

## LAZER ANTES E DURANTE E TRABALHO DOCENTE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Recebido em: 12/08/2023

Aprovado em: 04/12/2023

Licença: 

*Vagner Miranda Conceição*<sup>1</sup>  
Faculdade Pitágoras (Pitágoras)  
Belo Horizonte – MG – Brasil  
<https://orcid.org/0000-0001-9778-6190>

*Robert Marra*<sup>2</sup>  
Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais (SEE-MG)  
Belo Horizonte – MG – Brasil  
<https://orcid.org/0000-0003-2161-790X>

**RESUMO:** Este estudo investiga o impacto da pandemia nas experiências de lazer de professores universitários. Mediante uma abordagem qualitativa, foram coletados dados de 589 professores universitários por meio de questionários online, permitindo uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados. Os resultados destacam a dificuldade de conciliar as demandas profissionais com as obrigações familiares, afetando as atividades de lazer. A interação entre o ambiente doméstico e as atividades diárias limitou as oportunidades de vivenciar o lazer diversificado em diferentes espaços. A análise revelou a importância do lazer para o bem-estar dos professores, reforçando a necessidade de políticas de apoio. É relevante repensar práticas de lazer e estratégias de adaptação, especialmente diante do contexto pós-pandemia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades de lazer. Professor universitário. COVID-19.

### LEISURE BEFORE AND DURING TEACHING WORK DURING THE COVID-19 PANDEMIC

**ABSTRACT:** This study investigates the impact of the pandemic on the leisure experiences of university professors. Employing a qualitative approach, data were collected from 589 university professors through online questionnaires, allowing for a profound understanding of the challenges they faced. The results underscore the difficulty of reconciling professional demands with family obligations, affecting leisure activities. The interplay between the domestic environment and daily routines limited opportunities for diverse leisure experiences in various spaces. The analysis revealed the significance of leisure for professors' well-being, emphasizing the need for supportive policies. It is pertinent to reconsider leisure practices and adaptation strategies, particularly in the post-pandemic context.

<sup>1</sup> Professor Universitário da Faculdade Pitágoras.

<sup>2</sup> Funcionário da Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais.

**KEYWORDS:** Leisure activities. University professor. COVID-19.

## Introdução

A pandemia de COVID-19 foi identificada em dezembro de 2019 na China e declarada como pandemia mundial em março de 2020. Recentemente, em maio de 2023, a Organização Mundial da Saúde anunciou que a pandemia não mais representa uma “Emergência de Saúde Pública de Preocupação Internacional”, devido à tendência decrescente nas mortes por COVID-19, ao declínio nas hospitalizações e internações em unidades de terapia intensiva relacionadas ao COVID-19 e aos altos níveis de imunidade da população ao SARS-CoV-2 (WHO, 2023).

Apesar do novo status, o vírus ainda merece atenção e cuidados. A vacinação em massa e o reconhecimento de cuidados sanitários foram e ainda são medidas preventivas importantes que podem impedir o surgimento de novas variantes e uma possível nova onda de contaminações. É fundamental que sejam tomadas medidas contínuas para monitorar a evolução da pandemia e ajustar as estratégias de prevenção e controle em conformidade com as necessidades locais, em especial, no contexto brasileiro, onde a pandemia deixou marcas que nunca serão apagadas, pois o governo federal (2019-2022) atuou de forma pífia, comprometendo diversas vidas.

A pandemia causou mudanças significativas na maneira como as pessoas se relacionam com o tempo e o espaço, pois como mencionado por Santomauro *et al.* (2021), tratou-se de um choque populacional que afetou e ainda tem afetado as dimensões econômicas, sociais e de saúde. Como medida de segurança, à época, foram estabelecidas estratégias protocolares, incluindo o isolamento e o distanciamento social, afetando dinâmicas sociais que exigiam a proximidade entre as pessoas e a presença em diferentes espaços.

Dessa forma, a necessidade de adaptação a tal novo cenário se fez presente, e muitas atividades tiveram que ser reconfiguradas, inclusive as de lazer. Essas mudanças trouxeram reflexões sobre o papel do lazer na vida das pessoas e como ele pôde ser adaptado a diferentes circunstâncias, mas também sobre as limitações que essas circunstâncias impuseram. É importante considerar que os impactos da pandemia foram além da dimensão temporal, afetando também as relações sociais, econômicas e as práticas culturais, e que a adaptação a esse novo cenário foi um processo contínuo e em constante evolução nesse contexto.

Durante a pandemia, algumas atividades laborais, como forma de manter e dar continuidade às dinâmicas de trabalho, foram adaptadas para o modelo remoto. Como resultado, o *home-office* se consolidou. Com essa mudança, o ambiente doméstico, antes visto como um local para descanso e lazer, passou a ser utilizado para trabalhar e se divertir. Como apontam Falcão e Gomes (2020), Matos, Pinheiro e Bahia (2020) e Soutto Mayor, Silva e Lopes (2020), os tempos e espaços de trabalho e lazer foram reorganizados dentro de casa, e agora estão entrelaçados com outras atividades domésticas, proporcionando novas percepções sobre o contexto e o que é desenvolvido no ambiente doméstico.

Essa mudança na dinâmica de trabalho teve impactos significativos na vida das pessoas e na forma como elas se relacionavam com o ambiente doméstico. Por um lado, o *home-office* trouxe a possibilidade de maior flexibilidade de horários e redução de deslocamentos, o que pode ser positivo para a qualidade de vida e redução de estresse. Por outro lado, a falta de separação física entre trabalho e lazer gerou uma sobrecarga emocional e cognitiva, já que a sensação de desconexão do trabalho se tornou mais difícil.

Além disso, o *home-office* gerou desigualdades entre os trabalhadores, já que nem todos tinham acesso a um ambiente adequado para trabalhar em casa, equipamentos e recursos tecnológicos, ou mesmo um espaço privado e silencioso. Essas desigualdades podem ter sido acentuadas para grupos minoritários, tais como mulheres e negros, que podem enfrentar ainda mais dificuldades em conciliar as atividades domésticas com o trabalho remoto.

Outra questão de destaque foi a falta de socialização e interação presencial com colegas de trabalho, o que afetou o senso de pertencimento e a motivação dos colaboradores. As empresas precisaram estar mais atentas a essas questões e buscaram formas – pelo menos, nos discursos – de criar uma cultura organizacional que valorizasse o bem-estar e a saúde mental dos funcionários, promovendo ações para manter a integração e o engajamento da equipe, mesmo em um ambiente virtual.

A Ciência ainda tem estado atenta aos produtos e as consequências dessa reconfiguração socioespacial e temporal, a fim de compreender como ela tem afetado a vida das pessoas que sobreviveram a esse momento. Esforços significativos foram empreendidos para analisar e refletir sobre a pandemia de COVID-19 em diferentes dimensões, relações e grupos sociais, incluindo aqui, os impactos no cotidiano dos professores universitários. Esse esforço é importante e necessário, já que o professorado é a segunda classe mais acometida por doenças ocupacionais e tem sido considerada a de profissão de risco, diante de tantas demandas e falta de apoio psicológico (SANTOS; SILVA; BELMONTE, 2020; CNTE, 2023). O contexto pandêmico gerou situações adversas, inseguranças, incertezas e emoções negativas, o que tornou ainda mais importante entender as implicações da pandemia na vida desses profissionais.

Diversos estudos (GHANDOUR *et al.*, 2020; KITA, YASUDA; GHERGHEL, 2022; ELSHAMI *et al.*, 2021; PEDROZO-PUPO; PEDROZO-CORTÉS; CAMPOS-

ARIAS, 2020) se concentraram nos impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental população, o que não foi diferente com os professores universitários (NABE-NIELSEN *et al.*, 2022; CARRASCO *et al.*, 2022; GOMES *et al.*, 2021; SANTOS; SILVA; BELMONTE, 2020; MATIAS *et al.*, 2023; FREITAS *et al.*, 2021), apontado essa dimensão da saúde como uma das mais afetadas pela pandemia. Para enfrentar e minimizar esses impactos, foi importante buscar atividades que trouxessem prazer e bem-estar e que pudessem ser realizadas no tempo livre, mesmo dentro das limitações impostas pela pandemia (CONCEIÇÃO, 2021).

O lazer é uma atividade importante para a saúde mental e emocional dos professores universitários, especialmente no contexto pandêmico em que o trabalho e a vida pessoal se entrelaçaram. No entanto, a pandemia pode ter afetado o tempo e as atividades de lazer dos professores, levando a uma possível percepção de redução da qualidade de vida e bem-estar emocional. Com a implementação do trabalho remoto, muitos professores universitários perderam a distinção entre trabalho e tempo livre, o que resultou em uma redução do tempo disponível para atividades de lazer. Além disso, as restrições de distanciamento social limitaram a capacidade de participar de atividades de lazer fora de casa, como viagens, passeios e práticas esportivas em grupo.

É importante lembrar que existem várias atividades de lazer que podem ser realizadas dentro de casa, como leitura, jogos, artesanato, culinária e práticas meditativas. Além disso, a tecnologia também foi uma ferramenta útil para se manter conectado com amigos e familiares, seja por meio de chamadas de vídeo, jogos online ou redes sociais.

Diante do exposto, o objetivo desse trabalho é analisar como o lazer foi efetivado pelo professor universitário, levando em consideração as restrições temporais

e de atividades decorrentes da pandemia, a fim de compreender melhor os impactos dessa situação na vida desses profissionais.

## **Método**

Este estudo de pesquisa exploratória tem uma abordagem quali-quantitativa e contou com a participação de 589 professores universitários. Eles responderam a um questionário online com 35 questões abertas e fechadas que abrangiam tópicos como perfil socioeconômico, demanda de trabalho, tempo dedicado ao lazer e atividades de lazer antes e durante a pandemia. Os participantes concordaram em participar da pesquisa através de um "Termo de Consentimento Livre e Esclarecido", que foi apresentado como a primeira pergunta do questionário. Para serem incluídos no estudo, os participantes precisavam ser professores universitários brasileiros com pelo menos dois anos de experiência e que tivessem lecionado remotamente durante a pandemia.

O questionário utilizado na pesquisa foi adaptado de outras fontes (RIBEIRO *et al.*, 2020; CONCEIÇÃO, 2018; 2021; STOPPA; ISAYAMA, 2017) e passou por um teste piloto antes de ser compartilhado através de redes sociais (como *Facebook* e *WhatsApp*) e do site do Ministério da Educação. Além disso, o questionário foi replicado para outros professores universitários através do método de "Bola de neve virtual" (COSTA, 2018) durante os meses de abril a julho de 2021. A amostra obtida foi por conveniência e não representa necessariamente a população.

As informações obtidas foram estruturadas utilizando a ferramenta *Microsoft Excel*. A análise dos questionamentos abertos foi realizada através da técnica de Análise Categórica de Conteúdo (BARDIN, 2016), enquanto a estatística descritiva (CALLEGARI-JACQUES, 2004) foi empregada para a interpretação das questões fechadas.

## Resultados e Discussão

### Perfil Socioeconômico

Na Tabela 1, são apresentadas informações sobre o perfil socioeconômico dos professores participantes da pesquisa. Dos 589 respondentes, 60,27% são mulheres, 38,54% têm idade entre 35 e 44 anos, 75,38% se autodeclararam como brancos, 65,19% estão em um relacionamento estável, 77,42% possuem título de doutorado, 28,5% são da área da saúde, 35,8% são oriundos de Minas Gerais e 96,1% residem em áreas urbanas.

**Tabela 1:** Frequência e percentual do perfil socioeconômico

| Dado                                 | Itens                     | N   | %     |
|--------------------------------------|---------------------------|-----|-------|
| Sexo                                 | Masculino                 | 234 | 39,73 |
|                                      | Feminino                  | 355 | 60,27 |
| Faixa Etária<br>(média de 45,7 anos) | 25 a 34 anos              | 68  | 11,54 |
|                                      | 35 a 44 anos              | 227 | 38,54 |
|                                      | 45 a 54 anos              | 169 | 28,69 |
|                                      | 55 a 64 anos              | 100 | 16,98 |
|                                      | 65 anos ou mais           | 25  | 4,24  |
| Cor                                  | Amarela                   | 5   | 0,85  |
|                                      | Branca                    | 444 | 75,38 |
|                                      | Indígena                  | 2   | 0,34  |
|                                      | Parda                     | 120 | 20,37 |
|                                      | Preta                     | 18  | 3,05  |
| Estado civil                         | Casado(a) / união estável | 384 | 65,19 |
|                                      | Separado(a) / Divorciado  | 77  | 13,07 |
|                                      | Solteiro(a)               | 124 | 21,05 |
|                                      | Viúvo                     | 4   | 0,68  |
| Titulação máxima                     | Doutorado                 | 456 | 77,4  |
|                                      | Mestrado                  | 112 | 19,0  |
|                                      | Especialização            | 21  | 3,56  |
| Grande área                          | Ciências da Saúde         | 168 | 28,5  |

|                            |                             |      |       |
|----------------------------|-----------------------------|------|-------|
| <b>CAPES (graduação)</b>   | Ciências Sociais Aplicadas  | 118  | 20,0  |
|                            | Ciências Exatas e da Terra  | 77   | 13,1  |
|                            | Engenharias                 | 55   | 9,3   |
|                            | Linguística, Letras e Artes | 53   | 9,0   |
|                            | Ciências Agrárias           | 44   | 7,5   |
|                            | Ciências Humanas            | 39   | 6,6   |
|                            | Ciências Biológicas         | 37   | 6,3   |
| <b>Unidade Federativa</b>  | Minas Gerais                | 211  | 35,82 |
|                            | Pernambuco                  | 72   | 12,22 |
|                            | Distrito Federal            | 70   | 11,88 |
|                            | Santa Catarina              | 50   | 8,49  |
|                            | Mato Grosso                 | 30   | 5,09  |
|                            | Rio Grande do Sul           | 53   | 9,0   |
|                            | Ceará                       | 13   | 2,21  |
|                            | Goiás                       | 13   | 2,21  |
|                            | Paraná                      | 15   | 2,54  |
|                            | Mato Grosso do Sul          | 10   | 1,7   |
|                            | Tocantins                   | 8    | 1,36  |
|                            | São Paulo                   | 7    | 1,18  |
|                            | Bahia                       | 6    | 1,01  |
|                            | Rio De Janeiro              | 8    | 1,36  |
|                            | Amazonas                    | 5    | 0,85  |
|                            | Paraíba,                    | 4    | 0,68  |
|                            | Rio Grande do Norte         | 4    | 0,68  |
|                            | Espírito Santo              | 4    | 0,68  |
|                            | Piauí                       | 2    | 0,34  |
|                            | Roraima                     | 1    | 0,17  |
|                            | Rondônia                    | 1    | 0,17  |
| Amapá                      | 1                           | 0,17 |       |
| Maranhão                   | 1                           | 0,17 |       |
| <b>Tipologia municipal</b> | Urbana                      | 566  | 96,10 |
|                            | Rural                       | 23   | 3,90  |

Fonte: elaborada pelos autores.

Os dados sobre moradia, instituição de atuação e renda familiar dos professores estão disponíveis na Tabela 2. Observa-se que 54,16% dos professores moram em apartamento, enquanto 58,2% dividem a casa com outras duas ou três pessoas. Além disso, 76,2% atuam exclusivamente em instituições federais e possuem uma média de 21,1 anos de experiência profissional. Quanto à renda familiar, 26,5% dos professores declararam ter entre 10 e 15 salários-mínimos.

**Tabela 2:** Frequência/percentual sobre moradia, instituição de atuação e renda familiar

| <b>Dado</b>                                  | <b>Itens</b>                      | <b>N</b> | <b>%</b> |
|--|-----------------------------------|----------|----------|
| <b>Tipo de moradia</b>                       | Apartamento                       | 319      | 54,16    |
|  | Casa                              | 219      | 37,18    |
|  | Casa ou apartamento em condomínio | 42       | 7,13     |
|  | Chácara / Sítio / Fazenda         | 9        | 1,53     |
| <b>Moradia compartilhada</b>                 | Moro sozinho.                     | 83       | 14,09    |
|  | Entre 2 e 3 pessoas.              | 343      | 58,23    |
|  | Entre 4 e 5 pessoas.              | 155      | 26,32    |
|  | 6 pessoas ou mais.                | 8        | 1,36     |
| <b>Instituição de atuação</b>                | Federal                           | 449      | 76,23    |
|  | Privada                           | 80       | 13,58    |
|  | Estadual                          | 44       | 7,47     |
|  | Federal, privada                  | 9        | 1,53     |
|  | Estadual, privada                 | 5        | 0,85     |
|  | Estadual, federal                 | 1        | 0,17     |
|  | Municipal, estadual               | 1        | 0,17     |
| <b>Renda familiar em salário-mínimo (SM)</b> | Até 1 SM                          | 1        | 0,17     |
|  | Entre 1 e 3 SM                    | 11       | 1,87     |
|  | Entre 3 e 5 SM                    | 28       | 4,75     |
|  | Entre 5 e 7 SM                    | 47       | 7,98     |
|  | Entre 7 e 10 SM                   | 139      | 23,6     |
|  | Entre 10 e 15 SM                  | 156      | 26,48    |
|  | Entre 15 e 20 SM                  | 118      | 20,03    |
|  | Acima de 20 SM                    | 74       | 12,56    |

|  |                   |    |      |
|--|-------------------|----|------|
|  | Prefiro não dizer | 15 | 2,54 |
|--|-------------------|----|------|

Fonte: elaborado pelos autores.

Na Tabela 3, pode-se observar que 32,1% dos professores estão envolvidos com quatro pilares de atuação no ensino superior, enquanto 37,8% estão envolvidos com três pilares. Além disso, a Tabela 4 mostra que 81,3% dos professores relataram estar envolvidos com atividades de pesquisa, além do ensino.

**Tabela 3:** Frequência/percentual de envolvimento nos pilares do ensino superior

| Atividade                          | N          | %          |
|------------------------------------|------------|------------|
| Ensino                             | 64         | 10,87      |
| Ensino, extensão                   | 9          | 1,52       |
| Ensino, gestão                     | 21         | 3,56       |
| Ensino, pesquisa                   | 83         | 14,09      |
| Ensino, extensão, gestão           | 13         | 2,20       |
| Ensino, pesquisa, gestão           | 55         | 9,35       |
| Ensino, pesquisa, extensão         | 155        | 26,32      |
| Ensino, pesquisa, extensão, gestão | 189        | 32,09      |
| <b>Total</b>                       | <b>589</b> | <b>100</b> |

Fonte: Elaborado pelos autores. N= frequência.

**Tabela 4:** Frequência e percentual por pilar do ensino superior

| Atividade | N   | %     |
|-----------|-----|-------|
| Ensino    | 589 | 100,0 |
| Pesquisa  | 482 | 82,34 |
| Extensão  | 366 | 62,14 |
| Gestão    | 277 | 47,09 |

Fonte: Elaborado pelos autores. N= frequência.

Em um estudo anterior (CONCEIÇÃO, 2021), foi destacado que, diferente de outras profissões, os professores do ensino superior se envolvem em diversas atividades relacionadas aos pilares desse nível de ensino, além de suas tarefas em sala de aula – em especial, nas instituições federais, que nesse estudo representam 76,2 %. Esses pilares são importantes para complementar a formação e aprimorar a qualidade do ensino, e

estão interconectados de forma a relacionar a teoria e a prática científica acadêmica. Seja na pesquisa, extensão ou gestão, todas as atividades exigem tempo, estruturação, organização, planejamento, avaliação contínua e entrega de produtos relacionados aos resultados das ações desenvolvidas. Logo, o trabalho do professor universitário é complexo e demanda uma grande habilidade de gerenciamento de tempo e recursos, a fim de garantir o sucesso em todas essas áreas.

Os dados apresentados na TABELA 5 indicam que a maioria dos professores (75,55%) percebeu um aumento na demanda de trabalho durante a pandemia. Em contrapartida, para 16,6% dos professores, a demanda se manteve igual ao período anterior à pandemia. A carga horária semanal média declarada pelos professores foi de 39,3 horas em contrato (antes da pandemia) e de 40,6 horas em efetivo exercício (durante a pandemia).

**Tabela 5:** Frequência/percentual sobre a percepção acerca da demanda de trabalho durante a pandemia

| Resposta                         | N          | %          |
|----------------------------------|------------|------------|
| A demanda de trabalho aumentou.  | 445        | 75,55      |
| A demanda de trabalho é a mesma. | 98         | 16,64      |
| A demanda de trabalho diminuiu.  | 46         | 7,81       |
| <b>Total</b>                     | <b>589</b> | <b>100</b> |

**Fonte:** Elaborado pelos autores. N= frequência.

Diversos fatores ou desafios (AKOUR *et al.*, 2020; CAMACHO, 2020; CHEN *et al.*, 2020; CHOATE *et al.*, 2021; CURRIE *et al.*, 2020; GAUTAM; SHARMA, 2020; MAJOWICZ, 2020; MULLA *et al.*, 2020; MUÑOZ-LEIJA *et al.*, 2020) podem explicar a percepção dos professores de aumento da demanda de trabalho durante a pandemia. Tais fatores incluem a necessidade de reestruturar e adaptar rapidamente o ensino presencial para o modelo remoto, ajustes urgentes para adaptação a novas plataformas, a preocupação constante em manter a qualidade do ensino remoto, o gerenciamento das

distrações e percalços tecnológicos, a necessidade de planejar aulas atraentes para os alunos e lidar com demandas familiares e domésticas constantes. Além disso, muitos professores compartilharam o espaço da casa com outros adultos que trabalhavam e crianças que estudavam, o que aumentou os desafios para manter a concentração e a produtividade. Adicionalmente, a incerteza e as preocupações relacionadas à saúde e à situação profissional também contribuíram para a percepção de aumento da carga de trabalho dos professores.

Autores como Choate *et al.* (2021) e Currie *et al.* (2020) apontam que a rápida transição para o ensino remoto durante a pandemia, juntamente com a necessidade de formações intensivas e específicas, bem como as diferenças entre as aulas presenciais e online, contribuíram para a percepção de aumento da carga de trabalho. Essa transição, aliada a problemas tecnológicos diários, foi desgastante para os professores universitários (CHEN *et al.*, 2020), afetando negativamente seu bem-estar físico e mental (CURRIE *et al.*, 2020). É importante relembrar que a profissão de docente ocupa o segundo lugar em relação a doenças ocupacionais (SANTOS; SILVA; BELMONTE, 2020) e que a sobrecarga de trabalho e multitarefas podem levar ao desenvolvimento de estresse, depressão e ansiedade entre os professores (GAUTAM; SHARMA, 2020; RIBEIRO *et al.*, 2020; SANTOMAURO *et al.*, 2021), transtornos mentais que tiveram sua prevalência aumentada durante a pandemia de COVID-19 (SANTOMAURO *et al.*, 2021). Portanto, é fundamental prestar atenção à saúde em geral desses profissionais.

Todas essas questões destacam a importância de fornecer aos professores universitários o suporte necessário para enfrentar esses desafios e garantir que possam desempenhar suas funções de maneira eficaz e saudável, no contexto pandêmico ou não. É fundamental fornecer treinamento e suporte em tecnologia e metodologias de ensino remoto, ou não, bem como oferecer apoio emocional e psicológico para os professores

universitários. As universidades e instituições de ensino superior devem trabalhar em colaboração com os professores para identificar e abordar as questões que contribuem para a sobrecarga de trabalho, garantindo assim um ambiente de trabalho saudável e produtivo para todos os envolvidos no processo educacional.

Além das dificuldades tecnológicas, houve redução do contato entre pares e entre alunos e professores, incluindo áudio câmera desligados (CURRIE *et al.*, 2020; CHOATE *et al.*, 2021). No entanto, Mulla *et al.* (2020) ressaltam que, mesmo à distância, a conectividade foi uma realidade no mundo globalizado e, em contexto pandêmico, as interações e as redes sociais e profissionais - virtuais, remotas e online - não deveriam ser subestimadas. Essa conexão constante ajudou alunos e professores a não se sentirem isolados (CHOATE *et al.*, 2021), o que foi importante no enfrentamento da pandemia.

Portanto, é importante que sejam implementadas medidas para ajudar os professores a lidar com esses desafios, incluindo a oferta de treinamentos específicos para acesso adequado à tecnologia e a criação de políticas que levem em consideração a saúde mental dos docentes. Além disso, é fundamental que sejam desenvolvidas estratégias que possibilitem a inclusão digital de todos os alunos, garantindo que ninguém seja abandonado no processo de aprendizagem.

De acordo com Currie *et al.* (2020), alguns professores relataram que trabalhar em casa aumentou sua produtividade e diminuiu a fadiga, especialmente aqueles que moram longe do local de trabalho, o que também resultou em uma melhora na saúde e no bem-estar físico e mental devido à redução do tempo de deslocamento no trânsito. No entanto, para outros professores, houve uma diminuição na produtividade e um aumento da fadiga, afetando negativamente a saúde e o bem-estar, devido à constante sensação de preencher todo o tempo disponível com tarefas de trabalho. O trabalho

remoto pode apresentar vantagens e desvantagens para os professores, afetando sua produtividade, saúde e bem-estar de várias maneiras. É importante que as instituições de ensino considerem esses fatores ao decidirem sobre o ensino - presencial ou remoto - e ofereçam suporte aos professores para enfrentar os desafios na utilização de ferramentas tecnológicas.

Adicionalmente, é importante ressaltar que a Inteligência Artificial tem apresentado um notável avanço nos últimos anos, de forma mais expressiva nos últimos meses, sendo que ferramentas como o ChatGPT têm surgido como uma alternativa promissora para potencializar, otimizar e qualificar o trabalho do corpo docente, desde que o humano por detrás dos comandos saiba potencializar a ferramenta (ALVES; FARIA, 2023). Quando utilizados de maneira apropriada, esses instrumentos podem reduzir significativamente o tempo necessário para realizar atividades que, de outra forma, levariam dias ou horas para serem completadas. Portanto, é fundamental considerar o potencial dessas ferramentas tecnológicas como uma estratégia para personalizar o trabalho dos professores, aumentando sua produtividade e eficiência em sala de aula.

No ambiente doméstico, todas as necessidades pessoais se entrelaçaram com as atividades profissionais. O limite entre trabalho, lazer e todas as outras dimensões da vida dentro de casa ficou “borrado”, gerando a sensação constante de que sempre havia algo a ser feito (SOUTTO MAYOR; SILVA; LOPES, 2020). Paradoxalmente, o mesmo avanço tecnológico que permite buscar opções de lazer remotamente também contribuiu para, durante a pandemia, misturar e confundir a relação entre lazer e trabalho (GOMES, 2014).

É importante destacar que a confusão entre as dimensões da vida dentro de casa pode afetar negativamente a saúde e o bem-estar dos professores, resultando em

estresse, ansiedade e exaustão emocional (GAUTAM; SHARMA, 2020; RIBEIRO *et al.*, 2020; SANTOMAURO *et al.*, 2021). Assim, é essencial que os professores estabeleçam limites claros entre trabalho e vida pessoal, definindo horários específicos para cada atividade e criando um ambiente de trabalho adequado e confortável em casa (CURRIE *et al.*, 2020; CHOATE *et al.*, 2021). Além disso, a realização de atividades físicas, momentos de lazer e descanso, e o contato com amigos e familiares também são importantes para o bem-estar e a saúde mental dos professores (SOUTTO MAYOR; SILVA; LOPES, 2020).

De acordo com a Tabela 7, cerca de 9,3% dos professores relataram trabalhar mais de 12 horas por dia durante a pandemia. Já para 46% dos participantes, a carga horária diária variava entre 8 e 12 horas.

**Tabela 7:** Frequência e percentual de trabalho diário durante a pandemia

| Atividade          | N          | %          |
|--------------------|------------|------------|
| Até 6 horas        | 110        | 18,67      |
| Entre 6 e 8 horas  | 153        | 25,98      |
| Entre 8 e 12 horas | 271        | 46,01      |
| Acima de 12 horas  | 55         | 9,34       |
| <b>Total</b>       | <b>589</b> | <b>100</b> |

**Fonte:** Elaborado pelos autores. N= frequência.

O aumento da carga de trabalho e o trabalho excessivo podem levar a problemas de satisfação profissional para professores universitários, incluindo exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal (CHEN *et al.*, 2020). É fundamental ressaltar que a satisfação profissional é um aspecto crucial para manter o entusiasmo dos professores em meio aos desafios impostos pela pandemia, contribuindo para um processo educacional de alta qualidade e para atender às necessidades dos alunos de maneira eficaz. Para isso, Chen *et al.* (2020) recomendam atenção e cuidado ao organizar e distribuir a carga de trabalho ao longo do tempo, já que o aumento de tarefas

repetitivas e complexas pode esgotar a energia do professor e afetar sua satisfação profissional, seja no contexto pandêmico ou não.

Além disso, é importante lembrar que os professores universitários têm uma grande responsabilidade no desenvolvimento acadêmico e profissional dos alunos, e, para isso, precisam estar saudáveis e satisfeitos em seu trabalho. Portanto, é fundamental que as instituições de ensino também sejam responsáveis por oferecer um ambiente de trabalho adequado, suporte emocional e psicológico aos professores, e oportunidades de desenvolvimento profissional, para que eles possam continuar a desempenhar seu papel de maneira eficaz e satisfatória, mesmo em tempos de pandemia.

Em Currie *et al.* (2020), alguns professores relataram que incluir um tempo livre e de distração pela manhã ou no final da noite ajudou a lidar com o aumento das demandas de trabalho e com a fadiga decorrente do contexto pandêmico. Gautam e Sharma (2020) afirmam que foi importante relaxar e ter um sono profundo para evitar as consequências negativas desse período. O trabalho remoto permitiu essa flexibilidade, mas a promoção da saúde dos professores deve ser uma prioridade em programas institucionais que visam o equilíbrio entre trabalho e saúde. Além disso, os cuidados com a saúde, especialmente em contexto pandêmico, não deveriam ser vistos como uma opção, mas como uma estratégia necessária e urgente (SANTOMAURO *et al.*, 2021).

É importante ressaltar que a promoção da saúde mental dos professores também é fundamental para garantir o bem-estar emocional e psicológico durante esse período desafiador. A pandemia pode aumentar a ansiedade, o estresse e outros problemas de saúde mental, e a falta de contato social pode agravar esses problemas (CHOATE *et al.*, 2021). Por isso, é importante que as instituições ofereçam apoio emocional e psicológico para professores universitários, seja através de serviços de aconselhamento

ou de grupos de apoio, por exemplo. Os professores também podem tomar medidas para promover a própria saúde mental, como reservar um tempo para atividades que proporcionem relaxamento e prazer, como a prática de exercícios físicos ou *hobbies*, e manter uma rotina saudável, com horários regulares de sono e alimentação balanceada (SOUTTO MAYOR; SILVA; LOPES, 2020).

Os dados indicam que, além das atividades desempenhadas na instituição de ensino superior, cerca de 18,7% dos professores também exercem outras atividades profissionais não relacionadas ao contexto acadêmico. As atividades relatadas incluíam advocacia, atuação em clínicas e consultórios, cargos de gestão variados, treinador pessoal, entre outras. A média de horas semanais dedicadas a essas atividades é de 16,6 horas.

O acúmulo de atividades profissionais pode prejudicar o tempo dedicado às demais dimensões da vida, especialmente ao lazer. Além disso, a jornada dupla de trabalho pode ser motivada tanto pela realização profissional quanto pela necessidade de complementar a renda. No entanto, cada nova obrigação laboral acrescentada rouba parte do tempo que seria destinado ao lazer. Esse contexto incerto, aliado à preocupação com o emprego e o salário na academia, leva a uma situação em que há a necessidade de complementar a renda para suprir demandas sociais e familiares de consumo (GAUTAM; SHARMA, 2020). Cabe ressaltar que, durante esse processo, o tempo de não trabalho também é comprometido pelas etapas de preparação, organização, engajamento e reflexão relacionadas às atividades laborais.

Dessa forma, a sobrecarga de trabalho pode gerar consequências negativas para a saúde e bem-estar dos trabalhadores, como fadiga e até mesmo *burnout*. Além disso, a falta de tempo para atividades de lazer e descanso pode afetar negativamente a vida

peçoal, familiar e social dos indivíduos, contribuindo para a diminuição da qualidade de vida.

Para lidar com essa situação, é importante buscar um equilíbrio entre as atividades profissionais e pessoais, priorizando o tempo para o lazer e o descanso. É fundamental também que as empresas e instituições valorizem a qualidade de vida de seus funcionários, oferecendo horários flexíveis, programas de bem-estar e oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional. Além disso, é importante que haja uma reflexão sobre a cultura do trabalho e a necessidade de uma jornada excessiva, buscando alternativas para uma distribuição mais equilibrada do tempo e uma valorização maior das atividades não laborais.

### **Na Pandemia, o Tempo se Encolheu; e com o Isolamento, o Lazer se Recolheu...**

Durante a pandemia, houve uma redução no tempo dedicado ao lazer entre os professores universitários (conforme TABELA 8), sendo que 72,3% deles reportaram essa diminuição. Enquanto isso, apenas 8,3% afirmaram ter aumentado o tempo de lazer e 3,6% relataram não ter tempo para lazer antes e durante a pandemia.

**Tabela 8:** Frequência/percentual de percepção sobre o tempo de lazer durante a pandemia

| <b>Atividade</b>                                       | <b>N</b>   | <b>%</b>   |
|--|------------|------------|
| Não tem tempo para lazer – antes e durante a pandemia. | 21         | 3,6        |
| O tempo de lazer aumentou.                             | 49         | 8,3        |
| O tempo de lazer diminuiu.                             | 426        | 72,3       |
| O tempo de lazer é o mesmo.                            | 93         | 15,8       |
| <b>Total</b>   | <b>589</b> | <b>100</b> |

Fonte: Elaborado pelos autores. N= frequência.

No estudo realizado com os professores, foi solicitado que escolhessem mais de uma opção em uma lista de atividades de lazer antes e durante a pandemia (TABELA

9). Após a análise, as categorias foram organizadas com base nos interesses culturais do lazer (DUMAZEDIER, 1980; CAMARGO, 1986; SCHWARTZ, 2003).

**Tabela 9:** Frequência e percentual de diferença das atividades e das categorias de lazer antes e durante a pandemia

| <b>Categoria</b>                 | <b>Atividades</b>  | <b>Antes</b> | <b>Durante</b> | <b>%</b>     |
|----------------------------------|--|--------------|----------------|--------------|
| <b>Interesse artístico</b>       | Assistir filmes no cinema  | 389          | 3              | ↓99,2        |
|                                  | Assistir TV, séries, filmes e afins em casa via streaming                                    | 326          | 388            | ↑19,0        |
|                                  | Ouvir músicas  | 317          | 271            | ↓14,5        |
|                                  | Assistir apresentações artísticas presencialmente  | 289          | 2              | ↓99,3        |
|                                  | Assistir TV, séries, filmes e afins em casa na TV fechada                                    | 230          | 227            | ↓1,3         |
|                                  | Assistir vídeo clipes musicais no Youtube e afins  | 143          | 168            | ↑17,5        |
|                                  | Assistir TV, séries, filmes e afins em casa na TV aberta                                     | 85           | 99             | ↑16,5        |
|                                  | Tocar algum instrumento musical  | 72           | 55             | ↓23,6        |
|                                  | Assistir apresentações artísticas online   | 47           | 115            | ↑144,7       |
|                                  | Dançar   | 2            | 0              | ↓100         |
|                                  | Cantar em uma camerata   | 1            | 0              | ↓100         |
|                                  | Escrever literatura  | 1            | 1              | =            |
| <b>Total Interesse artístico</b> |  | <b>1892</b>  | <b>1329</b>    | <b>↓29,8</b> |
| <b>Interesse físico</b>          | Praticar atividades físico-esportivas em espaços públicos                                    | 299          | 131            | ↓56,2        |
|                                  | Praticar atividades físico-esportivas em espaços privados                                    | 245          | 66             | ↓73,1        |
|                                  | Assistir esporte na TV fechada   | 102          | 129            | ↑26,5        |
|                                  | Assistir esporte em estádios, centros esportivos ou clubes                                   | 71           | 7              | ↓90,1        |
|                                  | Assistir esporte na TV aberta  | 57           | 77             | ↑35,1        |
|                                  | Praticar atividades físicas e/ou esportivas em casa  | 56           | 228            | ↑307,1       |
|                                  | Assistir programas esportivos para me manter informado                                       | 50           | 42             | ↓16,0        |
|                                  | Fazer trilhas e caminhadas ao ar livre   | 2            | 0              | ↓100         |
|                                  | Paraquedismo   | 1            | 1              | =            |
| <b>Total Interesse físico</b>    |  | <b>883</b>   | <b>681</b>     | <b>↓22,3</b> |
| <b>Interesse manual</b>          | Cozinhar por prazer  | 214          | 197            | ↓7,9         |
|                                  | Cuidar dos animais de estimação por prazer   | 146          | 155            | ↑6,2         |
|                                  | Cuidar do jardim ou horta por prazer   | 135          | 170            | ↑25,9        |
|                                  | Realizar outros hobbies ligados a serviços manuais, artesanato, montagem de ferramentas etc. | 57           | 59             | ↑3,5         |
|                                  | Fazer artesanatos em casa ou outros espaços  | 40           | 40             | =            |
|                                  | Realizar algum tipo de artes plásticas   | 23           | 17             | ↓26,1        |
|                                  | Costurar   | 1            | 0              | ↓100         |
|                                  | Fazer manutenção em videogames e eletrônicos antigos   | 1            | 1              | =            |
| <b>Total Interesse manual</b>    |  | <b>617</b>   | <b>639</b>     | <b>↑3,6</b>  |
| <b>Interesse virtual</b>         | Navegar na internet  | 319          | 272            | ↓14,7        |
|                                  | Usar redes sociais para me atualizar sobre assuntos diversos                                 | 217          | 221            | ↑1,8         |
|                                  | Jogar jogos de videogame, computador, celulares e similares                                  | 87           | 83             | ↓4,6         |
|                                  | Jogar jogos online   | 42           | 72             | ↑71,4        |
| <b>Total Interesse virtual</b>   |  | <b>655</b>   | <b>648</b>     | <b>↓1,1</b>  |
| <b>Interesse social</b>          | Encontrar amigos e/ou familiares fora de casa  | 477          | 29             | ↓93,9        |
|                                  | Frequentar bares e restaurantes  | 453          | 23             | ↓94,9        |
|                                  | Visitar amigos e/ou familiares em suas casas   | 432          | 61             | ↓85,9        |
|                                  | Receber amigos e/ou familiares na minha casa   | 422          | 57             | ↓86,5        |
|                                  | Usar redes sociais para conversar ( <i>WhatsApp</i> ,  | 351          | 343            | ↓2,3         |

|                              |   |             |             |              |
|------------------------------|---|-------------|-------------|--------------|
|                              | <i>Messenger</i> etc.)  |             |             |              |
|                              | Frequentar shoppings centers  | 326         | 16          | ↓95,1        |
|                              | Frequentar festas   | 322         | 2           | ↓99,4        |
|                              | Namorar   | 143         | 93          | ↓35,0        |
|                              | Fazer passeios ao ar livre com animais de estimação   | 121         | 69          | ↓43,0        |
|                              | Jogar jogos de tabuleiros com amigos ou familiares  | 110         | 58          | ↓47,3        |
|                              | Usar redes sociais para conhecer pessoas ( <i>Tinder, Happn</i> etc.)   | 31          | 22          | ↓29,0        |
|                              | Participar de jogos e/ou brincadeiras no quintal ou na rua  | 30          | 9           | ↓70,0        |
|                              | Ir à praia  | 1           | 0           | ↓100,0       |
|                              | Passar tempo com a família  | 0           | 2           | ↑            |
|                              | Ter encontros online com amigos e família   | 0           | 1           | ↑            |
|                              | <b>Total Interesse social</b>   | <b>3227</b> | <b>787</b>  | <b>↓75,6</b> |
| <b>Interesse intelectual</b> | Fazer leituras (livros, jornais, revistas etc.) sobre temas não relacionados ao meu trabalho e/ou área de estudos | 296         | 269         | ↓9,1         |
|                              | Visitar museus ou outros espaços culturais presencialmente  | 278         | 0           | ↓100,0       |
|                              | Fazer cursos presenciais não relacionados ao meu trabalho e/ou área de estudos                                    | 75          | 28          | ↓62,7        |
|                              | Fazer cursos online não relacionados ao meu trabalho e/ou área de estudos   | 33          | 94          | ↑184,9       |
|                              | Visitar museus, centros culturais ou outros espaços culturais online  | 27          | 47          | ↑74,1        |
|                              | Colecionar selos  | 1           | 1           | =            |
|                              | Ler histórias em quadrinhos   | 1           | 0           | ↓100,0       |
|                              | Montar quebra-cabeças   | 1           | 0           | ↓100,0       |
|                              | <b>Total Interesse intelectual</b>  | <b>720</b>  | <b>439</b>  | <b>↓39,0</b> |
| <b>Interesse turístico</b>   | Viajar nos finais de semana ou feriados   | 392         | 20          | ↓94,9        |
|                              | Fazer excursões e/ou viagens curtas   | 262         | 13          | ↓95,0        |
|                              | Fazer viagens longas / períodos maiores   | 3           | 0           | ↓100,0       |
|                              | <b>Total Interesse turístico</b>  | <b>657</b>  | <b>33</b>   | <b>↓95,0</b> |
| <b>Atividades de ócio</b>    | Ócio (não fazer nada, descanso, contemplação) em casa   | 281         | 332         | ↑18,1        |
|                              | Ócio (não fazer nada, descanso, contemplação) fora de casa  | 167         | 31          | ↓81,4        |
|                              | Pescava   | 1           | 1           | =            |
|                              | <b>Total Atividades de ócio</b>   | <b>449</b>  | <b>364</b>  | <b>↓18,9</b> |
| <b>Outras atividades</b>     | Voluntariado em ONG   | 1           | -           | ↓100         |
|                              | Ficar em casa   | -           | 1           | ↑            |
|                              | O mesmo de antes  | -           | 1           | ↑            |
|                              | Yoga e meditação  | -           | 1           | ↑            |
|                              | <b>Total Outras atividades</b>  | <b>1</b>    | <b>3</b>    | <b>↑300</b>  |
|                              | <b>TOTAL GERAL</b>  | <b>9005</b> | <b>4767</b> | <b>↓47,1</b> |

Fonte: elaborado pelos autores.

Duas categorias foram criadas a partir de respostas que não mencionaram atividades de lazer, mas sim "Limitações e restrições para a prática de lazer" e "Atividades instrumentais", que, apesar de serem realizadas no tempo disponível, não podem ser consideradas como lazer, uma vez que estão relacionadas à formação e

atuação profissional. De acordo com a TABELA 10, a categoria “Limitações e restrições para a prática de lazer” teve um aumento de 350% nas respostas durante a pandemia, em comparação com o período anterior. Enquanto isso, a categoria “Atividades instrumentais” apresentou uma pequena redução de 1,7%.

**Tabela 10:** Frequência/percentual de diferença de atividades instrumentais e das limitações e restrições ao lazer antes e durante a pandemia

| <b>Categoria</b>                         | <b>Atividades</b>  | <b>Antes</b> | <b>Durante</b> | <b>%</b>     |
|--|--|--------------|----------------|--------------|
| <b>Atividades instrumentais</b>          | Fazer leituras sobre temas relacionados ao trabalho e/ou área de estudos       | 201          | 218            | ↑8,5         |
|  | Fazer cursos presenciais relacionados ao trabalho e/ou área de estudos         | 153          | 17             | ↓88,9        |
|  | Fazer cursos online relacionados ao trabalho e/ou área de estudos              | 68           | 180            | ↑164,7       |
|  | <b>Total Atividades instrumentais</b>  | <b>422</b>   | <b>415</b>     | <b>↓1,7</b>  |
| <b>Limitação e/ou restrição ao lazer</b> | Não tinha tempo de lazer, pois o trabalho demandava muito tempo.               | 17           | 81             | ↑376,5       |
|  | Não tinha tempo de lazer, pois o cuidado com familiares demandava muito tempo. | 9            | 39             | ↑333,3       |
|  | Não tinha tempo de lazer, pois o trabalho doméstico demandava muito tempo.     | 9            | 60             | ↑566,7       |
|  | Difícil conciliar e tempo disponível, mas conseguia.                           | 3            | 0              | ↓100         |
|  | Não tinha tempo para o lazer.  | 1            | 0              | ↓100         |
|  | Custo de vida elevado para fazer atividades lazer.                             | 1            | 0              | ↓100         |
|  | <b>Total Limitação e/ou restrição ao lazer</b>                                 | <b>40</b>    | <b>180</b>     | <b>↑350%</b> |

Fonte: elaborado pelos autores.

A pandemia da COVID-19 demandou novas formas de organização para que pudéssemos resistir e sobreviver de maneira saudável. Como resultado das restrições de aglomeração e deslocamento, houve uma diminuição significativa nas atividades turísticas (viagens), artísticas (visitas a cinemas e espetáculos diversos) e sociais (encontros em locais diversos e recepção de visitas), sendo a categoria social a única a apresentar uma diminuição em todas as suas possibilidades para o lazer. A mesma redução foi percebida nos interesses físicos (realização de atividades físicas fora de casa) e intelectuais (formação e cursos presenciais), assim como no ócio fora de casa.

Devido à necessidade de evitar a propagação do vírus, as interações sociais fora de casa foram reduzidas durante a pandemia. O lazer que envolve o encontro entre

peçoas, uma necessidade humana que se realiza em um tempo e espaço social (GOMES, 2014), precisou ser repensado e adaptado a outras formas e experiências, mostrando resiliência e persistência diante do contexto pandêmico. Para Akour *et al.* (2020), atividades que envolvem a participação da família e interações sociais nesse período são vistas como mecanismos de enfrentamento (*coping mechanisms*) para lidar com emoções negativas decorrentes do isolamento social, que podem afetar a saúde mental.

Durante a pandemia, as restrições de atividades fora de casa fizeram surgir novas formas de experiências de lazer, como os shows *online*, que permitem o contato e a comunicação entre o público e os artistas. Plataformas digitais diversas foram utilizadas para reinventar o lar e suprir a necessidade de lazer, como as lives musicais e teatrais, as séries e filmes via *streaming* e os encontros online por meio de ferramentas como Zoom e Meet (CLEMENTE; STOPPA, 2020).

De fato, a pandemia trouxe mudanças significativas no modo como as pessoas se relacionam e se divertem, sendo necessário adaptar as atividades de lazer para o ambiente virtual e/ou individual. As tecnologias digitais se tornaram aliadas na realização de atividades de lazer, possibilitando a realização de jogos online, shows teatrais, exposições virtuais de arte e museus, videoconferências com amigos e familiares, entre outras atividades. As plataformas digitais também possibilitaram a realização de encontros virtuais com amigos e familiares, permitindo a manutenção das relações sociais e afetivas em um período de isolamento social. As ferramentas de videoconferência, como Zoom e Meet, tornaram-se populares para a realização de reuniões de trabalho, aulas virtuais e encontros sociais – entrelaçando, mais uma vez, o espaço de lazer com o de trabalho.

Além disso, muitas pessoas passaram a explorar novas formas de lazer em casa, como a prática de atividades físicas em casa, a leitura, culinária, jardinagem, artesanato e outras atividades que podem ser realizadas individualmente ou em família, com o objetivo de manter o corpo e a mente ativos e saudáveis.

É importante valorizar as novas formas de lazer que surgiram durante a pandemia e continuar a explorar novas atividades e formas de interação social, mesmo após o fim das restrições de atividades fora de casa. O uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais pode contribuir para a promoção da saúde mental e emocional, permitindo que as pessoas continuem a desfrutar de momentos de lazer e descontração mesmo em um período de incertezas e mudanças.

A interação social é um aspecto fundamental para o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos, e a ausência dessas interações pode gerar impactos significativos. Por isso, é importante valorizar e incentivar atividades que promovam a interação social, mesmo que virtualmente, durante o período de isolamento social, ou não.

Autores como Castilho, Ribeiro e Ungheri (2020), Clemente e Stoppa (2020), Montenegro, Queiroz e Dias (2020) e Pessoa, Moura e Farias (2021) observaram uma tendência à virtualização do lazer no contexto da pandemia. No entanto, entre os professores, esse processo não foi tão expressivo. De fato, com exceção dos jogos online, que tiveram aumento durante a pandemia, todas as outras atividades dessa categoria foram reduzidas. Infere-se ainda que a junção de aumento da demanda e do tempo de trabalho e desse combo de atividades laborais realizadas no computador possa influenciar nesse distanciamento das atividades de lazer virtual, assim como, as possibilidades de afinidades e interesse, que estão relacionadas à determinantes de subjetividade e de atitude presentes na efetivação do lazer.

Isso também pode ser explicado pelo fato de que a maioria dos professores teve que se adaptar rapidamente ao ensino remoto e passou a dedicar muito tempo às atividades relacionadas ao trabalho, como a preparação de aulas online, correção de trabalhos e atendimento a alunos. Além disso, muitos professores relatam que sentiram falta do contato humano e das interações sociais que antes eram possíveis no ambiente acadêmico.

O lazer é fundamental para a manutenção da qualidade de vida e da saúde, em todas as suas dimensões, e os professores devem procurar maneiras de incorporar atividades de lazer em suas rotinas, mesmo que virtuais. A prática de atividades físicas em casa, a leitura de livros, a participação em grupos virtuais de discussão sobre temas de interesse, a realização de jogos online em grupo, são exemplos de atividades que podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, transtornos comuns entre esse grupo social, e melhorar a qualidade de vida dos professores.

Houve uma redução geral nos interesses físicos durante a pandemia, porém a atividade física no contexto do lazer passou a ser realizada dentro de casa com um aumento significativo de 338,7%, indo de 49 para 215 engajamentos nessa atividade. A prática regular de atividade física traz diversos benefícios para a saúde física e mental, tanto como forma de enfrentamento, como para manter a saúde em dia. É importante destacar que o sedentarismo está associado a riscos para a saúde, como o sobrepeso e obesidade, além de ser um fator de risco para diversas doenças. A realização da atividade física dentro de casa foi também uma forma segura de se exercitar e evitar o contato e a propagação do vírus da COVID-19 (MATTOS *et al.*, 2020).

É fundamental salientar a importância da orientação profissional para a realização da atividade física, uma vez que sua prática inadequada pode acarretar problemas para o praticante. A prática de atividades físicas deve ser realizada de forma

gradual e adequada às condições físicas de cada pessoa, levando em consideração suas limitações e histórico de saúde. Por isso, é recomendável que as pessoas busquem a orientação de profissionais da área de educação física para a elaboração de um programa de exercícios personalizado e seguro. Vale ressaltar também que a atividade física não precisa ser necessariamente intensa ou envolver equipamentos sofisticados para ser benéfica. Caminhadas, alongamentos, yoga e outras práticas simples podem trazer excelentes resultados para a saúde física e mental. Destaca-se que a realização de atividades físicas no contexto do lazer ajuda a manter a motivação e a disposição para enfrentar os desafios do dia a dia, especialmente durante o conturbado período de emergência pandêmica.

Os cursos de formação que antes eram presenciais foram realizados de forma remota, o que representa uma inversão na categoria dos interesses intelectuais do lazer. Embora essa mudança não tenha afetado a categoria em sua essência, ela se apresenta de uma forma diferente, demonstrando a capacidade de adaptação e a busca pela realização das necessidades de lazer. Além disso, o ambiente virtual reduziu ou eliminou alguns fatores que poderiam ser obstáculos para o engajamento nesses cursos, como logística de tempo, deslocamento, presença física e distância, tornando-os mais acessíveis (CONCEIÇÃO, 2021).

A mudança para o ambiente virtual também tem impactado o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e interpessoais. Embora o ensino remoto permita maior flexibilidade e acessibilidade, a falta de interação presencial pode afetar negativamente o desenvolvimento dessas habilidades. Por isso, é importante considerar novas formas de promover a interação e a colaboração em ambientes virtuais de aprendizagem.

Por outro lado, a realização de cursos de formação de forma remota pode ser uma ótima oportunidade para se conectar com pessoas de diferentes partes do mundo e

compartilhar conhecimentos e experiências. As tecnologias de comunicação e colaboração permitem a criação de uma comunidade de aprendizagem global, o que pode trazer benefícios significativos para o desenvolvimento pessoal e profissional.

É importante destacar que a adaptação a novas formas de aprendizado e trabalho também requer um investimento em infraestrutura e tecnologia, bem como em habilidades digitais e competências socioemocionais. A pandemia trouxe à tona a necessidade de uma transformação digital e uma educação mais inovadora e inclusiva, que possa atender às demandas e desafios do mundo contemporâneo.

Apesar de se ter ressignificado as atividades de lazer durante a pandemia, houve uma redução significativa de quase metade (47,7%) dessas atividades. Além disso, as adaptações e ajustes rápidos no início da pandemia, juntamente com a manutenção das aulas online, foi um desafio pedagógico (AKOUR *et al.*, 2020). Isso pode ter resultado em um aumento do tempo dedicado ao trabalho e conseqüentemente, deixando menos tempo para outras áreas da vida, incluindo o lazer (LOSEKANN; MOURÃO, 2020; RIBEIRO *et al.*, 2020).

A pandemia de COVID-19 resultou em diversas medidas de distanciamento social, que tiveram impacto significativo em diferentes aspectos da vida das pessoas, incluindo o lazer e a educação. Apesar de muitos indivíduos terem tentado se adaptar e encontrar novas formas de se divertir e relaxar, a redução acentuada das atividades de lazer sugere que essa adaptação não foi fácil. A rápida transição para a educação online também impôs desafios significativos para alunos e professores, que tiveram de se adaptar rapidamente a novas tecnologias e metodologias de ensino. Tais desafios podem ter resultado em um aumento do tempo dedicado ao trabalho e estudos, deixando pouco tempo livre para outras atividades, incluindo o lazer.

É importante destacar que a falta de atividades de lazer pode ter consequências negativas na saúde mental e física dos indivíduos, gerando maior estresse e ansiedade. Por isso, é crucial buscar maneiras seguras e criativas de se divertir e relaxar, como a prática de exercícios físicos em casa, jogos online com amigos, ou mesmo o aprendizado de uma nova habilidade ou *hobby*.

Além das preocupações com os protocolos de segurança, o tempo disponível para o lazer foi significativamente reduzido (73,6%), enquanto a "Limitação/restrrição para o lazer" aumentou em 452%. A pandemia trouxe uma nova percepção do tempo, especialmente porque todas as atividades diárias estão interligadas em um espaço comum em casa, demandando mais tempo, energia e organização por parte dos professores universitários para realizarem atividades acadêmicas e cuidarem das tarefas domésticas, bem como das demandas familiares e de limpeza.

A pandemia de COVID-19 trouxe inúmeros desafios para a vida cotidiana das pessoas, incluindo a limitação das atividades de lazer. A redução significativa do tempo disponível para o lazer é um reflexo direto das medidas de segurança implementadas para conter a propagação do vírus.

É importante que as universidades e instituições de ensino promovam uma cultura de flexibilidade e adaptação, oferecendo recursos e suporte adequados para que os professores possam gerenciar melhor seu tempo e equilibrar as demandas profissionais e pessoais. Isso inclui a oferta de treinamentos e capacitações para o uso de tecnologias educacionais e metodologias de ensino mais flexíveis e acessíveis.

### **Considerações Finais**

Durante a pandemia, professores universitários enfrentaram dificuldades para equilibrar trabalho e obrigações familiares, prejudicando suas experiências de lazer. A

pandemia intensificou a ligação entre atividades diárias e espaço doméstico, afetando o lazer em diferentes locais. A falta de interação social reduziu as atividades de lazer. Embora essa pesquisa tenha focado em professores universitários durante a pandemia, suas reflexões podem guiar estudos futuros sobre lazer pós-pandemia.

Sugere-se investigar estratégias de adaptação dos professores, a relação entre limitações da pandemia e novas formas de lazer, e as mudanças pós-pandemia nas práticas de lazer. Tais estudos podem informar políticas de bem-estar para professores universitários e ampliar a compreensão das relações entre lazer e trabalho. Novos estudos podem enriquecer a compreensão do lazer contemporâneo e promover práticas inclusivas e significativas.

## REFERÊNCIAS

AKOUR, A. *et al.* The Impact of the COVID-19 Pandemic and Emergency Distance Teaching on the Psychological Status of University Teachers: a cross-sectional study in Jordan. **American Journal of Tropical Medicine and Hygiene**, v. 103, n. 6, 2020, Doi: <https://bit.ly/3oZ4KHV>.

ALVES, J. N.; FARIA, B. L. Impacto do ChatGPT no ensino e aprendizagem: transformando paradigmas e abordagens. **Revista Cocar**. v. 18, n. 36, p. 1-6, 2023.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70 Brasil, 2016.

CALLEGARI-JACQUES, S. M. **Bioestatística: princípios e aplicação**. São Paulo: Artmed, 2004.

CAMACHO, A. C. L. F. Ensino remoto em tempos de pandemia da covid-19: novas experiências e desafios. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 19, n. 4, 2020. Doi: <https://bit.ly/3HzZXot>.

CAMARGO, L. O. de L. **O que é lazer**. São Paulo: Brasiliense, 1986.

CARRASCO, R. G. A. *et al.* La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. **Boletín de Malariología y Salud Ambiental**. v. 17, n. 2. Marzo-Abril, 2022.

CASTILHO, C. T.; RIBEIRO, S. P.; UNGHERI, B. O. Distanciamento social e tempo livre: paradoxos vivenciados por estudantes da Universidade Estadual de Minas Gerais no Âmbito do Lazer. **Licere**, v. 23, n. 3, 93–125, 2020. Doi: <https://bit.ly/3x8sVqY>.

CLEMENTE, A. C. F.; STOPPA, E. A. Lazer doméstico em tempos de pandemia da COVID-19. **Licere**, v. 23, n. 3, 460–484, 2020. Doi: <https://bit.ly/3FwQ5ua>.

CHEN, H. *et al.* Are You Tired of Working amid the Pandemic? The Role of Professional Identity and Job Satisfaction against Job Burnout. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, 9188, 2020. Doi: <https://bit.ly/3FwQ9do>.

CHOATE, J. *et al.* International educators' attitudes, experiences, and recommendations after an abrupt transition to remote physiology laboratories. **Advances in Physiology Education**, v. 45, 310–321, 2021. Doi: <https://bit.ly/3wY1S1e>.

CONSELHO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO (CNTE). **Falta de valorização, de reconhecimento e pressão cotidiana tornam professor/a profissão de risco**. Disponível em: <https://bit.ly/3QsOq1b>. Acesso em: 05 maio 2023.

CONCEIÇÃO, V. M. **Lazer, dança e educação física escolar**. 2018. 313 f; Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2018.

CONCEIÇÃO, V. M. Impactos da Pandemia de Covid-19 no Lazer e no Trabalho do Professor Universitário em *Home office*. **Licere**, v. 24, n. 3, p. 490–526, 2021. Doi: <https://bit.ly/3CHbmzv>.

COSTA, B. R. L. Bola de neve virtual: O uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. **Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, v. 7, n. 1, p. 15-37, 2018. Doi: <https://bit.ly/30xPKbg>.

CURRIE, G. *et al.* COVID-19 impact on undergraduate teaching: Medical radiation science teaching team experience. **Journal of Medical Imaging and Radiation Sciences**, v. 51, 518-527, 2020. Doi: <https://bit.ly/3DuSXXJ>.

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

ELSHAMI, W. *et al.* Satisfaction with online learning in the new normal: perspective of students and faculty at medical and health sciences colleges. **Medical Education Online**, v. 26, 1920090, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1080/10872981.2021.1920090>.

FALCÃO, D.; GOMES, C. L. Estratégia e Táticas do Projeto “Cine Luce” no Contexto Pandêmico da Covid-19: o lazer em foco. **Licere**, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. Doi: <https://bit.ly/3HzGULb>.

FREITAS, R. F. *et al.* Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.70, n.4, p.283-92, 2021. Doi: 10.1590/0047-2085000000348

GAUTA, R.; SHARMA, M. 2019-nCoV pandemic: a disruptive and stressful atmosphere for Indian academic fraternity. **Brain, Behavior, and Immunity**, 2020. Doi: <https://bit.ly/3FqlrT2>.

GHANDOUR *et al.* Double Burden of COVID-19 Pandemic and Military Occupation: Mental Health Among a Palestinian University Community in the West Bank. **Annals of Global Health**. v. 86, n. 1, 1–11, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5334/aogh.3007>.

GOMES, N. P. *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de COVID-19. **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v.30, n.2, e200605, 2021. Doi: 10.1590/S0104-12902021200605.

GOMES, C. L. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. v. 1, n. 1, 3-20, 2014. Disponível em: <https://bit.ly/3DwU6Oy>. Acesso em: 08/10/2021.

KITA, Y.; YASUDA, S.; GHERGEL, C. Online education and the mental health of faculty during the COVID-19 pandemic in Japan. **Nature Portfolio**, v. 12, 8990, 2022. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12841-x>.

LOSEKANN, R. G. C. B.; MOURÃO, H. C. Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: quando o home vira office. **Caderno de Administração**, Maringá, v. 28, Ed. Esp., jun./2020. Doi: <https://bit.ly/3oAUcOO>.

MAJOWICZ, S. E. What might the future bring? COVID-19 planning considerations for faculty and universities. **Epidemiology and Infection**, v. 148, e92, 1–5, 2020. Doi: <https://bit.ly/3kLBDWT>.

MATIAS, A. B. *et al.* A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 2, p. 537-546, 2023. Doi: 10.1590/1413-81232023282.11972022

MATOS, L. S.; PINHEIRO, W. C.; BAHIA, M. C. Vivências do Lazer para Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará no Contexto de Pandemia. **Licere**, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. Doi: <https://bit.ly/3FqIBK8>.

MATTOS, S. M. *et al.* Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, 1–12, 2020. Doi: <https://bit.ly/30L9mch>.

MULLA, Z. D. *et al.* Novel coronavirus, novel faculty development programs: rapid transition to eLearning during the pandemic. **Journal of Perinatal Medicine**, v. 48, n. 5, 446–449, 2020. Doi: <https://bit.ly/3FwOy71>.

MONTENEGRO, G. M.; QUEIROZ, B. S.; DIAS, M. C. Lazer em Tempos de Distanciamento Social: Impactos da Pandemia de COVID-19 nas Atividades de Lazer de Universitários na Cidade de Macapá (AP). **Licere**, v. 23, n. 3, 1–26, 2020. Doi: <https://bit.ly/3FuA4os>.

MUÑOZ-LEIJA, M. A. *et al.* Modifications to the delivery of a gross anatomy course during the pandemic at a Mexican medical school. **European Journal of Anatomy**, v. 24, n. 6, 507-512, 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3csbOXy>. Acesso em: 08/10/2021.

NABE-NIELSEN, K. *et al.* The effect of COVID-19 on schoolteachers' emotional reactions and mental health: longitudinal results from the CLASS study. **International**

**Archives of Occupational and Environmental Health**, v. 95, p.855–865, 2022. Doi: <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01806-8>

PEDROZO-PUPO, J. C.; PEDROZO-CORTÉS, M. J.; CAMPOS-ARIAS, A. Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 5, e00090520, 2020. Doi: <https://bit.ly/47oByPF>

PESSOA, A. R. R.; MOURA, M. M. M.; FARIAS, I. M. S. de. A Composição do Tempo Social de Mulheres Professoras Durante a Pandemia. **Licere**, [S. l.], v. 24, n. 1, 161–194, 2021. Doi: <https://bit.ly/3qY4KKu>.

RIBEIRO, O. C. F. *et al.* Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. **Licere**, v. 23, n. 3, 391-428, 2020. Doi: <https://bit.ly/2YYTRN2>.

SANTOMAURO, D. F. *et al.* Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. **The Lancet**, 2021. Disponível em: <https://bit.ly/3cvznys>. Acesso em: 14/10/2021.

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, n. 1, 245-251, 2020. Doi: <https://bit.ly/3nrNFqn>.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual: contemporizando Dumazedier. **Licere**, Belo Horizonte, v. 2, n. 6, 23-31, 2003. Doi: <https://bit.ly/3DCJbmA>.

SOUTTO MAYOR, S. T.; SILVA, M. de S.; LOPES, C. G. Perspectivas sobre o lazer das mulheres com a pandemia do novo coronavírus: reflexões a partir dos dados da pesquisa “o lazer no Brasil - representações e concretizações das vivências cotidianas”. **Licere**, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. Doi: <https://bit.ly/3oAb4oU>.

STOPPA, E. A.; ISAYAMA, H. F. (Org.). **Lazer no Brasil: representações e concretizações das vivências cotidianas**. Campinas: Autores Associados, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO. **Statement on the fifteenth meeting of the IHR Emergency Committee on the COVID-19 pandemic**. Disponível em: <https://bit.ly/45im9hY>. Acesso em: 06/05/23.

### **Endereço dos Autores:**

Vagner Miranda Conceição  
Endereço eletrônico: [eefvagner@hotmail.com](mailto:eefvagner@hotmail.com)

Robert Marra  
Endereço eletrônico: [robert-marra@hotmail.com](mailto:robert-marra@hotmail.com)