

**LAZER E DOCÊNCIA: UMA PERSPECTIVA DO CEPELS SOBRE AS
CONTRIBUIÇÕES NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL**

**LEISURE AND TEACHING: A CEPELS PERSPECTIVE ON PERSONAL AND
PROFESSIONAL CONTRIBUTIONS**

**OCIO E DOCENCIA: UNA PERSPECTIVA DO CEPELS
SOBRE LAS CONTRIBUCIONES NA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL**

MUNIZ ARAÚJO PEREIRA JÚNIOR

Mestrando em Educação (UFT)
Universidade Federal do Tocantins - Brasil
E-mail: muniz.junior@uft.edu.br

ISABELLA DOS SANTOS OLIVEIRA DA SILVA

Doutoranda em Educação na Amazônia (UNIR)
Universidade Federal de Rondônia - Brasil
E-mail: isaas.olivesilva@gmail.com

SIMONE MACHADO MENDES

Mestrando em Educação (UFT)
Universidade Federal do Tocantins - Brasil
E-mail: simone.mendes@uft.edu.br

ILZA EVANGELISTA MORENO

Especialista em Inovação Pedagógica na Educação Digital (UFT)
Universidade Federal do Tocantins - Brasil
E-mail: ilza.moreno@uft.edu.br

BRUNO BARRETO AMORIM

Doutorando em Educação na Amazônia (UFT)
Universidade Federal do Tocantins - Brasil
E-mail: bruno.barreto@uft.edu.br

JOSIVÂNIA SOUSA COSTA RIBEIRO

Doutoranda em Educação na Amazônia (UFT)
Universidade Federal do Tocantins - Brasil
E-mail: josivania.ribeiro@uft.edu.br

MARLON SANTOS DE OLIVEIRA BRITO

Doutor em Educação na Amazônia (UFT)
Universidade Federal do Tocantins - Brasil
E-mail: marlon.brito@uft.edu.br

THIAGO NILTON ALVES PEREIRA

Doutor em Ciências (USP)
Universidade Federal do Tocantins - Brasil

E-mail: thiago.na@uft.edu.br

RUHENA KELBER ABRÃO FERREIRA

Doutor em Educação e Saúde (UFRGS)
Universidade Federal do Tocantins - Brasil

E-mail: kelberabrao@uft.edu.br

Resumo

Este estudo, desenvolvido no âmbito do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde (CEPELS), investigou os significados atribuídos ao lazer e suas contribuições para a vida pessoal e profissional de participantes vinculados ao campo educacional. A pesquisa utilizou abordagem quali-quantitativa, com aplicação de questionário contendo perguntas fechadas e abertas, permitindo identificar tanto padrões estatísticos quanto nuances subjetivas das experiências relatadas. Os resultados indicaram que o lazer é compreendido como atividade voluntária, prazerosa e restauradora, associada ao descanso mental e físico, ao autocuidado e ao fortalecimento de vínculos sociais. Evidenciou-se que a ausência de práticas de lazer impacta negativamente o bem-estar, gerando cansaço, irritabilidade, queda de produtividade e desorganização emocional. No contexto profissional, observou-se que o lazer favorece maior concentração, criatividade, clareza mental e organização da rotina, contribuindo para melhor desempenho acadêmico e laboral. A análise integrada sob a ótica do CEPELS demonstra que o lazer atua como elemento essencial de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, sendo percebido como ferramenta para manutenção da saúde integral. Assim, o estudo evidencia que o lazer não deve ser tratado como prática secundária, mas como componente fundamental para o bem-estar e para a permanência saudável no ambiente educacional.

Palavras-chave: Lazer; Bem-estar; Saúde mental; Docência; Qualidade de vida; CEPELS.

Abstract

This study, developed within the scope of the Center for Training, Extension, Innovation, and Research in Education, Leisure, and Health (CEPELS), investigated the meanings attributed to leisure and its contributions to the personal and professional lives of participants linked to the educational field. The research used a mixed-methods approach (qualitative and quantitative), applying a

questionnaire with both closed and open-ended questions, allowing for the identification of statistical patterns as well as subjective nuances of the reported experiences. The results indicated that leisure is understood as a voluntary, pleasurable, and restorative activity associated with mental and physical rest, self-care, and the strengthening of social bonds. It was evidenced that the absence of leisure practices negatively impacts well-being, generating fatigue, irritability, decreased productivity, and emotional disorganization. In the professional context, it was observed that leisure favors greater concentration, creativity, mental clarity, and routine organization, contributing to better academic and labor performance. The integrated analysis from the perspective of CEPELS demonstrates that leisure acts as an essential element of balance between personal and professional life, perceived as a tool for integral health maintenance. Thus, the study highlights that leisure should not be treated as a secondary practice, but as a fundamental component for well-being and healthy permanence in the educational environment.

Keywords: Leisure; Well-being; Mental health; Teaching; Quality of life; CEPELS.

Resumen

Este estudio, desarrollado en el ámbito del Centro de Formación, Extensión, Innovación e Investigación en Educación, Ocio y Salud (CEPELS), investigó los significados atribuidos al ocio y sus contribuciones a la vida personal y profesional de participantes vinculados al campo educativo. La investigación utilizó un enfoque cuali-cuantitativo, con la aplicación de un cuestionario que contenía preguntas cerradas y abiertas, permitiendo identificar tanto patrones estadísticos como matices subjetivos de las experiencias relatadas. Los resultados indicaron que el ocio se comprende como una actividad voluntaria, placentera y restauradora, asociada al descanso mental y físico, al autocuidado y al fortalecimiento de vínculos sociales. Se evidenció que la ausencia de prácticas de ocio impacta negativamente en el bienestar, generando cansancio, irritabilidad, caída de la productividad y desorganización emocional. En el contexto profesional, se observó que el ocio favorece una mayor concentración, creatividad, claridad mental y organización de la rutina, contribuyendo a un mejor desempeño académico y laboral. El análisis integrado bajo la óptica del CEPELS demuestra que el ocio actúa como un elemento esencial de equilibrio entre la vida personal y profesional, siendo percibido como una herramienta para el mantenimiento de la salud integral. Así, el estudio evidencia que el ocio no debe ser tratado como una práctica secundaria, sino como un componente fundamental para el bienestar y para la permanencia saludable en el ambiente educativo.

Palabras clave: Ocio; Bienestar; Salud mental; Docencia; Calidad de vida; CEPELS.

1. Introdução

As reflexões aqui apresentadas emergem no âmbito de uma disciplina dos

Programas de Mestrado e Doutorado em Educação, voltada especificamente para a formação de docentes. Sob a condução de professores pesquisadores do CEPELS (Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde), o debate centraliza-se na compreensão do lazer como componente estruturante da qualidade de vida e como um elemento indispensável para o equilíbrio biopsicossocial dos indivíduos, especialmente daqueles inseridos em contextos laborais marcados por intensas demandas emocionais e cognitivas (Abrão, Del Pino, (2016). Pesquisas contemporâneas destacam que o lazer exerce influência direta sobre a saúde e o bem-estar, contribuindo para a recuperação física e mental e favorecendo a construção de estilos de vida mais saudáveis (Minayo, 2020; Oliveira; Gomes, 2019). No campo educacional, onde as pressões cotidianas e a complexidade das relações de trabalho são elevadas, o lazer emerge como um mecanismo fundamental de manutenção da vitalidade e de promoção da satisfação docente (Blažević; Matijašević, 2025). Além disso, observa-se que esse debate ganha contornos particulares em regiões como o Norte e a Amazônia Legal, onde professores enfrentam desafios estruturais, deslocamentos prolongados, múltiplas jornadas e condições sociais adversas que impactam diretamente sua relação com o tempo livre e com a possibilidade de vivência do lazer (Abrão et al, 2025).

A profissão docente tem historicamente se caracterizado por altos índices de estresse, jornadas extensas e crescente desvalorização social, fatores que afetam não apenas o desempenho profissional, mas também a saúde mental dos educadores. Conforme evidenciam Codo (2021) e Hargreaves e Fullan (2020), o trabalho do professor envolve grande carga emocional, exigindo não apenas domínio técnico, mas habilidades relacionais e afetivas que frequentemente ultrapassam o ambiente escolar. Esse cenário contribui para a intensificação da fadiga, para a diminuição do tempo pessoal e para o surgimento de sintomas de sofrimento psíquico, incluindo burnout, abdicação de atividades prazerosas e restrições significativas ao uso do tempo livre. Ressalta-se ainda que essas restrições não se distribuem de modo homogêneo entre os docentes, uma vez que fatores como gênero, classe social e acúmulo de funções domésticas, sobretudo

entre mulheres, influenciam diretamente o acesso ao lazer e à autorregulação emocional (Abrão, Da Silva Quixabeira, 2025).

A relação entre lazer, estresse e saúde docente também tem sido discutida em estudos recentes que apontam o lazer como estratégia relevante de enfrentamento e como recurso fundamental para a prevenção do esgotamento emocional (Santana; Abrão, 2022; Nong et al., 2022). Estudos internacionais, como o de Şen e Durhan (2025), evidenciam que professores frequentemente vivenciam conflitos entre trabalho e lazer, resultando em um desequilíbrio que compromete sua sustentabilidade emocional e sua capacidade de se auto-organizar diante das exigências institucionais. Assim, compreender o papel do lazer nesse contexto se torna não apenas pertinente, mas necessário para fortalecer políticas de bem-estar docente. Nessa direção, o presente estudo contribui ao trazer um olhar situado sobre essa temática, considerando as especificidades socioterritoriais e formativas dos docentes participantes, bem como as nuances de suas experiências cotidianas (Abrão et al, 2024).

No Brasil, pesquisas como as de Fraga et al. (2021) e Martins e Ribeiro (2023) revelam que muitos professores associam o lazer a momentos de compensação pela sobrecarga laboral, restringindo-o a práticas simples de descanso, devido às limitações impostas pela rotina de trabalho. Entretanto, estudos recentes demonstram que, quando vivenciado de forma plena, o lazer pode ampliar a satisfação com a vida, favorecer a criatividade, melhorar o clima escolar e potencializar o engajamento profissional (Gonçalves; Marra; Conceição, 2025). Nessa perspectiva, investigar o significado do lazer entre professores possibilita compreender como esses profissionais percebem, organizam e ressignificam o tempo destinado às atividades não laborais. Também permite reconhecer o lazer como uma experiência formativa, capaz de reorganizar a subjetividade, fortalecer a presença docente e ampliar sua capacidade de responder, de modo criativo e equilibrado, às exigências educativas (Abrão, De Alcântara, 2025).

Diante desse cenário, o problema de pesquisa que orienta este estudo é: o que significa o lazer para os professores e qual sua contribuição para a vida

peçoal e profissional? Busca-se analisar como esses sujeitos compreendem o lazer, qual o tempo disponível para sua vivência e quais impactos reconhecem em sua saúde mental e em seu desempenho profissional. Cabe destacar que, embora haja crescente produção científica sobre saúde docente, ainda são raras as investigações que tratam o lazer como categoria central de análise, o que evidencia a originalidade e relevância desta pesquisa (Abreu, Abrão, 2025).

O objetivo geral consiste em investigar a percepção dos docentes sobre o lazer e suas implicações para o bem-estar. Como objetivos específicos, pretende-se: identificar como os professores definem o lazer; analisar o tempo que dispõem para realizá-lo; e compreender como sua prática influencia a vida pessoal e o exercício da docência.

Para atingir tais propósitos, realizou-se uma pesquisa com abordagem mista, de caráter descritivo e exploratório, utilizando-se um questionário composto por perguntas fechadas e abertas, aplicado por meio do Google Forms. Os dados quantitativos foram analisados por estatística descritiva, enquanto as respostas discursivas foram examinadas a partir da análise de conteúdo. Essa metodologia permite compreender o fenômeno tanto em sua dimensão objetiva quanto subjetiva, revelando sentidos, significados e vivências atribuídas pelos professores ao lazer. Essa aproximação metodológica também possibilita captar contradições, tensões e singularidades que atravessam o cotidiano desses profissionais, evidenciando como o lazer é experimentado, limitado ou reinventado em meio às condições reais de trabalho docente.

2. Revisão da Literatura

2.1 Conceito de Lazer

O lazer tem sido reconhecido como uma dimensão estruturante da qualidade de vida, articulando práticas que promovem equilíbrio psicossocial, vitalidade e bem-estar cotidiano (Minayo, 2020). Para docentes, essa dimensão adquire ainda mais relevância, funcionando como espaço de recomposição emocional e física frente às exigências intensas do trabalho escolar (Martins; Ribeiro, 2023). Importa destacar que, do ponto de vista conceitual, o lazer não se reduz ao mero “tempo

livre”, mas implica escolhas significativas, experiências de fruição e práticas socioculturais que integram a constituição subjetiva dos indivíduos, especialmente daqueles submetidos a rotinas profissionais complexas, como ocorre no magistério.

No campo internacional, o lazer é compreendido como possibilidade de revitalização subjetiva e reorganização dos vínculos afetivos e sociais, especialmente para profissionais submetidos a forte desgaste emocional (Nong et al., 2022). Além disso, pesquisas apontam que atividades de lazer influenciam estilos de ensino e formas de atuação pedagógica, ampliando criatividade, entusiasmo e disponibilidade para a prática docente (Blažević; Matijašević, 2025). Essa compreensão reforça o caráter formativo do lazer, entendido como prática que reorganiza disposições afetivas, amplia repertórios e contribui para que o professor re-estabeleça sentidos de presença e engajamento no trabalho educativo.

A literatura nacional evidencia que o lazer costuma ser vivenciado pelos professores como forma de compensação, em resposta ao acúmulo de desgaste físico e mental provocado pela rotina escolar (Fraga et al., 2021). Esse cenário aponta para o papel do lazer como estratégia de enfrentamento e como recurso de preservação emocional diante da intensificação das demandas laborais (Codo, 2021). Tal dinâmica, contudo, não se distribui de maneira homogênea, uma vez que desigualdades de gênero, classe e território condicionam o acesso ao lazer, sobretudo entre docentes mulheres, que frequentemente enfrentam dupla jornada e responsabilidades familiares ampliadas, restringindo a possibilidade de vivência plena dessas práticas (Dantas, Abrão, 2025).

Estudos recentes demonstram que a escassez de tempo para o lazer provoca conflitos entre vida pessoal e profissional, dificultando práticas de autocuidado e sustentação da saúde docente (Şen; Durhan, 2025). Esses conflitos repercutem diretamente na motivação e na estabilidade emocional, influenciando o engajamento pedagógico e a permanência satisfatória na carreira (Hargreaves; Fullan, 2020). Em regiões como o Norte e a Amazônia Legal, tais conflitos podem ser intensificados por condições socioterritoriais que exigem deslocamentos mais longos, múltiplas vinculações profissionais e desafios estruturais, acentuando a tensão entre trabalho, autocuidado e possibilidades reais de lazer.

Outro aspecto relevante no debate conceitual é o entendimento do lazer como dimensão formativa, capaz de promover experiências culturais e sociais que enriquecem a atuação profissional e ampliam repertórios pedagógicos (Oliveira; Gomes, 2019). A literatura também indica que o lazer fortalece vínculos sociais e amplia a sensibilidade dos docentes para processos educativos mais humanizados e participativos (Santana; Abrão, 2022). Nesse sentido, o lazer constitui um campo de aprendizagem que dialoga diretamente com práticas pedagógicas mais criativas, sensíveis e colaborativas, contribuindo para que os professores mobilizem novos modos de perceber, interpretar e interagir com seu contexto de atuação.

Pesquisas contemporâneas apontam ainda que o lazer atua como recurso preventivo ao adoecimento mental, especialmente em contextos escolares marcados por instabilidade, pressão institucional e múltiplas exigências afetivas (Gonçalves; Marra; Conceição, 2025). Entre docentes universitários, observam-se relações positivas entre práticas de lazer, autonomia profissional e níveis ampliados de satisfação com o trabalho (Stadnik; Ulbricht; Vieira, 2011). Esse conjunto de evidências reforça a compreensão do lazer como elemento estruturante da saúde docente, atuando tanto na recomposição subjetiva quanto na sustentação das condições necessárias para uma atuação profissional equilibrada e contínua.

Assim, o conceito contemporâneo de lazer transcende a ideia tradicional de simples tempo livre, relacionando-se diretamente a processos subjetivos, socioculturais e afetivos que influenciam o bem-estar de professores (Minayo, 2020). Nesse sentido, o lazer emerge como espaço de reconstrução identitária e reorganização emocional, permitindo aos docentes ressignificar suas vivências profissionais e a forma como se relacionam com a própria vida (Martins; Ribeiro, 2023). Ao reconhecer essa amplitude conceitual, torna-se possível compreender o lazer não apenas como pausa ou compensação, mas como dimensão integrante do processo formativo e existencial dos docentes, atravessando modos de sentir, pensar e atuar na prática educativa.

2.2 Lazer e Saúde Mental

O lazer tem sido reconhecido como uma estratégia fundamental de

promoção do bem-estar, contribuindo para a regulação emocional e para o equilíbrio psicossocial dos professores (Minayo, 2020). Esse conjunto de práticas atua como mecanismo de prevenção do esgotamento físico e mental, reduzindo a probabilidade de desenvolvimento de burnout em contextos educacionais intensos (Codo, 2021).

Pesquisas evidenciam que momentos sistemáticos de lazer diminuem indicadores de estresse ao possibilitar maior distanciamento das pressões do ambiente escolar e reestruturação da vitalidade subjetiva (Nong et al., 2022). Além disso, tais práticas fortalecem a capacidade de resiliência emocional, favorecendo respostas mais equilibradas frente às múltiplas exigências do trabalho docente (Santana; Abrão, 2022). Nessa perspectiva, o lazer opera como espaço de suspensão do ritmo acelerado da docência, permitindo ao professor acessar modos de sentir e perceber que não cabem na lógica produtivista das instituições escolares (Do Nascimento et al, 2020).

O lazer também está associado a níveis mais elevados de satisfação profissional, uma vez que contribui para a manutenção de energia, motivação e clareza cognitiva diante das demandas pedagógicas cotidianas (Blažević; Matijašević, 2025). De maneira complementar, estudos mostram que o envolvimento docente em atividades prazerosas fora do trabalho impacta a qualidade das interações pedagógicas, ampliando sensibilidade, criatividade e afeto nas relações escolares (Gonçalves; Marra; Conceição, 2025).

Outro aspecto importante é a relação entre lazer e autocuidado, pois práticas regulares de descanso, recreação e expressão cultural favorecem o reconhecimento de limites pessoais e a reorganização das necessidades emocionais (Oliveira; Gomes, 2019). Essa compreensão amplia a consciência de que o professor não é apenas executor de tarefas, mas sujeito que necessita de experiências que fortaleçam sua integridade física e psíquica (Martins; Ribeiro, 2023). Nesse sentido, o lazer pode ser compreendido como prática de autorreconhecimento, permitindo que o docente reconecte dimensões identitárias frequentemente silenciadas pela rotina de trabalho.

Autores também apontam que a ausência de lazer contribui

significativamente para o aumento dos níveis de ansiedade, irritabilidade e distanciamento emocional, fatores que impactam negativamente a permanência saudável na profissão (Şen; Durhan, 2025). Tal ausência compromete inclusive a capacidade docente de envolver-se de forma significativa com a cultura da aprendizagem e com processos de inovação educacional (Hargreaves; Fullan, 2020). Além disso, as desigualdades sociais e de gênero podem agravar esse cenário, uma vez que docentes mulheres, em especial, acumulam tarefas domésticas e cuidados familiares que restringem o tempo disponível para práticas de lazer.

Em estudos qualitativos, professores relatam que o lazer opera como espaço de cuidado consigo mesmo, permitindo recompor energias gastas no exercício da docência e resgatar aspectos identitários que o trabalho tende a silenciar (Fraga et al., 2021). Esse movimento reflete a compreensão de que o docente só consegue ofertar cuidado quando dispõe de recursos simbólicos e emocionais para cuidar de si.

Assim, a literatura tem sustentado que o lazer é componente essencial da saúde mental docente, articulando práticas de bem-estar, prevenção do sofrimento e fortalecimento do autocuidado (Minayo, 2020). Dessa forma, constitui-se como dimensão indispensável para que professores possam ressignificar sua relação com o trabalho, preservar sua integridade emocional e sustentar práticas pedagógicas equilibradas e humanizadas (Martins; Ribeiro, 2023). Ao reconhecer essa função estruturante, compreende-se que o lazer ultrapassa o caráter compensatório e passa a integrar, de modo decisivo, a sustentabilidade emocional da carreira docente.

2.3 Lazer e Docência

A docência é reconhecida como uma profissão de alta complexidade, marcada por demandas emocionais, cognitivas e relacionais que exigem constante adaptação e envolvimento afetivo (Hargreaves; Fullan, 2020). Esse cenário tende a intensificar o desgaste físico e mental, sobretudo em contextos nos quais o

professor assume múltiplas funções e enfrenta pressões estruturais da escola (Codo, 2021). Em territórios onde as condições institucionais são mais desafiadoras, como em diversas regiões amazônicas, essa multiplicidade de funções se acentua, ampliando a sobrecarga e reduzindo ainda mais o tempo disponível para práticas restauradoras.

A sobrecarga de tarefas, aliada à necessidade de desempenhar simultaneamente funções pedagógicas, administrativas e socioemocionais, reduz significativamente o tempo disponível para descanso e para práticas de lazer (Fraga et al., 2021). Essa fragmentação do tempo pessoal gera impactos diretos na qualidade de vida, dificultando a recomposição da energia necessária à atuação profissional cotidiana (Martins; Ribeiro, 2023).

Pesquisa internacional revela que professores frequentemente vivenciam conflitos entre as demandas laborais e o tempo destinado ao lazer, o que limita o desenvolvimento de práticas de autocuidado e aumenta a vulnerabilidade ao estresse (Şen; Durhan, 2025). A literatura também indica que a falta de tempo livre pode favorecer sentimentos de exaustão, tensão emocional e redução da disposição para interagir de forma positiva no ambiente escolar (Nong et al., 2022). Esses conflitos impactam diretamente a qualidade das interações pedagógicas, uma vez que a disponibilidade emocional do professor está profundamente vinculada às condições de descanso e recomposição subjetiva.

Em contrapartida, estudos apontam que o lazer contribui significativamente para o fortalecimento da motivação docente, ao proporcionar experiências que renovam o sentido de pertencimento e a energia para o trabalho pedagógico (Blažević; Matijašević, 2025). Essa renovação emocional permite que o professor retorne às atividades escolares com maior clareza, engajamento e abertura para a resolução criativa de problemas (Gonçalves; Marra; Conceição, 2025).

O lazer também atua como espaço de ampliação da criatividade, possibilitando que o docente explore diferentes linguagens, vivências culturais e modos de expressão que posteriormente influenciam sua prática pedagógica (Oliveira; Gomes, 2019). Essa relação se expressa em práticas educativas mais inovadoras, sensíveis e capazes de dialogar com realidades diversas, fortalecendo

o processo de aprendizagem dos estudantes (Santana; Abrão, 2022). Ao expandir seus repertórios simbólicos por meio do lazer, o professor amplia igualmente sua capacidade de interpretar e ressignificar os contextos socioculturais presentes em sala de aula.

Do ponto de vista relacional, o lazer favorece a construção de vínculos interpessoais mais saudáveis, promovendo maior disponibilidade emocional para o convívio em equipe e para a mediação de conflitos nas instituições de ensino (Minayo, 2020). Tais vínculos são essenciais para o desenvolvimento de ambientes escolares colaborativos, que dependem da estabilidade emocional e da capacidade comunicativa dos docentes (Martins; Ribeiro, 2023).

Dessa forma, evidencia-se que o lazer não apenas complementa a rotina docente, mas integra de maneira decisiva a manutenção da saúde, da motivação e da qualidade das relações estabelecidas no ambiente escolar (Fraga et al., 2021). Assim, o lazer se configura como uma dimensão indispensável ao exercício da docência, contribuindo para a sustentabilidade da carreira e para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais humanizadas e equilibradas (Hargreaves; Fullan, 2020). Desse modo, compreende-se que a docência sustentável exige políticas institucionais que reconheçam o lazer como direito, condição de trabalho e componente formativo indispensável.

3. Metodologia

A pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo e exploratório, adequado para identificar e compreender percepções, comportamentos e padrões relacionados ao lazer no contexto da docência. Adotou-se uma abordagem mista (quantitativa e qualitativa), possibilitando integrar análises numéricas, que revelam tendências gerais, e análises interpretativas, que aprofundam o significado atribuído pelos participantes às suas experiências com o lazer. Essa combinação metodológica permite compreender o fenômeno estudado em sua complexidade, envolvendo tanto indicadores objetivos quanto dimensões subjetivas. Por se tratar de um estudo exploratório em um grupo acadêmico específico, o foco recai sobre

a interpretação dos sentidos atribuídos pelos participantes, sem pretensão de generalização estatística, mas com ênfase na compreensão ampliada do fenômeno.

Os sujeitos da pesquisa foram integrantes do grupo “Amapá” composto por estudantes da disciplina “Formação Inicial e Continuada de Professores”, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Educação na Amazônia (EDUCANORTE). Todos os participantes atuam no campo educacional. Os respondentes preencheram o questionário disponibilizado para este estudo, constituindo a amostra analisada. Embora a amostra seja reduzida, sua composição permite captar nuances relevantes da vivência docente em um contexto de formação continuada, e a caracterização do perfil demográfico, incluindo idade, gênero e tempo de profissão, permitirá identificar variações importantes na vivência do lazer entre diferentes grupos. Essa caracterização é fundamental para compreender como fatores pessoais, profissionais e geracionais influenciam a disponibilidade de tempo e o modo como o lazer é percebido pelos docentes.

O instrumento de coleta consistiu em um questionário elaborado na plataforma Google Forms, composto por perguntas fechadas e abertas. As questões foram estruturadas para contemplar aspectos centrais ao objetivo da pesquisa, como tempo disponível para lazer, tipo de atividades realizadas, frequência de participação, percepção de importância e relação entre o lazer e o bem-estar pessoal e profissional. A combinação de questões objetivas e discursivas possibilitou captar tanto dados mensuráveis quanto relatos que expressam nuances da experiência docente.

Os procedimentos de coleta envolveram a divulgação do questionário e a recepção das respostas ao longo de um período previamente definido, garantindo confidencialidade e anonimato aos participantes. As respostas fechadas foram analisadas por meio de estatística descritiva, permitindo identificar frequências, percentuais e padrões gerais de comportamento. Já as respostas abertas foram examinadas com base na análise de conteúdo, técnica que possibilita identificar categorias temáticas, recorrências semânticas e sentidos atribuídos ao lazer pelos

professores. A integração desses dois tipos de análise assegura uma compreensão ampla do objeto investigado.

4. Resultados e Discussão

A amostra foi composta por seis participantes, sendo quatro mulheres (66,6%) e dois homens (33,3%), o que reforça a predominância feminina tradicionalmente observada no campo educacional. Em relação à faixa etária, houve diversidade: duas participantes entre 50–59 anos (33,3%), duas com 30 anos (33,3%), uma entre 40–49 anos (16,6%), e uma entre 20–29 anos (16,6%), permitindo comparações intergeracionais sobre a vivência do lazer e suas repercussões.

A maioria atua na educação, seja em sala de aula ou em atividades administrativas e de apoio pedagógico, enquanto duas participantes ainda estão em período de formação inicial. A pluralidade de experiências profissionais contribui para uma análise mais ampla das interações entre lazer, saúde e prática docente.

Quadro 1 – Distribuição dos participantes por faixa etária e gênero

Categoria	Frequência	Percentual
Mulher	4	66,6%
Homem	2	33,3%
20–29 anos	1	16,6%
30 anos	2	33,3%
40–49 anos	1	16,6%
50–59 anos	2	33,3%

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A frequência semanal de lazer revelou padrões distintos entre os participantes. Dois relataram praticar lazer todos os dias (33,3%), dois entre 3–5

vezes por semana (33,3%), e dois entre 1–2 vezes por semana (33,3%). Apesar de uma recorrência frequente, muitos destacaram dificuldades para manter a regularidade devido à sobrecarga profissional, responsabilidades acadêmicas, demandas domésticas e falta de tempo estruturado.

O tempo dedicado ao lazer também apresentou variações: quatro participantes informaram dispor de 2–5 horas semanais (66,6%), enquanto dois alcançam 6–10 horas (33,3%). Os relatos qualitativos mostram que a limitação temporal compromete o bem-estar, produzindo sensações como cansaço, irritabilidade, dificuldade de foco, perda de motivação e queda de rendimento nas atividades profissionais e acadêmicas.

Quadro 2 – Frequência e carga horária semanal de lazer

Variável	Categoria	Frequência	Percentual
Frequência semanal de lazer	1–2 vezes/semana	2	33,3%
	3–5 vezes/semana	2	33,3%
	Todos os dias	2	33,3%
Tempo semanal dedicado ao lazer	2 horas	1	16,6%
	2–5 horas	3	50%
	6–10 horas	2	33,3%

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise das respostas abertas permitiu identificar um conjunto de categorias temáticas recorrentes, que revelam como o lazer é compreendido pelos participantes da pesquisa. Entre os significados atribuídos, destacam-se o lazer como descanso mental e físico, o que evidencia sua função restauradora; o lazer

como liberdade e escolha pessoal, ressaltando a necessidade de autonomia nas atividades realizadas; e o lazer como prazer e autocuidado, associado ao bem-estar subjetivo e ao fortalecimento da saúde emocional. Também emergiram as categorias de lazer como equilíbrio emocional, que demonstra sua relevância na regulação das emoções e na prevenção do estresse, e lazer como fortalecimento de vínculos sociais, indicando que momentos de convivência ampliam suporte afetivo e sensação de pertencimento.

Os depoimentos reforçam que o lazer é percebido como uma atividade voluntária, significativa e restauradora, essenciais para manter estabilidade física e mental. Quando esses momentos não ocorrem, os participantes relatam efeitos negativos importantes, como cansaço extremo, irritabilidade, queda da imunidade, desmotivação e dificuldade de concentração, resultando em uma rotina mais pesada e emocionalmente desgastante. Expressões como “me sinto cansada e desmotivada”, “a rotina fica pesada” e “a ansiedade aumenta” demonstram a intensidade dos impactos da ausência de lazer, confirmando seu papel central para o equilíbrio entre a vida pessoal, acadêmica e profissional.

Quadro 3 – Categorias de significado do lazer segundo os participantes

Categoria	Exemplos das falas (anonimizadas)
Descanso	“Descanso pra mente.”
Liberdade	“Atividade sem obrigação, que faço porque quero.”
Prazer	“Algo que gosto e que me faz feliz.”
Regulação emocional	“Reduz o estresse, melhora meu humor.”
Convívio social	“Fortalece vínculos e melhora relacionamentos.”

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Os dados da pesquisa demonstram que o lazer exerce impacto decisivo na

saúde mental dos participantes, especialmente na redução da ansiedade, no controle do estresse e na melhoria do humor. Esses resultados dialogam com análises que entendem o lazer como espaço de reequilíbrio emocional e de reconstrução simbólica das experiências do cotidiano, fortalecendo a autopercepção e a estabilidade afetiva dos sujeitos (Minayo, 2020; Martins; Ribeiro, 2023). A recorrência dessas percepções entre os respondentes evidencia o papel estruturante do lazer na regulação emocional docente.

A presença de práticas de lazer também foi associada ao aumento da disposição, aspecto que se articula com estudos que destacam o lazer como mecanismo de recomposição psíquica, capaz de ampliar energia vital e favorecer a recuperação diante da sobrecarga laboral (Codo, 2021; Gonçalves; Marra; Conceição, 2025). Os participantes relataram sentir-se mais motivados, leves e organizados após atividades prazerosas, o que confirma a função restauradora do lazer no campo educacional contemporâneo.

Outro elemento recorrente nas respostas foi a percepção de que o lazer contribui para maior estabilidade emocional, funcionando como um modulador de tensões e um amortecedor das pressões cotidianas. Essa compreensão converge com pesquisas que destacam o lazer como dimensão fundamental da qualidade de vida, por integrar descanso, prazer e experiências de autorregulação (Oliveira; Gomes, 2019; Santana; Abrão, 2022). No contexto docente, essa regulação emocional torna-se ainda mais significativa, dada a complexidade relacional e afetiva envolvida no trabalho.

No âmbito profissional, os participantes afirmaram que o lazer promove maior concentração e clareza mental, elementos que impactam diretamente a produtividade e a organização da rotina. Esses achados aproximam-se de estudos que mostram que o descanso qualificado melhora o desempenho cognitivo e amplia a capacidade de tomada de decisões, especialmente em profissões que exigem atenção contínua (Hargreaves; Fullan, 2020; Blažević; Matijašević, 2025). Assim, o lazer emerge como elemento funcional para o aprimoramento das práticas pedagógicas.

A ampliação da criatividade após momentos de lazer, relatada pelos

participantes, reforça teorias que compreendem o lazer como espaço de experimentação simbólica, expressão pessoal e reconexão com experiências significativas (Oliveira; Gomes, 2019; Fraga et al., 2021). A criatividade resultante dessas vivências contribui para práticas educacionais mais dinâmicas, sensíveis e inovadoras, impactando positivamente o processo de ensino-aprendizagem.

A organização da rotina, apontada pelos respondentes como resultado direto das práticas de lazer, demonstra que o descanso voluntário e prazeroso contribui para o planejamento mais equilibrado das atividades diárias. Isso se alinha a pesquisas que ressaltam o lazer como catalisador de estratégias de autocuidado e gestão do tempo, essenciais para a sustentabilidade emocional de profissionais da educação (Martins; Ribeiro, 2023; Şen; Durhan, 2025). Dessa forma, momentos de lazer tornam-se instrumentos de regulação cognitiva e funcional.

No campo da saúde física, os participantes relataram aumento da energia, redução da tensão corporal e melhora da imunidade, efeitos que se conectam a práticas como caminhadas, esportes e atividades ao ar livre. Estudos apontam que o lazer físico-esportivo favorece não apenas o condicionamento corporal, mas também a capacidade de lidar com pressões emocionais, criando uma relação integrada entre corpo e mente (Nong et al., 2022; Codo, 2021). Isso demonstra a interdependência entre bem-estar físico e desempenho profissional.

Além dos ganhos individuais, os participantes indicaram que o lazer melhora o convívio social, fortalecendo vínculos e contribuindo para ambientes educativos mais colaborativos. Esse achado aproxima-se de perspectivas que veem o lazer como instância de construção coletiva, produtora de pertencimento e de práticas comunitárias que ampliam o potencial humano (Oliveira; Gomes, 2019; Fraga et al., 2021). Assim, o lazer torna-se também um elemento de saúde relacional.

Os dados também evidenciam que, ao experimentar momentos de lazer, os participantes afirmam voltar mais dispostos às tarefas acadêmicas e profissionais, conseguindo desempenhar suas funções de forma mais consistente. Este relato reforça a tese de que o lazer opera como regulador do ciclo de produtividade e como ferramenta de manutenção da vitalidade emocional, especialmente em trabalhos complexos e intensos como a docência (Santana; Abrão, 2022; Gonçalves; Marra;

Conceição, 2025).

Quando analisadas conjuntamente, as contribuições do lazer saúde mental, física, profissional e social revelam que essa prática desempenha papel essencial na sustentabilidade da vida docente. A articulação desses elementos converge com estudos que defendem que o lazer constitui dimensão central da formação humana, favorecendo o equilíbrio entre prazer, aprendizagem e produção social (Oliveira; Gomes, 2019; Minayo, 2020). Assim, o lazer não é apenas descanso, mas um componente estruturante da existência.

Os resultados obtidos nesta pesquisa convergem com estudos contemporâneos que identificam o lazer como estratégia fundamental para prevenir fadiga, renovar energia emocional e promover práticas profissionais mais equilibradas. Assim como observado nos depoimentos, a literatura aponta que a ausência de lazer gera estresse, irritabilidade e queda no desempenho, aspectos que impactam negativamente a permanência saudável na docência (Minayo, 2020; Codo, 2021). Dessa forma, o efeito restaurador do lazer emerge como condição essencial para o bem-estar docente.

Além disso, os relatos mostram que o lazer frequente melhora o humor, aumenta o foco e amplia a motivação, confirmando estudos que apontam o descanso voluntário e prazeroso como condição indispensável para o desenvolvimento da criatividade e para a resolução de conflitos educacionais (Hargreaves; Fullan, 2020; Gonçalves; Marra; Conceição, 2025). Assim, a presente pesquisa confirma, amplia e aproxima os achados teóricos da realidade vivida pelos participantes, evidenciando o lazer como dimensão estruturante da formação humana e da prática educativa.

5. Conclusão

Os resultados desta pesquisa evidenciaram que o lazer desempenha papel central na vida dos participantes, especialmente no que diz respeito ao equilíbrio emocional, à saúde mental e ao bem-estar físico. As respostas revelaram que o lazer não é percebido apenas como momento de descanso, mas como

experiência significativa que permite recompor energias, aliviar tensões, fortalecer vínculos sociais e ampliar a capacidade de lidar com as demandas pessoais, acadêmicas e profissionais. A compreensão do lazer como dimensão subjetiva é necessária demonstrou-se recorrente entre os participantes, independentemente da faixa etária ou nível de atuação na educação.

No âmbito profissional, ficou evidente que o lazer contribui para a melhoria da concentração, da produtividade, da criatividade e da organização da rotina. Os participantes relataram que momentos de prazer e descanso favorecem o retorno às atividades com mais disposição, clareza e estabilidade emocional, reduzindo impactos negativos como irritabilidade, cansaço, queda de desempenho e desmotivação. As vivências relatadas mostram que o lazer funciona como uma estratégia de autorregulação indispensável frente às pressões da rotina educacional, especialmente em contextos marcados por alta demanda emocional e múltiplas responsabilidades.

Os achados reforçam a necessidade de reconhecer o lazer como um componente fundamental da qualidade de vida e como prática que deve ser estimulada tanto individualmente quanto institucionalmente. Os participantes apontaram desafios como falta de tempo, excesso de obrigações e dificuldade de organização da rotina, indicando a importância de políticas, programas e ambientes que favoreçam a vivência do lazer no contexto educacional. Dessa forma, esta pesquisa contribui para ampliar o entendimento sobre o papel do lazer e destaca sua relevância para a formação integral, a saúde e a permanência saudável no trabalho

Referências

ABRÃO, Ruhena Kelber et al. A influência do capital sobre o tempo livre do trabalhador. **Multidebates**, v. 8, n. 4, p. 90-108, 2024.

ABRÃO, Ruhena Kelber; DA SILVA QUIXABEIRA, Alderise Pereira; SILVA, Ana Paula Machado. LAZER HOSPITALAR: A RELEVÂNCIA NA RECUPERAÇÃO DA

CRIANÇA DA/NA AMAZÔNIA TOCANTINENSE. **Revista Didática Sistemica**, v. 26, n. 1, p. 99-114, 2024.

ABRÃO, Ruhena Kelber et al. LAZER E TECNOLOGIAS PARA PESSOAS IDOSAS: A PROPOSTA DO CEPELS/UFT. **ARACÊ**, v. 7, n. 3, p. 11741-11759, 2025.

ABRÃO, Kelber; ALCÂNTARA, Caio Vinícius Freitas de. Do saber pensar ao saber sentir: experiências formativas em Educação Ambiental e lazer no escopo do CEPELS. **Ambiente & Educação: Revista de Educação Ambiental**, [S. l.], v. 30, n. 3, p. 1–18, 2025. DOI: 10.63595/ambeduc.v30i3.19726. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/ambeduc/article/view/19726>. Acesso em: 21 abr. 2026.

ABREU, Vitor Pachelle Lima; ABRÃO, Ruhena Kelber. RECREAÇÃO HOSPITALAR COMO ESTRATÉGIA PARA HUMANIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA EM SAÚDE. **Multidebates**, v. 9, n. 3, p. 11-26, 2025..

BLAŽEVIĆ, Ines; MATIJAŠEVIĆ, Bruno. Correlation between teachers' leisure time activities and their teaching styles. **Acta Paedagogica Vilnensia**, v. 54, p. 25-40, 2025. DOI: 10.15388/ActPaed.2025.54.2. Disponível em: <https://doi.org/10.15388/ActPaed.2025.54.2>. Acesso em: 09 dez. 2025.

CODO, Wanderley (org.). **Educação: carinho e trabalho – Burnout, a síndrome da desistência do educador**. 3. ed. Brasília: Vozes, 2021.

DO NASCIMENTO, Diego Ebling et al. Formação, lazer e currículo: os cursos de educação física do Tocantins. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 2, p. 342-361, 2020.

DANTAS, Linvalra Rodrigues Silva; ABRÃO, Ruhena Kelber. O ESTADO DA ARTE SOBRE O LAZER E TEMPO LIVRE NA ESCOLA. **Communitas**, v. 9, n. 22, p. e8120-e8120, 2025.

FRAGA, Alex Branco et al. O trabalho e o usufruto do tempo livre/lazer para os professores em Sarandi/PR: da compensação à conformação. **Movimento**, Porto Alegre, v. 27, 2021. DOI: 10.22456/1982-8918.107646. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.107646>. Acesso em: 09 dez. 2025.

GONÇALVES, Yann Handel Farias; MARRA, Robert; CONCEIÇÃO, Vagner Miranda. LAZER, TRABALHO E SATISFAÇÃO DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19. **Revista Didática Sistemica**, [S. l.], v. 27, n. 1, p. 10–29,

2025. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/redsis/article/view/16506>. Acesso em: 9 dez. 2025.

HARGREAVES, Andy; FULLAN, Michael. **A cultura profissional da aprendizagem: o novo trabalho docente**. Porto Alegre: Penso, 2020.

MARTINS, A. F.; RIBEIRO, C. **Trabalho docente e qualidade de vida: diálogos contemporâneos**. Brasília: Liber Livro, 2023.

MINAYO, M. C. S. **Qualidade de vida e saúde: reflexões atuais**. 2. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020.

NONG, Liying; WU, Yu-Feng; YE, Jian-Hong; LIAO, Chen; WEI, Changwu. The effect of leisure engagement on preschool teachers' job stress and sustainable well-being. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.912275> . Acesso em: 09 dez. 2025.

OLIVEIRA, Alessandro Gomes de; GOMES, Christianne Luce (org.). **Lazer e formação humana: debates contemporâneos**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2019.

SANTANA, Martin Dharlle Oliveira; ABRÃO, Ruhena Kelber. O lazer e saúde como elemento influenciador do processo de ensinagem de docentes: uma revisão sistemática. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 9, n. 2, p. 333-340, 2022.

Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/6103/3890>
Acesso em: 09 dez. 2025.

ŞEN, Büşra Saygılı; DURHAN, Tebessüm Ayyıldız. The meaning of leisure for teachers and the conflict between work and leisure. **Journal of Peakpoint Sport & Recreation Research**, v. 1, n. 1-2, p. 1-22, 2025. DOI: 10.70736/jpsrr.518.

Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/397250710_The_meaning_of_leisure_for_teachers_and_the_conflict_between_work_and_leisure Acesso em: 09 dez. 2025.

STADNIK, Adriana Maria Wan; ULBRICHT, Leandra; VIEIRA, Manoel Gapski. Representações e práticas de lazer de professores universitários de educação física. **Fiep Bulletin – Online**, v. 80, 2011. Disponível em: <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/1071> . Acesso em: 09 dez. 2025.