licere
Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer - UFMG

AS CONCEPÇÕES DE LAZER DOS SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Recebido em: 01/02/2026
Aprovado em: 13/06/2026
Licença:

Eliane Leroy Alves[1]
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Belo Horizonte – MG – Brasil
https://orcid.org/0009-0007-9151-8938

Ana Cláudia Porfírio Couto[2]
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Belo Horizonte – MG – Brasil
https://orcid.org/0000-0003-3457-0987

RESUMO: Este artigo objetiva analisar as concepções e práticas de lazer dos servidores técnico-administrativos em educação que atuam na Universidade Federal de Minas Gerais. O estudo se enquadra como uma pesquisa exploratória, com abordagem quantitativa e qualitativa. Participaram da pesquisa 255 servidores técnico-administrativos com vínculo ativo na instituição, lotados em unidades acadêmicas ou unidades administrativas no Campus Pampulha, Campus Saúde, e unidades centrais, como Faculdade de Direito, Escola de Arquitetura e Escola de Enfermagem. Eles responderam a um questionário eletrônico que continha perguntas fechadas e abertas. De posse dos dados coletados foi realizada análise estatística e análise de conteúdo para a construção dos resultados. A pesquisa mostrou que a maioria dos entrevistados entendem o lazer como diversão no tempo livre, como descanso e quebra de rotina e que a sua prática melhora a qualidade de vida, a saúde física e mental, contribuindo para redução do estresse e o bem-estar social, embora fatores como falta de tempo, carga horária de trabalho e rotinas exaustivas se mostraram impeditivos para as práticas de lazer. Concluímos que, as concepções acerca do conceito demonstram o quanto a visão reducionista do termo encontra-se presente e que a intersecção de fatores sociais, econômicos e culturais afetam as possibilidades de dedicação ao lazer na vida cotidiana destes servidores.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer. Servidores técnico-administrativos. Universidade. Qualidade de vida.

[1] Graduada em Administração de Empresas e Mestrado em Estudos do Lazer pelo PPGIEL/EEFFTO/UFMG.

[2] Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais. Doutorado em Ciência do Desporto pela Universidade do Porto. Pós-Doutorado em Sociologia do Esporte e Lazer na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia (Bolsista CAPES).

THE LEISURE CONCEPTIONS OF TECHNICAL-ADMINISTRATIVE STAFF AT THE FEDERAL UNIVERSITY OF MINAS GERAIS

ABSTRACT: This article aims to analyze the conceptions and practices of leisure among technical-administrative staff in education working at the Federal University of Minas Gerais. The study is characterized as exploratory research, with a quantitative and qualitative approach. A total of 255 technical-administrative staff members with active ties to the institution participated in the research. They were assigned to academic or administrative units at the Pampulha Campus, Health Campus, and central units, such as the Faculty of Law, School of Architecture, and School of Nursing. They answered an electronic questionnaire containing both closed and open-ended questions. Based on the collected data, statistical analysis and content analysis were conducted to build the results. The research showed that most respondents understand leisure as fun during free time, as rest and a break from routine, and that its practice improves quality of life, physical and mental health, contributing to stress reduction and social well-being, although factors such as lack of time, working hours, and exhausting routines proved to be obstacles to leisure practices. We conclude that the conceptions about the term demonstrate how much the reductionist view of leisure is still present, and that the intersection of social, economic, and cultural factors affects the possibilities of engaging in leisure in the daily lives of these staff members.

KEYWORDS: Leisure. Technical-administrative staff. University. Quality of Life.

Introdução

A relação entre lazer e saúde não pode ser lida como fruto do acaso, mas sim relacionada às transformações na forma de viver, trabalhar e se divertir na contemporaneidade. Ao mesmo tempo que esse diálogo pode refletir o reconhecimento do lazer como direito social, pode demonstrar também uma visão instrumentalizada e funcionalista de lazer, que o considera como meio para outros fins. Essa ambivalência não é rara, uma vez que várias práticas culturais são constantemente esvaziadas de seus sentidos diversos sob o discurso medicalizado, associado a uma ideia de eficiência, disciplina e produtividade.

No campo da Educação Física, o lazer é frequentemente associado à práticas de Atividade Física e, consequentemente, instrumentalizado como remédio, cujo principal objetivo é o de promoção de saúde, em um entendimento restrito dos possíveis

significados que esses termos podem adquirir. Não são raras as pesquisas que buscam compreender como as atividades físicas de lazer podem melhorar indicadores de saúde física. O ponto de partida desta pesquisa surgiu da reflexão acerca das relações entre trabalho e lazer no cotidiano dos servidores técnico-administrativos em educação (TAEs) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). A escolha do tema emergiu da constatação de que, frequentemente, as exigências vinculadas ao exercício profissional, à vida familiar e às responsabilidades cotidianas restringem a vivência do lazer ou mesmo colocam em dúvida sua própria existência no dia a dia. A indagação "qual é o seu lazer hoje?", que expressa uma condição experimentada por muitos trabalhadores, revela as tensões entre as demandas laborais, os afazeres domésticos, o cuidado com os filhos e os limites de tempo e energia disponíveis para atividades de lazer. Essa questão motivou a presente pesquisa, cujo objetivo foi analisar as concepções e práticas de lazer dos TAEs da UFMG, considerando, sobretudo, os impactos das condições de trabalho sobre suas experiências pessoais e sociais.

Embora o termo lazer esteja presente no vocabulário social há muito tempo, ele ainda ocupa uma posição marginal nas práticas cotidianas, sendo frequentemente vivenciado de maneira passiva, sem que os sujeitos o busquem de forma intencional. Para compreender o lugar do lazer na vida das pessoas, é necessário recorrer à escuta atenta e à observação dos modos de vida concretos. Trata-se, portanto, de um conceito que se manifesta empiricamente, na materialidade das experiências vividas.

O lazer é uma dimensão constitutiva do ser humano e, por isso, não deve ser reduzido a definições fixas ou generalizantes. Ele deve ser compreendido como uma manifestação cultural situada, que se inscreve na realidade dos sujeitos e dos grupos sociais. Historicamente, as discussões em torno do lazer estiveram associadas ao

conceito do tempo livre das obrigações laborais. Essa perspectiva reducionista ainda persiste em muitos discursos, mas vem sendo superada por abordagens contemporâneas que reconhecem o caráter multifacetado e cultural do fenômeno.

Nesta perspectiva contemporânea, Christianne Gomes (2014), por exemplo, define o lazer como uma dimensão da cultura vivenciada ludicamente em tempos e espaços conquistados pelos sujeitos ou grupos sociais, em diálogo com suas necessidades, deveres e obrigações. Essa concepção enfatiza que as práticas de lazer são atravessadas por valores, significados e contextos específicos, e não podem ser compreendidas a partir de uma lógica universal. Superar a noção de uma história única do lazer implica reconhecer que os conceitos são construções sociais, interpretadas de formas diversas conforme os pontos de vista e experiências dos diferentes grupos sociais.

Complementando esta ideia, Iso-Ahola e Baumeister (2023) mencionam que as atividades de lazer contribuem para o significado da vida. Os autores examinam o lazer não como mera ausência de trabalho, mas como uma experiência subjetiva de liberdade e motivação intrínseca. O lazer contribui substancialmente para o significado da vida quando é percebido como uma escolha livre, é intrinsecamente motivado, e permite que as pessoas busquem propósitos, cultivem valores, experimentem eficácia e fortaleçam a autoestima, especialmente por meio de atividades ativas e socialmente conectadas. Evitar ver o lazer como um "desperdício" também é importante para que ele contribua para a felicidade e o bem-estar.

Assim, compreender o lazer apenas em oposição ao trabalho é insuficiente para abarcar as complexidades das relações sociais contemporâneas. Tal perspectiva tende a negligenciar outras dimensões fundamentais da vida social, como os afetos, a

criatividade, a sociabilidade e a resistência simbólica. Nesse sentido, autores como Nelson Marcellino (2002) atribuem ao lazer uma função educativa, à medida que ele gera transformações no indivíduo por meio das experiências culturais que proporciona.

Dito isso, retomando ao ponto de partida desta pesquisa e pensando agora sobre a teia que se forma, no capitalismo, entre trabalho, tempo livre e consumo, Padilha (2018) reforça a tese de que não é possível haver um tempo verdadeiramente livre sob a lógica do capital, pois o consumo de bens e serviços prevalece dominante no tempo disponível. Segundo a autora, a efetiva experiência de um tempo verdadeiramente livre só é possível quando o trabalho deixa de ser heterônomo e subordinado à lógica da acumulação capitalista. Enquanto a organização laboral retira dos indivíduos autonomia e liberdade, o tempo fora do trabalho não alcança a plenitude da fruição esperada. Nesse sentido, a emancipação humana pressupõe uma sociedade em que o desenvolvimento pessoal e coletivo não esteja condicionado ao sacrifício da vida em função de interesses alheios às necessidades sociais.

> Que bom seria poder depositar a alma, à entrada, no cartão de ponto, e retomá-la intacta à saída! Mas é o contrário que se dá.
>
> Ela vai com a gente para a fábrica, onde sofre; de noite este esgotamento como que a anulou, e as horas de lazer são inúteis (Weil, 1996 *apud* Padilha, 2018, p. 77).

Esta epígrafe nos leva a pensar como é possível juntar trabalho e tempo livre sob a racionalidade do capital. Corpo e mente cansados do trabalho não conseguem se recuperar no chamado tempo livre. E pensando nisso, no âmbito das universidades públicas, onde desafios como a intensificação das jornadas, a precarização dos vínculos e a incorporação de tecnologias que expandem o tempo laboral para além do expediente formal, reduzem a disponibilidade de tempo e energia para experiências de lazer, pensar o lazer implica também refletir sobre os condicionantes estruturais que o atravessam.

Na UFMG, esses desafios se expressam de maneira particular entre os servidores técnico-administrativos em educação (TAEs), responsáveis por atividades essenciais ao funcionamento das instituições e que atuam em setores ligados ao ensino, à pesquisa, à extensão e à gestão. Essa categoria profissional, historicamente marcada pela luta por valorização e reconhecimento, vive pressões associadas à redução de concursos públicos, ao congelamento salarial e à intensificação do trabalho decorrente de políticas de austeridade. Assim, compreender como esses trabalhadores concebem e experienciam o lazer significa, também, analisar como as condições de trabalho repercutem sobre suas trajetórias pessoais e sobre suas possibilidades de construir espaços de bem-estar e sociabilidade.

Metodologia

A pesquisa teve um enfoque qualitativo e quantitativo. A metodologia utilizada neste trabalho tratou-se de uma entrevista estruturada realizada através da aplicação de questionário inserido na Plataforma Google Forms, com perguntas fechadas, onde os respondentes puderam escolher uma ou mais alternativas dentre as apresentadas, e questões abertas, onde os respondentes puderam escrever com suas próprias palavras. Participaram da pesquisa servidores técnico-administrativos em educação da Universidade Federal de Minas Gerais, com vínculo ativo na instituição. Esta técnica de coleta pode ser caracterizada por Britto Júnior e Freres Júnior (2011).

> A entrevista estruturada, e formalizada, se desenvolve a partir de uma relação fixa de perguntas, cuja ordem e redação permanecem invariáveis para todos os entrevistados que geralmente, são em grande número. Por possibilitar o tratamento quantitativo dos dados, este tipo de entrevista torna-se o mais adequado para o desenvolvimento de levantamentos sociais (Britto Júnior & Freres Júnior, 2011, p.240).

A escolha do enfoque quantitativo se deu em relação a busca de uma alta representatividade da população pesquisada, considerando que a amostra da população está localizada por toda Universidade Federal de Minas Gerais. Segundo Fonseca (2002):

> [...] os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. [...] A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc (Fonseca, 2002, p.20).

A pesquisa também apresentou um enfoque qualitativo. Segundo Minayo (2007), a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares e se ocupa de um nível de realidade que não pode ser quantificado. O objeto deste tipo de pesquisa, que é o universo da produção humana, entendido por relações, representações e intencionalidade, dificilmente pode ser traduzido em números e indicadores quantitativos.

> A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se ocupa, nas Ciências Sociais, com um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido aqui como parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes (Minayo, 2007, p.21).

Apesar da diferença de natureza, os dois tipos de abordagens desta pesquisa e os dados delas advindos não são incompatíveis. As abordagens qualitativa e quantitativa não são excludentes, mas sim potencialmente complementares. Para Minayo (2007), a objetividade pretendida pela abordagem quantitativa, baseada em dados observáveis e mensuráveis, deve ser equilibrada com a profundidade interpretativa proporcionada

pelos métodos qualitativos, especialmente em estudos que envolvem relações humanas, valores e sentidos.

Participaram desta pesquisa 255 (duzentos e cinquenta e cinco) servidores técnico-administrativos em educação que atuam em unidades acadêmicas ou unidades administrativas da Universidade Federal de Minas, localizadas no Campus Pampulha, Campus Saúde, e unidades centrais, como Faculdade de Direito, Escola de Arquitetura e Escola de Enfermagem. Para a seleção dos sujeitos levou-se em consideração o vínculo ativo na instituição e por se tratar de uma pesquisa realizada através de um questionário on-line, a existência de um endereço de email registrado na instituição.

O primeiro contato foi através do envio de um e-mail às seções de pessoal e às secretarias administrativas das unidades participantes, solicitando o repasse do convite à participação na pesquisa aos(as) servidores(as) Técnico-Administrativos(as) em Educação (TAEs) dessas respectivas unidades. O convite incluía a apresentação da pesquisadora, a explicitação dos objetivos do estudo e a estimativa de tempo necessário para o preenchimento do questionário. Ressaltou-se, ainda, o caráter voluntário da colaboração e a possibilidade de compartilhamento do link de acesso com outros(as) TAEs da UFMG.

O questionário apresentou novamente os objetivos da pesquisa, a garantia de tratamento ético e confiabilidade dos dados coletados, o anonimato dos participantes e a ausência de riscos físicos, uma vez que a pesquisa não envolvia qualquer intervenção direta ou invasiva. Foi esclarecido que, caso os respondentes se sentissem desconfortáveis ou enfrentassem qualquer constrangimento moral ao responder às perguntas, tinham total liberdade e direito de interromper o questionário, sem que isso implicasse em prejuízo ou retaliação. Através do Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido (TCLE) eles tiveram a oportunidade de declarar que aceitaram participar da pesquisa, bem como que compreenderam seus objetivos, de sua natureza, os riscos e benefícios. Outro esclarecimento presente no termo é que os dados fornecidos pelos participantes seriam utilizados somente para essa pesquisa.

Reconhece-se que a aplicação de questionários eletrônicos apresenta limitações no que diz respeito à pessoalidade do contato com os respondentes, o que pode dificultar a obtenção da amostra almejada. No presente estudo, foi necessário realizar três convites sucessivos aos servidores, para participação na pesquisa, até que se atingisse o número mínimo de respostas consideradas adequadas, momento em que a etapa de coleta de dados foi encerrada e armazenada em um banco de dados.

Concluído o processo de coleta, os dados foram tratados em duas fases distintas: a parte quantitativa foi submetida a tratamento estatístico com o auxílio do software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), com o objetivo de subsidiar a elaboração dos resultados. Já os dados de natureza qualitativa foram interpretados com base na técnica de análise de conteúdo. Conforme definido por Bardin (1977), essa técnica consiste em um conjunto de procedimentos sistemáticos e objetivos voltados à descrição e interpretação das mensagens comunicativas, permitindo evidenciar as experiências subjetivas dos participantes e suas percepções em relação ao objeto investigado e aos fenômenos a ele associados.

De acordo com Minayo (2012), fazer ciência no contexto qualitativo implica um compromisso com a fidedignidade da análise através de um percurso rigoroso de observação, interpretação e diálogo, buscando não apenas descrever, mas também compreender e articular as diversas dimensões da realidade estudada. Ela destaca que a ciência, sob esta ótica, vai além da mera coleta de dados, sendo um

processo complexo de interpretação e compreensão da experiência humana e da realidade social.

Resultados e Discussões

Nesta seção são apresentados e discutidos os resultados da pesquisa, organizados a partir da abordagem quantitativa e qualitativa adotada no estudo. A análise quantitativa foi estruturada em dois eixos centrais: inicialmente, delineia-se o perfil dos participantes a partir de variáveis como gênero, faixa etária, tempo de trabalho na UFMG, estado civil, nível de escolaridade, carga horária semanal, localização da residência em relação ao local de trabalho e responsabilidades de cuidado com terceiros, de modo a contextualizar o grupo investigado. Em seguida, exploram-se as concepções atribuídas ao termo lazer, bem como as principais influências das práticas de lazer, buscando compreender as diferentes representações que orientam sua vivência. No que se refere à abordagem qualitativa, a apresentação dos resultados foi organizada em duas categorias de análise que dialogam entre si: a presença das práticas de lazer no cotidiano e os obstáculos que dificultam sua realização. A utilização de tabelas e figuras ao longo da seção favorece a sistematização dos dados, possibilitando uma leitura crítica das concepções e práticas de lazer, revelando as dimensões que atravessam essa experiência no contexto investigado.

Perfil dos participantes

A Tabela 1 apresenta as principais características dos participantes, permitindo delinear o perfil predominante da amostra investigada.

Tabela 1: Perfil dos participantes

Variável	**Categoria**	**%**	**n**
Gênero	Mulher	63,5	162
	Homem	35,7	91
	Outros	0,8	2
Faixa Etária	18 a 30 anos	6,7	17
	31 a 40 anos	41,6	106
	41 a 50 anos	27,1	69
	51 a 60 anos	20,0	51
	Acima de 60 anos	4,7	12
Tempo de UFMG	< 5 anos	12,9	33
	5 a 10 anos	37,3	95
	11 a 15 anos	24,3	62
	16 a 20 anos	6,3	16
	> 20 anos	19,2	49
Estado Civil	Solteiro	27,1	69
	Casado/união estável	64,3	164
	Outros	8,6	22
Nível de Escolaridade	Fundamental	0,4	1
	Médio	3,5	9
	Superior	10,2	26
	Pós-Graduação	51,0	130
	Mestrado	26,7	68
	Doutorado	7,4	19
	Pós-Doutorado	0,8	2
Carga horária de trabalho	40h	71,0	181
	30h	25,1	64
	20h	3,9	10
Proximidade residência/trabalho	Sim	48,2	123
	Não	51,8	132

Variável	**Categoria**	**%**	**n**
Pessoas sob seus cuidados	Filhos	47,9	122
	Idosos	12,2	31
	PCD	2,7	7
	Não tem	43,9	112
Ser PCD	Sim	3,9	10
	Não	96,1	245

Fonte: Elaboração própria (2025).

Em relação ao gênero, observa-se a predominância de mulheres (n=162). Quanto à faixa etária, a maioria encontra-se entre 31 e 50 anos (n=175). No que se refere ao estado civil, prevalecem os participantes casados ou em união estável (n=164). Em relação ao tempo de trabalho na instituição, destaca-se o intervalo de 5 a 15 anos (n=157). Quanto ao nível de escolaridade, predomina a pós-graduação (n=130). Já em relação à carga horária semanal, a maior parte dos respondentes cumpre 40 horas (n=181). Ressalta-se, ainda, que a grande maioria possui pessoas sob seus cuidados, incluindo filhos, idosos e/ou pessoas com deficiência. Observou-se equilíbrio quanto ao local de residência ser ou não próximo ao trabalho.

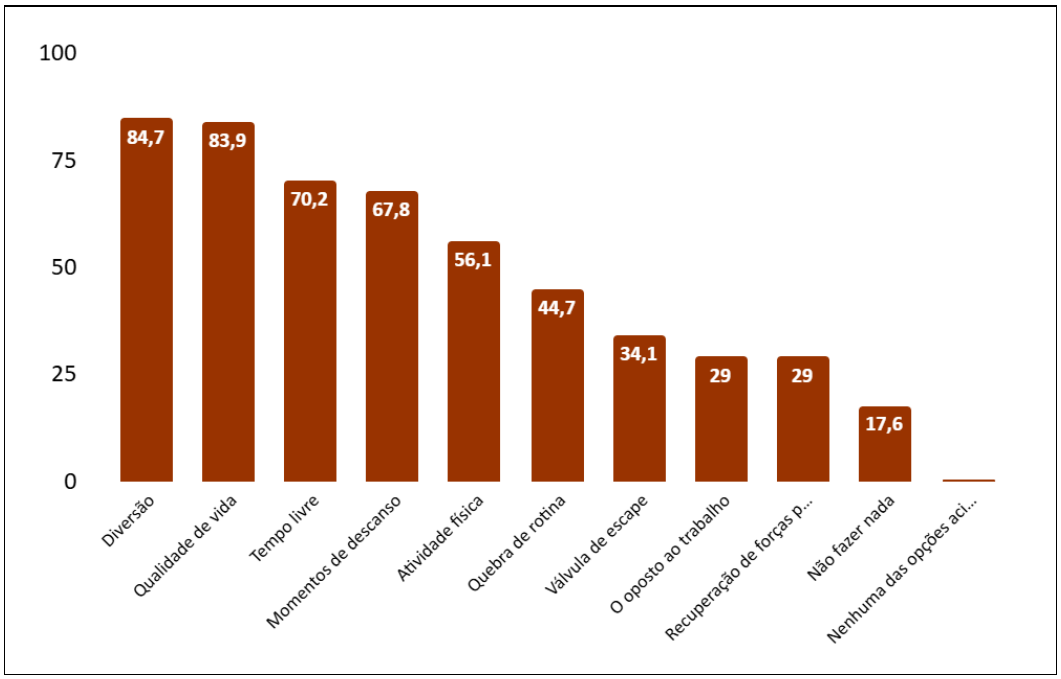
Os dados revelam um conjunto de características que permitem problematizar as condições de vida e trabalho dos participantes. A predominância feminina, somada à elevada presença de responsabilidades de cuidado com filhos, idosos e/ou pessoas com deficiência, evidencia a sobrecarga que recai de forma mais intensa sobre as mulheres, articulando dimensões do trabalho profissional e doméstico. A faixa etária predominante entre 31 e 50 anos e o tempo médio de 5 a 15 anos de atuação na instituição indicam um grupo em fase de consolidação profissional, mas também em momento de acúmulo de responsabilidades familiares. O elevado nível de escolaridade,

sobretudo a pós-graduação, aponta para a valorização da qualificação, considerando que a exigência máxima para o cargo gira em torno de ensino médio e graduação. Entretanto essa situação contrasta com a carga horária de 40 horas semanais, que tende a limitar o tempo para outras esferas da vida e configuram elementos centrais que podem impactar diretamente as vivências de lazer e a qualidade de vida.

Concepções Atribuídas ao Termo Lazer

Nesta etapa da pesquisa foram formuladas duas questões. A primeira delas foi dedicada à investigação das concepções de lazer. As opções de resposta foram disponibilizadas de forma aleatória, permitindo aos participantes selecionar mais de uma alternativa, de modo a captar a diversidade de entendimentos atribuídos ao fenômeno. As concepções contempladas nesta questão foram derivadas de diferentes perspectivas teóricas. Entre elas, destaca-se a noção de lazer como contraponto ao trabalho, proposta por Dumazedier (1976); a compreensão do lazer como tempo livre, discutida por Lafargue (1999); as escolhas individuais associadas ao divertimento, ao descanso e ao desenvolvimento pessoal, conforme Marcellino (1996); além da visão utilitarista, que o relaciona à recuperação das energias para o trabalho. A incorporação dessa diversidade de referências se justifica pela natureza plural do fenômeno, capaz de englobar tanto interpretações individuais quanto coletivas. O Gráfico 1 sintetiza as respostas obtidas, evidenciando as representações mais recorrentes entre os participantes.

Gráfico 1: Concepções do termo Lazer



Fonte: Elaboração própria (2023).

Os resultados mostraram que a grande maioria dos entrevistados associam lazer a diversão, qualidade de vida, tempo livre e momentos de descanso. Isso aponta que a compreensão dos entrevistados acerca do lazer se aproxima, em grande medida, da concepção clássica apresentada por Dumazedier (1976), centrada na ideia de descanso, diversão e entretenimento. Essa percepção, também identificada por Gomes e Pinto (2009), reflete um entendimento bastante difundido no senso comum, no qual o lazer é associado ao tempo livre, às práticas culturais e às atividades cotidianas que proporcionam prazer e bem-estar. No entanto, tal perspectiva revela um recorte mais restrito do fenômeno, pois, conforme ressalta Marcellino (1996), não é a atividade em si que define o lazer, mas o significado atribuído a ela pelos sujeitos. Assim, ao mesmo tempo em que as respostas evidenciam uma concepção fortemente vinculada à dimensão individual e subjetiva do lazer, elas também indicam a necessidade de ampliar

a reflexão para além da associação direta com diversão ou descanso, de modo a considerar os aspectos sociais, culturais e simbólicos que perpassam suas vivências.

Observa-se também que, embora o conceito de tempo livre tenha sido frequentemente mencionado, os aspectos relacionados à diversão e à qualidade de vida apresentaram percentuais mais elevados, sugerindo que, para os entrevistados, o lazer está mais intimamente vinculado a esses elementos do que à mera disponibilidade temporal. Essa compreensão amplia a noção de lazer, indicando a possibilidade de experiências significativas até mesmo em contextos tradicionalmente não associados ao tempo livre, como no ambiente de trabalho.

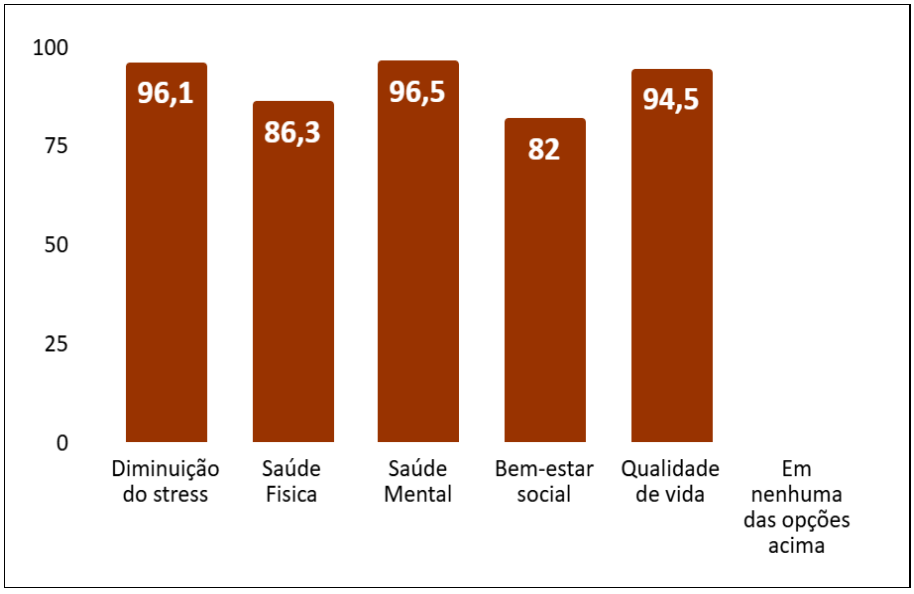
Por outro lado, a baixa referência a termos como ócio e "não fazer nada" pode ser interpretada à luz da lógica social vigente, na qual a centralidade do trabalho atribui conotação negativa ao ócio e à inatividade, frequentemente vistos como improdutividade ou desinteresse. Do mesmo modo, a pouca menção à atividade física evidencia que, para os participantes, o lazer tende a ser associado prioritariamente a dimensões ligadas ao bem-estar social e à qualidade de vida, enquanto o esporte é compreendido como uma prática física voltada à saúde e ao condicionamento físico.

Outras categorias, como "quebra de rotina", "válvula de escape", "oposição ao trabalho" e "recuperação de energias", embora menos expressivas nos resultados, revelam a existência de percepções que vinculam o lazer ao alívio do estresse e à compensação das pressões cotidianas. Assim, o conjunto dos dados evidencia tanto a força das concepções tradicionais de lazer quanto indícios de interpretações mais complexas, atravessadas pela relação entre trabalho, tempo e qualidade de vida.

Principais Influências das Práticas de Lazer

A segunda questão desta etapa da pesquisa buscou compreender a percepção dos participantes quanto aos efeitos das práticas de lazer em suas vidas. Para tanto, foi formulada a pergunta: "Você acredita que as práticas de lazer podem influenciar positivamente em algum(ns) dos seguintes aspectos?" As alternativas de resposta contemplaram dimensões amplamente reconhecidas pela literatura da área, como a redução do estresse, a saúde física, a saúde mental, o bem-estar social e a qualidade de vida. A possibilidade de assinalar múltiplas opções visou captar a complexidade das experiências relatadas, permitindo que diferentes impactos fossem associados simultaneamente às práticas de lazer. O Gráfico 2 apresenta a síntese dessas respostas, evidenciando os aspectos mais valorizados pelos entrevistados e revelando, de forma interpretativa, como o lazer é percebido como um elemento potencialmente integrador da saúde e da qualidade de vida.

Gráfico 2: Influências das práticas de lazer



Fonte: Elaboração própria (2023).

Os resultados indicam que a maioria dos participantes percebe as práticas de lazer como instrumentos capazes de reduzir o estresse, promover a saúde física e mental, favorecer o bem-estar social e aprimorar a qualidade de vida. Neste sentido, Eduardo Penna de Sá, em sua tese de doutorado defendida em 2020 no Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer destaca a importância do lazer para a qualidade de vidas das pessoas:

> O lazer pode ser considerado um construto de grande importância na qualidade de vida das pessoas. Os programas e atividades de lazer podem proporcionar a melhoria das relações sociais com afastamento do isolamento, resgate a saúde, desenvolvimento de habilidades, desenvolvimento da cultura do sujeito, sentimento de cidadania, realização, prazer, liberdade e felicidade. Demonstra-se assim que o lazer está intimamente relacionado aos elementos que promovem a qualidade de vida dos indivíduos e é utilizado pelas empresas então, como parte das ações estratégicas no tratamento da gestão de seus recursos humanos (De Sá, 2020, p.70).

Seguindo para a análise qualitativa da pesquisa, as respostas abertas do formulário foram cuidadosamente examinadas, e trechos significativos das falas dos participantes foram registrados. Esses recortes foram organizados em categorias de análise, delineadas de forma a abarcar as principais dimensões discutidas, possibilitando uma interpretação mais aprofundada sobre a presença e o significado das práticas de lazer no cotidiano dos respondentes. A Tabela 2 apresenta, de maneira sistematizada, as categorias de análise adotadas, acompanhadas de suas respectivas questões pesquisadas.

Tabela 2: Categorias e questões da pesquisa

Categorias de análise	**Questões**
Aspectos relacionados ao lazer	Presença de práticas de lazer na rotina Fatores motivadores Fatores inibidores
Condições de trabalho	Impactos da rotina profissional na vida pessoal

Fonte: Elaboração própria (2025).

No âmbito desta abordagem, foram investigados dois eixos centrais. O primeiro eixo concentrou-se na presença ou ausência de práticas de lazer na rotina dos participantes, incluindo a possibilidade de detalhar fatores que estimulam ou dificultam essas vivências. Essa análise permitiu identificar não apenas os tipos de atividades realizadas, mas também o significado atribuído a elas. O segundo eixo aborda as condições de trabalho dos servidores, buscando compreender como o contexto laboral atual impõe desafios que repercutem sobre o tempo disponível, o bem-estar e as experiências de lazer. Dessa forma, a investigação possibilitou estabelecer conexões entre a vivência cotidiana, as concepções de lazer e os impactos percebidos na qualidade de vida, revelando a complexa interdependência entre trabalho, tempo e experiências pessoais.

Presença das Práticas de Lazer no Cotidiano e os Obstáculos que Dificultam sua Realização

A questão foi formulada da seguinte maneira: “Atualmente você considera que possui práticas de lazer em sua rotina?” Com base nas respostas obtidas, adotaram-se dois encaminhamentos distintos: para aqueles que responderam afirmativamente, solicitou-se que detalhasse as atividades de lazer realizadas; para os que responderam negativamente, pediu-se que indicassem, de forma sucinta, os fatores que dificultam a inclusão dessas práticas em seu cotidiano. As Figuras 01 e 02 apresentam a síntese dos resultados obtidos, evidenciando a distribuição das respostas entre os participantes.

Sim, Eu Possuo Práticas de Lazer em Minha Rotina

Dos 255 servidores entrevistados, 68,2% (n=174) relataram possuir alguma prática de lazer em sua rotina. A Figura 1 apresenta a distribuição dessas atividades, evidenciando não apenas a variedade de formas pelas quais os servidores se engajam em momentos de lazer, mas também permitindo refletir sobre o significado dessas práticas.

Figura 1: Principais práticas de lazer



Fonte: Elaboração própria (2023).

As atividades mais frequentemente mencionadas foram assistir a filmes e séries, conviver com amigos, realizar leituras e dedicar tempo à família. Essas práticas refletem tanto escolhas individuais quanto dimensões sociais do lazer, evidenciando formas de fruição, sociabilidade e fortalecimento de vínculos afetivos. A seguir, são apresentadas descrições que ilustram essas atividades e os significados atribuídos a elas pelos participantes, permitindo compreender como o lazer se articula às experiências cotidianas e ao equilíbrio entre vida pessoal e trabalho.

> Leitura, filmes, séries, música, clube frequentemente (tomo uma sauna, que amo). Frequentemente me reúno com minha família para fazer churrascos e happy hours. Trabalho 6 horas por dia e isso é fundamental para que eu tenha mais momentos de lazer (part. 59:02)[3].

> Eu pratico corrida 3x, dança do ventre 2x, yoga 1x e musculação 2x, na semana. Faço isso para me obrigar a parar na hora do almoço e no final do expediente. Percebi que sem um compromisso externo eu não parava de trabalhar na UFMG, comprometendo minha saúde física, mental e convívio social. Diante de problemas de saúde que estava desenvolvendo, resolvi tomar essa atitude que tem se mostrado satisfatória. Ao longo dos anos eu fui somando atividades e assim ocupando e me obrigando aos intervalos e paradas diárias. Também uma atividade acaba "puxando a outra", como a corrida me obrigou a buscar a musculação para persistir. A Yoga para relaxar e alongar. A dança talvez seja a única cuja finalidade é mais lúdica, uma paixão antiga. Como lazer também frequento aparelhos culturais da cidade, como parques, praças, cinemas, shoppings, bibliotecas, centros culturais e museus. Também somos filiadas ao CEU. Em casa gosto de assistir filmes em plataformas digitais, cozinhar, ler e jogar jogos de tabuleiro com minha filha. Costumo visitar sítio no interior ao menos 1 final de semana por mês (part. 73:02).

Nesses relatos, podem ser identificados três contextos distintos de vivência do lazer: atividades obrigatórias voltadas ao cuidado com a saúde, participação em práticas culturais e ocupações realizadas no âmbito doméstico. Cada uma dessas situações foi reconhecida pelo participante como parte integrante de sua concepção atual de lazer, evidenciando o caráter individual e subjetivo que permeia a compreensão desse fenômeno.

Mantendo o foco nessa dimensão pessoal, destacam-se duas declarações que ilustram percepções diferenciadas sobre o lazer. A primeira delas apresenta uma classificação do lazer em categorias de caráter principal e secundário:

> Lazer principal: prática de esporte TÊNIS / Lazer secundário: Filmes, séries, gastronomia, viagens etc (part 239:02).

[3] Critério de composição: part – corresponde a participante; 59 – corresponde ao número do participante; 02 – corresponde à questão.

O relato evidencia a construção de uma hierarquia de significados atribuídos ao lazer, na qual se distingue entre atividades consideradas prioritárias e secundárias. O lazer principal, identificado como prioritário, recebe maior investimento de tempo e recursos, sendo exemplificado pela prática esportiva, como o tênis. Por outro lado, atividades como assistir a filmes e séries, apreciar a gastronomia e realizar viagens foram classificadas como lazer secundário, possivelmente por não constituírem o foco central de interesse do participante ou por demandarem menor dedicação em comparação às práticas centrais. Apesar de presentes e apreciadas, essas atividades secundárias não alcançam a mesma relevância ou comprometimento. Essa distinção evidencia a maneira como os indivíduos organizam suas práticas de lazer, reconhecendo algumas como centrais em suas vidas, enquanto outras são compreendidas como complementares, revelando a dimensão subjetiva e estruturada da experiência do lazer.

Na segunda declaração, observa-se a percepção de que o ambiente de trabalho não oferece espaço para a vivência do lazer:

> O lazer está estritamente ligado a minha rotina em casa: ver filme com a família, caminhar, ir ao clube. No ambiente de trabalho não existe esse lazer (part 253:02).

O depoimento revela uma clara dicotomia entre os espaços de trabalho e de lazer, destacando que as práticas recreativas se concentram predominantemente no ambiente doméstico, voltadas ao relaxamento e ao fortalecimento dos vínculos familiares. Essa distinção sugere uma compreensão do lazer como esfera separada e complementar ao universo laboral, concebido de maneira estritamente profissional e, portanto, destituído de abertura para experiências de lazer. Tal perspectiva reforça a ideia de que a vivência do lazer está fortemente condicionada pela organização social do tempo e pela delimitação de fronteiras entre vida pessoal e trabalho.

Outro aspecto evidenciado nos resultados refere-se à distinção entre o lazer em casa e o lazer fora de casa, articulada a elementos como o ambiente, as atividades disponíveis e as experiências proporcionadas.

> Em relação às atividades de lazer fora de casa, costumo ir a shows, espetáculos de dança, exposições, bares e restaurantes, shopping, casa de amigos e pequenas viagens aos finais de semana ou nas férias (estas últimas acontecem com pouca frequência). Já em casa, assisto a filmes e séries de meu interesse, e curto a área de lazer que tenho no meu apartamento (part 92:04).

Essa fala mostra uma diversidade de práticas de lazer que se distribuem entre espaços públicos e privados. Fora do ambiente doméstico, as atividades estão associadas ao consumo cultural e ao convívio social, envolvendo shows, espetáculos, bares, restaurantes e viagens ocasionais. Já no espaço privado, o lazer assume caráter mais introspectivo e de entretenimento cotidiano, como assistir a filmes e séries ou usufruir da área de lazer residencial. Essa combinação revela uma concepção ampliada de lazer, que integra tanto experiências coletivas, voltadas à sociabilidade e ao consumo cultural, quanto práticas individuais, ligadas ao descanso e ao entretenimento doméstico. Tal dinâmica sugere que a escolha e a valorização das atividades variam conforme a disponibilidade de tempo, os recursos e o contexto em que se inserem, evidenciando a pluralidade e a flexibilidade das práticas de lazer na vida cotidiana.

Não, Eu Não Possuo Práticas de Lazer em Minha Rotina

O grupo que relatou ausência de práticas de lazer em sua rotina corresponde a 31,8% do total de participantes (n = 81), sendo a maioria composta por mulheres (n = 56). As razões apontadas por esses respondentes fornecem subsídios importantes para compreender as barreiras que limitam a efetivação do lazer entre os profissionais da categoria TAE. A Figura 2 apresenta a distribuição dessas respostas, permitindo

identificar os principais fatores que interferem na vivência do lazer e suas implicações para a qualidade de vida e o bem-estar desses trabalhadores.

Figura 2: Barreiras para práticas de lazer



Fonte: Elaboração própria (2023).

Observa-se que a falta de tempo constitui a principal barreira à prática de atividades de lazer, seguida pela elevada carga de trabalho e por limitações de ordem financeira. Em decorrência desse contexto, termos como cansaço e rotina aparecem de maneira recorrente nos relatos dos participantes. Essa configuração reflete características da sociedade contemporânea, na qual o trabalho ocupa posição central e o tempo destinado a ele se expande progressivamente. Dessa forma, torna-se evidente a intersecção de fatores sociais, econômicos e culturais que condicionam e restringem as oportunidades de inserção do lazer na vida cotidiana.

> Falta de mais tempo e de programas que incentivam o lazer para técnicos (part 25:03).

> A rotina diária é muito cansativa, mal dá para descansar durante os intervalos (part 154:03).
>
> A correria do dia a dia e falta de políticas e procedimentos que nos autorize formalmente a realizar atividades extras (part 49:03).
>
> Principalmente o trabalho presencial, muito tempo de deslocamento. Não há otimização do tempo (part 111:03).
>
> Disponibilidade de tempo e cansaço (part 96:03).
>
> A carga horária não pode ser reduzida para 6 horas diárias sem prejuízo salarial e não há normativos sobre a possibilidade de teletrabalho (part 62:03).
>
> Cansaço e condições financeiras adversas (part 79:03).
>
> Por falta de recursos financeiros para realizar algumas atividades de lazer e interesses em outras coisas que ocupam o tempo disponível que poderia ser utilizado para o lazer (part 88:03).
>
> Falta de opções de lazer que possam ser conciliadas com minha rotina de trabalho. Tenho apenas 1 hora de almoço, então teria que ter opções nas proximidades do meu prédio ou ter liberação da chefia para participar de alguma atividade durante o horário de trabalho (part 176:03).
>
> "Sobrecarga de trabalho devido à falta de pessoal e falta de compromisso de alguns servidores do setor. Muitas vezes é necessário realizar funções de servidor de outro cargo para manter o setor funcionando e, muitas vezes, trabalhar além do horário ou trocar, de forma repentina, o horário de trabalho para cobrir falta de servidor que vive de atestado médico. Essa instabilidade na rotina do trabalho compromete qualquer programação de lazer, pois cada dia há uma surpresa desagradável no trabalho (part 232:03).

Em sua obra O Direito à Preguiça, Lafargue (1999) discute o direito ao lazer dos trabalhadores, problematizando a centralidade do trabalho nas sociedades capitalistas e abordando criticamente a influência do cristianismo ocidental nesse contexto. O autor destaca o sentimento que se apossou das classes operárias nos países onde predominava a civilização capitalista, qualificando como "loucura" a dedicação extrema ao trabalho, levada ao ponto do esgotamento das forças vitais dos indivíduos. Essa reflexão evidencia a tensão entre a lógica produtiva e a necessidade de fruição e autonomia na vida cotidiana.

> Uma estranha loucura se apoderou das classes operárias das nações onde reina a civilização capitalista. Esta loucura arrasta consigo misérias

> individuais e sociais que há dois séculos torturam a triste humanidade. Esta loucura é o amor ao trabalho, a paixão moribunda do trabalho, levada até ao esgotamento das forças vitais do indivíduo e da sua progenitora (Lafargue, 1999, p. 88).

Lafargue (1999) também enfatiza a necessidade de luta por um trabalho não alienado, que não tivesse como objetivo o enriquecimento da burguesia por meio da produção excedente. O autor propõe que, durante seis meses do ano, os trabalhadores cumprissem uma jornada de apenas três horas diárias, garantindo-se assim um tempo livre destinado a atividades próprias ou ao descanso. Esse período de autonomia permitiria aos indivíduos dedicar-se a si mesmos e desenvolver suas capacidades, constituindo, segundo Lafargue, o ponto de partida para a construção de uma sociedade em que o lazer e a liberdade fossem efetivamente valorizados.

> Tendo assegurada a sua porção cotidiana do trabalho, os operários já não terão inveja uns dos outros, já não brigarão para tirar o trabalho das mãos e o pão das bocas uns dos outros; e então, não estando esgotados do corpo e da mente, começarão a praticar as virtudes da preguiça (Lafargue, 1999, p. 100).

Os resultados mostram também que os elementos tempo, trabalho e recursos financeiros estão interligados. A necessidade frequente de acumular mais de um emprego, seja como estratégia de ampliação da renda, seja para atender às demandas sociais impostas pela lógica de mercado, evidencia essa dinâmica. Em um contexto em que a maior parte das oportunidades de lazer está vinculada à iniciativa privada, os indivíduos tendem a priorizar seus recursos em áreas consideradas essenciais, como saúde, alimentação e educação, relegando o lazer a uma posição secundária. Essa configuração evidencia como fatores econômicos e sociais estruturam e limitam o acesso às experiências de lazer, reforçando desigualdades no cotidiano e impactando a qualidade de vida.

> Além do cargo na UFMG exerço outra função remunerada à noite. E nos finais de semana dedico as tarefas domésticas. Tempo restrito ao lazer (part 246:03).
>
> Poucas oportunidades ofertadas de forma gratuita pela Universidade (part 254:03).

Cabe ressaltar que, no caso das mulheres, a dimensão temporal apresenta-se de forma ainda mais restritiva, pois está atravessada pela sobreposição de jornadas. A conciliação entre as responsabilidades profissionais, as atividades domésticas e, em muitos casos, os cuidados familiares configura uma carga de trabalho ampliada que limita de maneira significativa a disponibilidade de tempo livre. Esse cenário evidencia a persistência de desigualdades de gênero na organização social do trabalho e na apropriação do tempo, refletindo-se diretamente nas possibilidades de acesso e vivência do lazer. Tal realidade foi corroborada por alguns relatos femininos identificados nos resultados da pesquisa que revelam essa sobrecarga como impeditivos para usufruir de experiências de lazer.

> Tripla jornada - além do trabalho, cuidado de mãe idosa e afazeres domésticos (part 148:03).
>
> A carga horária de trabalho e as rotinas com a família (casa e filha) ocupam 100% do meu dia (part 19:03).
>
> Trabalho, filhos, rotina de cuidados de casa (part 185:03).

Por fim, observa-se que a distribuição do tempo entre diferentes esferas da vida cotidiana — especialmente o trabalho profissional e as responsabilidades domésticas — evidencia desigualdades de gênero significativas. Essa assimetria torna-se ainda mais perceptível ao se considerar o trabalho não remunerado realizado no espaço doméstico, cuja responsabilidade recai majoritariamente sobre as mulheres, ampliando os desafios para a dedicação ao lazer e à vida pessoal.

> A prestação de cuidados quotidianos a crianças (alimentação, higiene diária, etc.), o acompanhamento da sua vida escolar (ajuda nos trabalhos de casa,

> reuniões na escola, etc.) e, em menor grau, o acompanhamento dos filhos ao médico contam-se entre as tarefas mais frequentemente assumidas pelas mulheres. Igualmente sobre feminizadas, mas com diferenças entre homens e mulheres menos pronunciadas, estão tarefas de acompanhamento das crianças em actividades desportivas, de lazer e entretenimento: levá-las à ginástica ou à natação, brincar com elas, levá-las ao teatro, cinema, concertos (Perista, 2002, p. 461).

As Condições de Trabalho dos Servidores

Na segunda e última categoria de análise da pesquisa, buscou-se examinar as condições de trabalho dos servidores, com o objetivo de compreender suas percepções sobre os desafios impostos pelo contexto laboral atual e de que maneira tais condições repercutem em suas trajetórias pessoais. A investigação dessas condições demanda atenção às transformações recentes que afetam diretamente o cotidiano dos trabalhadores. Tais mudanças não se restringem a ajustes organizacionais ou institucionais, mas impactam também a esfera individual, interferindo na vivência do lazer, do descanso e das práticas de autocuidado, evidenciando a estreita inter-relação entre trabalho e vida pessoal. As questões de pesquisa correspondentes a essa análise estão apresentadas na Tabela 3.

Tabela 3: Situações profissionais e o impacto na vida pessoal

Questão	**%**	**n**
Mudanças nos processos de trabalho (tecnologia), impactam na qualidade de vida	49,0	125
Redução de novos concursos públicos (falta de reposição) impactam na qualidade de vida	75,7	193
A jornada de 30 horas tem relação direta com as vivências de lazer dos servidores	62,3	159
O local de trabalho do servidor interfere na disponibilidade para práticas de lazer	59,2	151
O trabalho remoto imposto pela pandemia de COVID-19 mudou percepção sobre o lazer	34,9	89
O retorno ao trabalho presencial, pós pandemia de COVID-19, influenciou nas práticas de lazer	54,1	138

O uso indiscriminado do WhatsApp advindo do trabalho remoto influencia na saúde mental	28,6	73
Conciliar trabalho e lazer impacta no controle de estresse, nos dão um senso de autocuidado e de equilíbrio, ajudam a reduzir a ansiedade e estimulam o aumento da produtividade	81,6	208

Fonte: Elaboração própria (2025).

Estas questões foram elaboradas a partir da reflexão sobre alguns aspectos relacionados ao contexto atual da administração pública federal no Brasil, caracterizado por um processo de enxugamento sem precedentes, com a taxa de reposição de servidores aposentados atingindo níveis historicamente baixos[4]. Tal situação tensiona a relação entre trabalho e qualidade de vida, uma vez que, mesmo com a redução do quadro funcional, o volume de tarefas permanece inalterado. Nesse contexto, os trabalhadores enfrentam elevados níveis de estresse, agravados pela escassez de perspectivas de crescimento profissional e por práticas de gestão prejudiciais, como favoritismo e discriminação. Essa combinação de fatores — envolvendo relações conflituosas, rotinas desgastantes e exigências acima da capacidade de resposta — contribui para a ocorrência de desconfortos que, quando não adequadamente enfrentados, aumentam a vulnerabilidade ao adoecimento mental.

Outra transformação recente que impactou significativamente o mundo do trabalho foi a pandemia de COVID-19, iniciada em 2020, caracterizada como uma crise global de saúde pública que alterou profundamente os modos de viver, trabalhar e se relacionar. O período evidenciou a sobreposição entre esferas profissional e pessoal: o

[4] Reportagem disponível em: https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2021/07/maquina-federal-tem-enxugamento-inedito-de-servidores.shtm.

trabalho remoto ampliou fronteiras entre vida laboral e doméstica, enquanto o retorno ao presencial implicou a redefinição de ritmos e práticas de lazer.

A utilização intensificada de plataformas digitais, com destaque para o WhatsApp como substituto de canais institucionais formais, fez com que atividades domésticas e profissionais compartilhassem o mesmo espaço, tornando a jornada diária mais heterogênea. Nesse contexto, o trabalho remoto exigiu dos indivíduos um esforço constante para equilibrar compromissos profissionais e momentos de lazer, ressaltando a necessidade de definição de limites claros.

Com a retomada do trabalho presencial, os trabalhadores precisaram se readaptar às rotinas anteriores, embora alguns hábitos adquiridos durante o período remoto tenham persistido, como a expectativa de atendimento a demandas profissionais em horários extensos. Esse cenário comprometeu o equilíbrio entre trabalho e lazer, evidenciando jornadas quase ilimitadas e desafios contínuos para a gestão do tempo pessoal.

Por fim, na análise das condições de trabalho, destacou-se novamente a carga horária e o local de exercício das funções como elementos que podem impactar a vida pessoal dos servidores, especialmente no que se refere às práticas de lazer. A universidade, por abrigar uma ampla diversidade de atividades, exige o desempenho de funções distintas pelos TAEs, cada uma com especificidades próprias conforme o setor de atuação. Essa heterogeneidade indica que o espaço de trabalho pode influenciar diretamente a disponibilidade e as possibilidades de participação em atividades de lazer.

Dito isso, apresentamos a análise dos resultados desta etapa. Evidenciou-se diferentes percepções dos servidores sobre os impactos das condições de trabalho na qualidade de vida e nas práticas de lazer. A maioria dos entrevistados (81,6%; n = 208)

indicou que a capacidade de equilibrar trabalho e lazer é fundamental para o controle do estresse, o autocuidado e o aumento da produtividade. Fatores institucionais e organizacionais, como a redução de novos concursos públicos (75,7%; n = 193) e a relação entre a jornada de 30 horas e as vivências de lazer (62,3%; n = 159), constituem barreiras significativas à qualidade de vida.

O local de trabalho também se mostrou relevante, com 59,2% (n = 151) dos servidores reconhecendo sua influência sobre a disponibilidade para lazer. Mudanças nos processos de trabalho decorrentes da tecnologia impactaram 49,0% (n = 125) da amostra, enquanto o retorno ao trabalho presencial pós-pandemia foi citado por 54,1% (n = 138), indicando que a transição entre regimes laborais afeta a percepção sobre lazer de maneira diferenciada. Por outro lado, aspectos relacionados ao trabalho remoto e ao uso intensivo do WhatsApp foram apontados por percentuais menores, sendo 34,9% (n=89) e 28,6% (n=73) respectivamente, sugerindo que, embora presentes, esses fatores têm menor impacto em comparação à carga horária, ao equilíbrio entre trabalho e lazer e às condições institucionais.

Em síntese, os resultados indicam que o lazer dos servidores é condicionado por fatores estruturais que extrapolam a esfera individual, refletindo dinâmicas institucionais, sociais e culturais. Questões de gênero, organização do trabalho, carga horária e infraestrutura institucional emergem como determinantes centrais para a experiência de lazer, enquanto as transformações tecnológicas, embora perceptíveis, não constituem fatores primordiais. Esses achados reforçam a ideia de que a vivência do lazer está intimamente vinculada à materialidade das condições de trabalho e às relações sociais que as sustentam.

Conclusão

O presente estudo buscou compreender as concepções de lazer dos servidores técnico-administrativos em educação da Universidade Federal de Minas Gerais, articulando suas percepções às condições sociais, institucionais e culturais que atravessam suas vidas cotidianas. Os resultados evidenciaram que o lazer, embora reconhecido como dimensão fundamental para a qualidade de vida, não se constitui de maneira homogênea, mas é marcado por hierarquias de significados e por condicionantes estruturais que moldam sua vivência.

Observou-se que a maioria das pessoas associa o lazer a momentos de diversão, descanso, qualidade de vida e tempo livre, ao passo que os termos "ócio" e "não fazer nada" aparecem com menor relevância, possivelmente em razão da lógica produtivista que atribui conotação negativa à inatividade. A pesquisa também revelou uma hierarquia entre práticas de lazer, em que atividades esportivas e de maior investimento são compreendidas como prioritárias, enquanto práticas culturais e de entretenimento cotidiano aparecem como secundárias. Além disso, a distinção entre espaços de trabalho e de lazer mostrou-se bastante rígida, com predomínio de práticas no ambiente doméstico voltadas ao descanso e ao fortalecimento de vínculos familiares, enquanto o espaço público esteve associado ao consumo cultural e à sociabilidade.

Pensando no lazer relacionado ao gênero, a pesquisa nos mostra que o perfil predominante dos respondentes são mulheres, entre 31 e 50 anos, casadas ou em união estável, que trabalham na UFMG de 5 a 15 anos, com carga horária de 40 horas semanais e que possuem filhos sob seus cuidados. Especialmente para elas, a sobreposição de responsabilidades profissionais e familiares, somada à elevada carga de trabalho e a restrições de tempo e recursos financeiros, mostrou-se como barreira central

à prática de lazer. Essa realidade reforça a centralidade do trabalho na sociedade contemporânea e evidencia as desigualdades de gênero na apropriação do tempo livre. Apesar dos avanços na representatividade feminina na sociedade, ainda persiste a necessidade de ampliar os esforços para que a diversidade de gênero se traduza em condições efetivamente igualitárias.

De forma geral, os achados reforçam que o lazer é atravessado por dimensões que extrapolam escolhas individuais, sendo condicionado por fatores institucionais, sociais e culturais mais amplos. Assim, compreender o lazer dos servidores técnico-administrativos significa também analisar as tensões entre trabalho, tempo, gênero e recursos disponíveis, reconhecendo-o como prática social marcada por desigualdades, mas também como espaço de resistência e de construção de bem-estar.

Cabe destacar que os técnicos-administrativos em educação desempenham um papel estratégico nas universidades, atuando em diferentes setores ligados ao ensino, à pesquisa, à extensão e à gestão. Suas funções, que abrangem desde atividades de laboratório até demandas administrativas, financeiras e de pessoal, são fundamentais para garantir o funcionamento eficiente das instituições e o cumprimento de suas atividades-fim. Independentemente do cargo, função ou setor de atuação, é essencial que o trabalho do servidor contribua para o alcance dos objetivos institucionais, promovendo uma universidade pública de qualidade. No entanto, para que essa contribuição seja efetiva, é necessário que haja motivação, que influencia diretamente o engajamento com as tarefas atribuídas. Nesse sentido, a possibilidade de conciliar trabalho e lazer torna-se fundamental, pois práticas de lazer contribuem para o equilíbrio emocional, aumentam a motivação e fortalecem a capacidade de desempenho

profissional, mostrando que o bem-estar pessoal e a produtividade institucional estão estreitamente interligados.

Considera-se que este estudo contribui para o campo dos estudos do lazer ao oferecer uma análise situada, que evidencia como as condições de trabalho em uma instituição pública de ensino superior impactam a forma como seus servidores concebem e vivenciam o lazer. Tais reflexões podem subsidiar políticas institucionais voltadas à promoção da qualidade de vida no trabalho, à valorização do tempo livre e à ampliação das oportunidades de acesso a práticas culturais e de lazer, especialmente em contextos universitários. Recomenda-se, ainda, que pesquisas futuras aprofundem a análise das diferenças de gênero, geração e classe, bem como investiguem de que modo as transformações tecnológicas e digitais podem reconfigurar as experiências de lazer nesse segmento específico.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BRITTO JÚNIOR, Álvaro Francisco de; FRERES JÚNIOR, Nazir. A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos. **Revista Evidência**, v. 7, n. 7, 2011. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/216695134/200-752-1-PB. Acesso em: 17 jul. 2025.

DE SÁ, Eduardo Penna. **Lazer e Empresas**: uma análise da percepção de associados da GREMIG que trabalham na CEMIG. 2020. 190 p. Tese (Doutorado) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

FONSECA, João José Saraiva de. **Metodologia da Pesquisa Científica**. Ceará: Universidade Federal do Ceará, 2002. Disponível em: http://www.ia.ufrrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf Acesso em: 17 jul. 2025

GOMES, Christianne; PINTO, Leila. O lazer no Brasil - Analisando práticas culturais cotidianas, acadêmicas e políticas. *In:* GOMES, Christianne; OSOSIO, Esperanza; PINTO, Leila; ELIZALDE , Rodrigo. **O Lazer na América Latina/Tiempo libre, ocio y recreación en Latinoamérica.** Belo Horizonte: UFMG, 2009. v. 1, p. 67-122. ISBN 978-85-7041-805-0.

GOMES, Christianne Luce. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. Belo Horizonte. v.1, n.1, p-3-20. Abril 2014.

ISO-AHOLA, S. E. BAUMEISTER, R. F. Leisure and meaning in life. **Frontiers in psychology**, v. 14, p. 10, 2023.

LAFARGUE, Paul. **O direito à preguiça**. São Paulo: Hucitec, 1999.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do Lazer**: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 1996.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do Lazer**: uma introdução. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2002.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 26. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.17, p. 621-626, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/39YW8sMQhNzG5NmpGBtNMFf/ Acesso em: 04 ago. 2025.

PADILHA, Valquíria. **Trabalho, tempo livre e consumo sob o manto da racionalidade do capital**. São Paulo: Repositório USP, 2018. Disponível em: https://repositorio.usp.br/item/002972886. Acesso em: 01 set. 2025.

PERISTA, H. Gênero e trabalho não pago: o tempo das mulheres e o tempo dos homens. **Análise Social**, v. XXXVII, n. 163, p. 447-474, 2002.

WEIL, Simone. **A condição operária e outros estudos sobre a opressão.** Seleção e apresentação de Ecléa Bosi. 2. ed. rev. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

Endereço das Autoras:

Eliane Leroy Alves
Endereço eletrônico: elianeleroyalves@gmail.com

Ana Cláudia Porfírio Couto
Endereço eletrônico: acpcouto@gmail.com