

INCORPORANDO VALORES: O ÓCIO PARA ALÉM DO SENSO COMUM

Kleber José dos Santos¹
São João del Rei, MG/Brasil

José Clerton de Oliveira Martins²
Fortaleza, CE/ Brasil

RESUMO: O ensaio, ora proposto, de abordagem teórico-reflexiva, visa possibilitar um olhar mais ampliado sobre o conceito de ócio. Historicamente foram talhadas concepções diversas acerca do seu entendimento, gerando inúmeras contradições no que diz respeito ao seu sentido e valor. Na atualidade, embora ressurja como uma questão de limitada compreensão, o ócio tem representado um tema de extrema importância e vitalidade. A proposta de revalorização do ócio e a construção de um referencial teórico sobre o seu real significado vêm proporcionando a aquisição de um vasto conhecimento acerca da pessoa humana e esclarecendo inúmeras vivências e posicionamentos enquanto defesa da mesma. Partindo do pressuposto de que não há consensos generalizados acerca do conceito de ócio, por se tratar de um tema complexo, abrangente e que nos remete a muitas possibilidades, buscaremos delimitar o seu significado a partir da perspectiva de ócio humanista.

Palavras-chave: Ócio. Tempo livre. Bem-estar.

INCORPORATING VALUES: THE IDLENESS BEYOND THE COMMON SENSE

ABSTRACT: The test proposed here, of a theoretical-reflexive approach, aims to enable a broader view on the concept of idleness. Historically, diverse conceptions have been elaborated about this understanding, generating innumerable contradictions with respect to its meaning and value. At present, although it resurfaces as a matter of limited understanding, idleness has represented a subject of extreme importance and vitality. The proposal of revaluation of idleness and the construction of a theoretical reference on its real meaning have provided the acquisition of a vast knowledge about the human person and clarifying innumerable experiences and positions as a defense of the same. Based on the assumption that there is no consensus about the concept of idleness because it is a complex and vast theme that brings us to many possibilities, we will seek to delimit its meaning from the perspective of humanistic idleness.

¹ Doutor em Estudos Culturais pela Universidade de Aveiro (UA). Bolsista CAPES. Mestre em Artes Performativas/Teatro do Movimento pela *Escola Superior de Teatro e Cinema de Lisboa* (ESTC) e licenciado em Artes Cênicas pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). E-mail: klaaskleberteatro@gmail.com

² Doutor em Psicologia. Professor Titular da Universidade de Fortaleza – UNIFOR. E-mail: clerton@unifor.br

Keywords: Idleness. Free time. Well-being.

INCORPORANDO VALORES: EL OCIO MÁS ALLÁ DEL SENTIDO COMÚN

RESUMEN: El ensayo propuesto pretende posibilitar, desde un enfoque teórico reflexivo, una visión más amplia sobre el concepto de ocio. Históricamente fueron tallados diversos conceptos acerca de su entendimiento, generando inúmeras contradicciones al respecto de su sentido y valor. En la actualidad, incluso resurgiendo como una cuestión de limitada comprensión, el ocio representa un tema de extrema importancia y vitalidad. La propuesta de revalorización del ocio y la construcción de un referencial teórico sobre su significado real vienen proporcionando la adquisición de un vasto conocimiento acerca de la persona humana y, al mismo tiempo, dilucidando incontables vivencias y posicionamientos en cuanto a la defensa de la misma. Partiendo del presupuesto de que no hay consenso generalizado acerca del concepto de ocio, por tratarse de un tema complejo, extenso y que nos remite a múltiples posibilidades, buscaremos delimitar su significado a partir de la perspectiva de ocio humanista.

Palabras-clave: Ocio. Tiempo libre. Bienestar.

Introdução

Ao longo dos séculos, paulatinamente, foram talhadas concepções diversas acerca do significado de ócio³, gerando inúmeras contradições no que diz respeito ao seu sentido e valor. De acordo com Manuel Cuenca (2009), contrário ao que outrora representava um valor nobre de vida educativa, contemplativa e um ideal de sabedoria (principalmente nas culturas helênicas)⁴, a sociedade moderna e industrial deu ao ócio um caráter institucional. Desde então o seu entendimento vem sendo vinculado à noção de tempo livre, percebido como um tempo de folga, voltado para o descanso laboral, para o divertimento e para a manutenção do lazer⁵, porém, sem uma significação ou um sentido especial em si. Como o ócio abriga a ideia de repouso/descanso, passou a ser confundido com ociosidade, que no seu sentido corrente resguarda valores negativos,

³ O termo ócio, do latim *otium*, é uma derivação da palavra grega *skholé*, cujo vocábulo deu origem à palavra *schola* (escola).

⁴ Segundo o autor supracitado, o filósofo grego *Aristóteles* já definia o ócio como sendo o “princípio de todas as coisas”. Enquanto fruto das horas vagas, do descanso e da tranquilidade, o ócio representava uma condição da existência humana e dizia respeito às atividades próprias dos cidadãos livres e às ações não utilitaristas, que tinham como propósito capital alcançar o fim supremo do ser humano: a felicidade.

⁵ O tempo livre, a partir do seu viés industrial, dá passo também ao surgimento da compreensão do lazer, que passa a ser concebido como uma atividade que tem sua base ancorada na existência de um tempo livre, fomentado e reconhecido legalmente, e que poderia ser exercido autonomamente pelos trabalhadores, tendo por base sua condição socioeconômica e seus valores sociais (AQUINO & MARTINS, 2007, p. 491).

como desocupação, descompromisso, inatividade, falta do que fazer e improdutividade, dado ao fato de não produzir “bens de mercado”. Valores estes, inculcados ao longo da história da industrialização, que teve como principais interesses a conquista econômica, a produtividade e o lucro. Com o decorrer do tempo o ócio foi adquirindo outras conotações, cada vez mais depreciativas, sendo associado também à ideia de preguiça, moleza, vadiagem, vagabundagem e malandragem, além de ter sido apregoado pela influência puritana religiosa como sendo “o pai de todos os vícios”. Assim, enquanto o ócio é percebido como o “lugar de toda sorte de liberdade marginal”, o trabalho, ao contrário, é interpretado como uma “grande virtude”⁶. Mediante Martins (2014, p. 109),

Como o ócio abriga a ideia de repouso, parada desejada, momento para deixar vagar os pensamentos, foi fácil confundir-lo com *ociosidade* nas sociedades que atribuíram ao trabalho um caráter divino – ou, de maneira mais espiritual, uma forma de adorar Deus. Esta compreensão do ócio como atividade nociva é totalmente oposta ao que se propaga sobre o ócio enquanto contemplação (nas culturas helênicas, principalmente), além de estar impregnada da mentalidade puritana, na qual o ócio carregou por muito tempo o título de “pai de todos os vícios”.

Já na pós-modernidade, a sociedade tecnológica e do consumo, apoiada nos excessos, nos instintos e no prazer, de uma forma diferenciada, fez do ócio um mecanismo gerador de ideias consumistas, associando-o a valores *hedonistas*, conferindo ao verbo “comprar” o significado de autorrealização e bem-estar pessoal. Consumir bens, produtos e serviços de lazer⁷ tornou-se, então, o propósito mais significativo da vida, uma satisfação, um subterfúgio, onde o “ter” é supervalorizado em relação ao “ser”, ficando assim esquecidos ou deixados em segundo plano valores como a contemplação, a meditação, a reflexão e a criação, tendendo a não valorização dos aspectos abstratos e subjetivos da realidade, a não contemplação do ser/existir.

Na atualidade a ideia de ócio também vem sendo associada ao cumprimento de certas atividades. Contudo, afirma Cuenca (2009), não são as atividades em si que caracterizam o ócio, mas o resultado da vivência das mesmas, haja vista que uma mesma atividade pode ter significados diferentes para diferentes pessoas. O importante, aponta o autor, é que a atividade seja apreciada por aquele que a vivencia, já que o verdadeiro ócio é caracterizado pelo modo de ser, sentir e manifestar pessoal, tem a ver com os nossos instintos, com os nossos valores pessoais e sociais, com os nossos sentimentos em relação à vida. Deste modo, restringir o ócio somente aos conteúdos de

⁶ O período Pós-Revolução Industrial foi marcado por uma profunda referência ao trabalho, tanto na estruturação social como na produção do sujeito moderno.

⁷ Segundo Aquino e Martins (2007), apesar de ambos os fenômenos, ócio e lazer, necessitarem de um tempo livre ou liberado, eles se diferenciam pelo contexto de liberdade que evocam. Numa experiência de ócio o sujeito atua com a percepção de estar fazendo uso do seu tempo com total liberdade e autonomia. Apesar de o caráter liberador do lazer também estar associado à livre escolha, ele não existe de forma absoluta, uma vez que a livre escolha muitas vezes está marcada por fatores diversos, sobretudo, socioeconômicos. O ócio se refere às ações humanas, não dependente da atividade em si, nem do tempo, nem do nível sócioeconômico ou da formação daquele que o vivencia.

algumas práticas representa um entendimento limitado acerca do seu verdadeiro significado.

Toda essa constatação torna-se uma preocupante, a partir do momento em que tais valores terminam por influenciar os saberes no que diz respeito ao significado de ócio produzido no nível do “senso comum”⁸. O que se nota é que a sociedade atual - marcada pelo consumo, pelo individualismo, pela crise de sentido, pelo nível de estresse, pelos hábitos pouco saudáveis e pela perda de valores referenciais estáveis - ainda não está devidamente informada sobre o sentido de ócio e a sua importância para o desenvolvimento pessoal, social e comunitário.

A revalorização do ócio: o resgatar de valores enriquecedores

O ócio, como já foi referido no resumo deste ensaio, ressurge no contexto atual como uma questão de limitada compreensão, mas que, todavia, representa um tema de significativa vitalidade, haja vista a amplitude que o termo possibilita pelos sentidos diversos que toma. A proposta de revalorização do ócio e a construção de um referencial teórico vêm proporcionando a aquisição de um vasto conhecimento acerca da pessoa humana e esclarecendo inúmeras vivências e posicionamentos enquanto defesa da mesma.

Segundo Cuenca e Amigo (2014), ainda que o ócio não represente a salvação da humanidade ele é um conceito e um setor significativo na nossa sociedade, representando uma constituinte chave para se atingir o equilíbrio psicofísico, pela sua incidência nos estilos de vida atuais e na qualidade de vida pessoal e social. Assim sendo, quanto mais conhecimento obtermos sobre o ócio e o seu valor para a espécie humana e para a sociedade maior a nossa capacidade de compreendê-lo, buscá-lo e vivenciá-lo.

A partir de uma abordagem investigativa, de reflexão multidisciplinar, as várias disciplinas têm levantado inúmeras questões acerca do ócio e dos seus atributos, com o objetivo de dar respostas globais e compreensíveis para os cidadãos. Mediante Martins (2014, p. 110-111),

Os estudos sobre o ócio representam a afirmação de um modelo aberto com aproximações epistemológicas e metodológicas múltiplas, baseadas em contínuas e diversas análises, métodos e recursos de diversas disciplinas que compartilham seu objetivo de conhecimento sobre esta temática. No entanto, em meio a esta interdisciplinaridade que envolve o ócio, trata-se de esclarecer o que compete ao campo específico de cada disciplina, na explicação e compreensão do fenômeno.

⁸ Segundo Gomes (2007, p. 2), o senso comum é importante, todavia, “conceber o ócio seguindo apenas as referências do senso comum é um encaminhamento restrito porque nem sempre implica reflexão e análise criteriosa e crítica”.

Os estudos sobre ócio têm uma conotação multidisciplinar que envolve a contribuição de várias áreas do conhecimento e o entendimento que cada investigador apresenta de uma reflexão acerca das vivências de ócio na contemporaneidade. Por se tratar de uma condição da pessoa humana e de um fenômeno da sociedade o ócio dificilmente poderia ser abordado a partir do ponto de vista de uma única disciplina. Os estudos multidisciplinares sobre o ócio vêm corroborar o seu valor e a sua importância, por meio de discussões e estatísticas que trazem amplas informações relacionadas com o uso do tempo, com os hábitos sociais e com as preferências de atividades, que apesar de relevantes, dificilmente permitem ter uma visão de conjunto.

Esses estudos apontam o ócio como uma das mais importantes formas de expressão de liberdade, como uma experiência irrenunciável e como um direito humano fundamental, que independe da etnia, da cultura, do *status* social, do gênero, da formação, da religião, da idade e das habilidades daquele que o vivencia. O ócio vem sendo apontado como um dos principais contributos para o desenvolvimento humano, como fonte de saúde e prevenção de enfermidades físicas e psíquicas, capaz de possibilitar experiências verdadeiramente satisfatórias e prazerosas, além de ser considerado um dos principais dispositivos para se discutir qualidade de vida e bem-estar, enquanto experiência que ajuda o ser humano a “ser”, por meio da contemplação, criação e dignidade da vida como um bem inegociável.

Tempo livre: terreno fértil para a expressão do ócio

Erguido sob a égide da liberdade, é dentro do tempo livre que o ócio encontra um terreno fértil para a sua livre expressão. De acordo com Martins (2014), “tempo livre” é uma referência temporal originária da liberação de obrigações, percebido como um tempo liberto de qualquer obrigatoriedade produtiva, inteiramente voltado para a satisfação e realização pessoal⁹. Esta compreensão é fundamental, pois se a partir da modernidade a denominação “tempo livre” adquire relevo e passa a ser mais difundida, a referência anterior, de uma forma geral, era o ócio. Este sim, é que se opunha ao tempo de trabalho.

Com o advento da sociedade industrial o tempo livre tornou-se uma referência temporal que implica uma divisão da unidade de tempo regulada pelo tempo de trabalho. O tempo livre passa a ser percebido como tempo de folga, voltado para o descanso laboral e para a reposição física e mental, isto é, para a recuperação de energias para o retorno ao trabalho. De acordo com Aquino e Martins (2007, p. 490), “o tempo livre, tal como o concebemos hoje, adveio da natureza cronológica que atinge o apogeu pós-revolução industrial. É da liberação do tempo que devia ser dedicado ao trabalho que emerge a noção do tempo livre”.

⁹ “A expressão ‘tempo livre’ se torna importante nesta relação por causa da palavra *livre*, que sugere um exercício humano voluntário de identidade, desejo, reconhecimento e autorreconhecimento” (MARTINS, 2014, p. 112).

A reflexão sobre o conceito de tempo livre na contemporaneidade também nos aporta para o fenômeno da aceleração do tempo social. Essa realidade temporal, conforme Martins e Ponte (2010), tem levado o homem pós-moderno a viver em função do tempo cronológico, isto é, em função do relógio. Esse apressamento do ritmo social que orienta o tempo da pós-modernidade, somado à sobrecarga de demandas e de obrigações de várias ordens, tem levado o homem contemporâneo à percepção de dias cada vez menores e à sensação de que não lhe sobra tempo para mais nada. Em virtude disso, o mercado tecnológico vem buscando criar mecanismos “que marcam a busca incessante por mais tempo, porém, paradoxalmente, o homem termina por preencher esse tempo disponível com mais atividades e afazeres” (AQUINO & MARTINS, 2007, p. 481).

As necessidades econômicas e existenciais, face aos valores da atual sociedade tecnológica, tem levado o homem contemporâneo a se dividir entre as obrigações impostas pelas atividades que assume e o desejo de libertar-se delas para poder usufruir de um tempo maior para si. Segundo Martins (2014, p. 103), “no tempo social tomado pela ideia de aceleração, procura-se viver o máximo de experiências simultaneamente”, fazendo do tempo presente a única dimensão temporal possível, o que resulta no empobrecimento dessas experiências (quase sempre impessoais, sem sentido aparente, voltadas para o interesse imediato) e no aumento da vida nervosa, ocasionando, com tudo isso, a ansiedade, o estresse, a fadiga, o aborrecimento e a depressão.

A maior ou a menor variação desse tempo na vida dos indivíduos organiza-se e estrutura-se de acordo com padrões assimilados sobre como se deve dispor o tempo para as diversas atividades, além de como o sujeito valora o sentido do tempo cotidiano para si. Desta maneira, as diferentes formas de sentir, pensar, agir e estabelecer o tempo seguem padrões culturais que se refletem na ação do sujeito. (AQUINO & MARTINS, 2007, p.481)

De acordo com Martins (2014), face às possibilidades de representação do tempo, Frederic Munné - na sua obra intitulada *Psicosociología del tiempo libre* (1980) - expõe uma tipologia do tempo social que se revela através de quatro dimensões específicas: o tempo psicobiológico; o tempo socioeconômico; o tempo sociocultural; e o tempo livre. De forma sucinta, o tempo psicobiológico é o tempo orientado para as necessidades psíquicas e biológicas elementares, como por exemplo, o tempo de sono, de alimentação, de banho, de atividade sexual, etc., um tempo marcadamente individual. O tempo socioeconômico é o tempo dedicado às atividades consideradas fundamentais, como as atividades domésticas, o estudo, o trabalho laboral ou qualquer outra demanda pessoal ou coletiva regida por valores sociais ou capitais. Este tempo é amplamente heterocondicionado. Já o tempo sociocultural, este é dedicado à socialização dos sujeitos, reportado para os compromissos sociais resultantes dos sistemas de valores e regras instituídos pela sociedade. Este tempo pode ser heterocondicionado ou autocondicionado. E a última categoria, o tempo livre, se refere às ações humanas, que deveria ser vivido com total liberdade, autonomia subjetiva e de maneira criativa. Este

tempo, aponta Munné, deveria ser um tempo de máximo autocondicionamento (percepção de mais autonomia subjetiva na realização das atividades) e mínimo de heterocondicionamento (menos autonomia subjetiva).

Martins e Ponte (2010) apontam que a experiência de ócio só é possível ser pensada na esfera dos tempos livres, “pois neste intervalo temporal o sujeito apresenta uma disponibilidade pessoal (autocondicionamento) superior ao grau de imposições sociais (heterocondicionamento) que se observa nas relações de trabalho” (2010, p. 81). Contudo, o ócio não pode ser identificado como tempo livre, apesar de ambos serem tomados como fazendo referência a um mesmo fenômeno social. Ócio e tempo livre são conceitos de natureza distinta. O tempo livre, ao contrário do ócio, não define a experiência humana em si.

A identificação que se produziu entre ócio e tempo livre é produto dos estudos da sociologia do trabalho, difundidos de forma ampla, dissociados das outras possibilidades de apropriações às quais esta categoria está exposta. Tal fato dificultou a compreensão do ócio, pois a sociologia do trabalho não contempla a percepção psicológica. (MARTINS, 2014, p. 111-112)

Mais a mais, afirma Cuenca (2009, p. 245), “dizer que se dispõe de tempo livre não é dizer muito, é só afirmar que se tem uma possibilidade de fazer algo de maneira livre e opcional”, deste modo, não é possível assegurarmos que nos tempos livres residem o ócio, ainda que o tempo livre seja tomado como uma atividade. O ócio não é um tempo, nem algumas atividades às quais damos esse nome, mas uma ação proporcionada por um estado mental que nos permite desfrutar de algo, e que tem sua raiz na motivação e na vontade.

O significado de ócio a partir da perspectiva de ócio humanista

Partindo do pressuposto de que não há consensos generalizados acerca do significado de ócio, por se tratar de um tema complexo, abrangente e que nos remete a muitas possibilidades, buscaremos, a partir daqui, delimitar o seu conceito a partir da perspectiva de ócio humanista.

Diferentemente do entendimento geral atribuído ao termo, Manuel Cuenca¹⁰ (2009), que introduziu na concepção de ócio o perfil humanista, compreende o ócio como uma experiência necessária, integral e sobre-humana, e que se diferenciará das demais experiências pela sua capacidade de sentido e potencialidade de encontros criativos. Segundo o referido autor:

¹⁰ Investigador do Instituto de Estudos de Ócio da Universidade de Deusto, considerado um polo de referência para as pesquisas acerca do ócio, pelos seus elevados níveis de especialização e leituras integradoras do fenômeno.

- O ócio é uma experiência que faz parte do nosso jeito pessoal de ser, estar, sentir e manifestar. Tem a ver com os nossos instintos, com os nossos valores pessoais e sociais, e com os nossos sentidos em relação à vida;
- O ócio é uma experiência que deve surgir da escolha, da identificação, da abertura, da entrega, da apreciação e da percepção daquele que o vivencia;
- O ócio é uma experiência desejosa, gratuita, prazerosa e gratificante, realizada sem nenhuma obrigatoriedade e com fim em si mesmo;
- O ócio é uma experiência pautada no sentimento de liberdade, de satisfação, de felicidade e de bem-estar pessoal e social;
- O ócio é uma experiência voltada para o desenvolvimento físico, psíquico e para o enriquecimento intelectual, cultural e espiritual;
- O ócio é uma experiência relacionada com o mundo da subjetividade, da emotividade, do conhecimento, da reflexão, da compreensão, da contemplação e da criatividade;
- O ócio é uma experiência que tem como principal característica a diversão nobre e uma abertura de ânimo que é inerente a toda criatividade¹¹.

O importante é percebermos que uma experiência de ócio só ganhará significado, relevância e qualidade na medida que deixarmos de vivê-la como mero passatempo, vazia de significado e monótona. A experiência de ócio deve possibilitar uma somatória de vivências dentro de um processo que faz parte da maturação humana, deve atuar como motivação. Aliada à vontade, a motivação é que impulsionará o sujeito para a ação, cujo resultado será a satisfação e o sentimento de bem-estar psicológico. Estes são os aspectos emocionais que se tornam mais evidentes quando se produz um ajuste entre as expectativas da pessoa e a sua vivência de ócio real, que irão se converter em motivação para um novo processo existencial (CUENCA, 2009).

Nos seus estudos o referido autor destaca também a função preventiva do ócio. Segundo ele, uma vivência de ócio, quando entremeada por experiências benéficas, satisfatórias, realizadoras e felizes, tem efeitos extremamente benéficos para a preservação da saúde e para a qualidade de vida. Tais efeitos podem contribuir até mesmo para a redução de gastos destinados a doenças ou problemas que poderiam ser diminuídos e até mesmo evitados¹². Daí a necessidade de se incluir nos programas de

¹¹ Segundo Aquino e Martins (2007), o conceito de ócio se aproxima e muito do conceito de lazer, contudo, sabe-se que ambos possuem sentidos diferentes. No Brasil, por exemplo, o termo lazer resguarda seu sentido relacionado à sociologia do lazer de Dumazedier, que em sua elaboração, em linhas gerais, coloca o lazer no âmbito do Descanso, da Diversão e do Desenvolvimento (daí a teoria dos três "D's"). O ócio representa algo mais, ele está no âmbito do liberatório, do hedonismo e do pessoal.

¹² O autor aponta como exemplo o abuso do álcool, das drogas e dos jogos compulsivos, como também a

educação para a saúde uma reflexão sobre a importância e os benefícios do ócio, lembrando que a relação entre ócio e saúde não decorre somente do ponto de vista da prevenção, visto que ele também adquire uma função terapêutica. Do ponto de vista terapêutico o ócio pode ser percebido como uma ação humana que propicia o descanso, a meditação, a reflexão, a contemplação, a criação, a diversão e a evasão.

De acordo com o autor supracitado, uma das funções menos discutidas acerca do ócio é a sua função regenerativa. O autor assinala que é necessário [re] compensarmos o cansaço com o descanso, do contrário o sujeito terminará por sofrer danos na sua saúde, pois descansar é reestruturar as energias físicas e psíquicas, é voltar ao estado anterior, ao estado de “não cansaço”. Segundo Ieda Rhoden (2014), existem três formas conhecidas de descanso: a substituição de uma atividade por outra; o relaxamento consciente; e o sono profundo. Mediante a autora, as duas primeiras formas de descanso ajustam-se perfeitamente ao ócio, contrapondo o sono profundo, que pode ser considerado como uma necessidade biológica natural, como um tempo para reposição de energia, nunca como uma experiência de ócio. Dessas três formas, a substituição de uma atividade por outra seria a estratégia mais simples na busca pelo descanso efetivo, o que nem sempre resulta, proporcionando simplesmente uma sensação de alívio imediato.

As substituições mais comuns, conscientes ou inconscientes, classificam-se da seguinte maneira: a substituição de uma atividade mental por outra de tipo físico ou emocional (descanso mental); a substituição de uma atividade emocional-afetiva por uma atividade mental ou física (descanso da sensibilidade) e a substituição de uma atividade física por outra de caráter afetivo ou mental (descanso do corpo). Para que essas estratégias funcionem é necessário que as lembranças e imagens originárias da atividade anterior não se misturem com a nova atividade, o que pode resultar uma tarefa difícil para algumas pessoas sobrecarregadas de estimulação. (RHODEN, 2014, p.6)

Cuenca comenta que Weber (1969), na sua obra intitulada “*O problema do tempo livre*”¹³, já diferenciava dois tipos básicos de descanso: o ativo e o passivo. Conjuntamente, um e outro ajudam a delimitar o papel do ócio e a revalorizar a sua dimensão lúdica. O descanso passivo é um descanso extremamente necessário para a reestruturação física, é sinônimo de inatividade, de falta de ação, de repouso físico, e encontra o seu lugar quando o indivíduo opta por não fazer absolutamente nada, permanecendo em estado de inércia. Em contrapartida, o não fazer nada pode transformar-se em uma necessidade de se realizar alguma coisa, uma atividade que fosse compensatória, contrária ao repouso físico. Já o descanso ativo, é um descanso necessário para a regeneração mental, é sinônimo de atividade, de ocupação desejada, e encontra o seu lugar quando o indivíduo desenvolve uma ação que lhe seja prazerosa e satisfatória. Neste caso, a diversão seria o seu principal ponto de referência, já que ela

delinquência juvenil e os conflitos familiares e comunitários. Muitos destes problemas surgem em decorrência do uso inapropriado e sem sentido do ócio.

¹³ WEBER, E. **El problema del tiempo libre**. Madrid: Editora Nacional, 1969.

é capaz de liberá-lo do cansaço mental, da monotonia e do tédio, possibilitando uma fuga do cotidiano. “É por isso que o ócio, enquanto diversão, enquanto evasão lúdica da realidade cotidiana, tem uma função necessária e positiva na vida da pessoa” (CUENCA, 2009, p. 101).

Já a diversão é uma necessidade da condição humana, e que faz parte do processo de personalização de cada um. A diversão representa a evasão compensatória que nos permite restaurar o equilíbrio físico, psíquico e emocional, além de um meio para suportar as pressões sociais. Consoante Rhoden (2014, p. 7), a busca de compensação por meio do divertimento “se orienta para atividades concretas caracterizadas por mudanças de lugar, de ritmo e de estilo de vida, ou por meio de atividades fictícias apoiadas em projeções ou fantasias – no sentido de defesa psíquica – ou em simples recursos do imaginário”. Divertimos-nos por meio de práticas ou atividades ocorridas como forma de lazer, tais como: jogos individuais ou coletivos, brincadeiras, *hobbies*, passatempos, viajando, dançando, vendo um filme, lendo um livro, ouvindo uma música, etc. O divertimento aponta para a forte relação do ócio com as reivindicações urgentes e próprias da vida pós-moderna, como por exemplo, evadir-se da realidade cotidiana, esquecer-se temporariamente de alguma situação, limpar a mente de sentimentos negativos e desagradáveis, afastar-se dos problemas ou expurgar-se no sentido catártico. A diversão, neste sentido, cumpre a função de desvio de atenção de um cotidiano quase insuportável para uma dimensão oposta da vida rotineira.

Romper com a monotonia da rotina, com forças inibidoras, limitações externas a autoexpressão e com fontes de dor e sofrimento, pode ser necessário e conveniente para a saúde e para a integridade pessoal, embora seja uma necessidade produzida pelo estilo de vida da sociedade pós-moderna. As estratégias podem variar, desde a tentativa de “não pensar”; pensar somente no que não exige esforço mental ou emocional (distrair-se); ocupar-se com algo muito diferente ao rotineiro (entreter-se); mudar de ambiente, estilo e ritmo (evadir-se); deixar-se absorver por coisas ou eventos distintos (romper), etc. Todas essas formas de distração podem se transformar em experiências pessoais de ócio construtivo, desde que não aconteçam em estados de dissociação da personalidade, de alienação e perda de identidade. (RODHEN, 2014, p. 8)

A necessidade imprescindível de descanso e diversão quase sempre termina por influenciar o indivíduo na escolha do seu ócio, levando-o, muitas vezes, a optar por aquelas atividades que não demandam grandes esforços, seja no plano físico ou mental. Com tudo isso, o que mais acontece é o distanciamento daquilo que poderia representar uma verdadeira experiência de ócio, capaz de possibilitar o desenvolvimento humano e o enriquecimento intelectual, cultural e espiritual, além da sensação gratificante, da satisfação pessoal e da autorrealização.

Elementos essenciais para o entendimento de ócio humanista

Na sua obra - Ócio Humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio (2009) - Manuel Cuenca agrupa quatro características que, segundo ele, são fundamentais para a compreensão de ócio humanista: a vivência lúdica; a liberação; o autotelismo; e a formação.

A vivência lúdica do ócio é uma necessidade da condição humana que faz parte do processo de personalização de cada um. Os jogos, as brincadeiras e as atividades criativas (que tem o divertimento acima de qualquer outro propósito) são essenciais para acedermos ao mundo da fantasia e do imaginário. Mais a mais, o lúdico aprimora a nossa percepção, nos devolve a liberdade e a alegria de espírito, nos distancia da crua realidade e nos ajuda a sermos mais humanos. “Portanto, os jogos não devem limitar-se somente a uma etapa da vida, senão fazer parte de toda a nossa existência” (CUENCA, 2009, p. 66).

Uma segunda característica, também essencial para a compreensão de ócio humanista, é a liberação. Conforme Cuenca, “a realização do ócio pessoal, não manipulado, não é outra coisa senão o exercício da nossa liberdade e a afirmação de uma vida liberada de obrigações, inclusive, da opressão do tempo” (2009, p. 67). Para que uma experiência de ócio seja real é fundamental que a liberdade seja percebida pelo próprio sujeito, nunca condicionada. “A liberdade percebida faz referência à sensação, se a experiência é real ou não. É também algo que é feito por livre escolha e, porque a pessoa deseja fazer” (FRANCILEUDO, 2009, p. 222). Ou seja, uma coisa é fazermos algo por livre vontade, outra coisa é fazermos algo porque se tem que fazê-lo. A liberdade nos permite relacionar de maneira mais altruísta e lúdica com o meio, nos possibilita recriar o nosso ambiente e transformá-lo num espaço de criação, de conhecimento, de alegria e de beleza.

Outra particularidade, talvez a mais importante, é o autotelismo, isto é, a experiência de ócio em si mesmo. Tradicionalmente a prática do ócio é percebida como um meio para se descansar e recuperar forças para retornar ao trabalho. Consoante Cuenca (2009), o ócio não se justifica pelo trabalho e vice-versa, são duas áreas vitais, porém, diferenciadas, são complementares, mas não obrigatoriamente interdependentes. O trabalho é simplesmente um meio para se garantir a subsistência, não desconsiderando a sua importância para a sociedade e para a formação identitária e psicossocial do indivíduo. Já o ócio, no seu sentido mais puro, tem um fim em si mesmo, ou seja, busca a realização de uma ação sem pretender algo em troca. A experiência autotélica de ócio presume o desprendimento e a independência no que diz respeito aos interesses e valores da vida cotidiana. Trata-se de uma experiência com direcionalidade positiva, benéfica para o desenvolvimento pessoal e social, libertadora, contemplativa, satisfatória e realizadora, que nos abre a consciência para a experimentação de outras formas de ser, estar e fazer.

A formação seria um outro elemento indispensável para o entendimento de ócio. Ela reside na preparação dos sujeitos, indicando novos horizontes e o acesso a experiências capazes de converter o ócio num fator de desenvolvimento humano, ou seja, de melhoria e de crescimento pessoal, como também de mudança de valores, atitudes e habilidades. A experiência humanista de ócio deve ser “uma vivência integral, relacionada com o sentido da vida e os valores de cada um, coerente com todos eles. A formação facilita esse processo, fazendo ver que a educação do ócio não se refere só à infância, mas que afeta a todas as idades” (CUENCA, 2009, p. 64). Nos seus estudos Aquino e Martins (2007, p. 483) apontam que:

A educação costuma sonegar o direito ao ócio; observa-se que as escolas tendem a preparar a criança para a importância da profissão e do trabalho no futuro, isto é, preparam crianças e jovens para a vida adulta moldada pelo trabalho, porém, não há orientação nesse processo para o uso adequado do tempo de ócio, um fator de vital importância para a edificação de um indivíduo equilibrado. Isso porque a escola, dentro de uma concepção moderna, está profundamente demarcada pelo paradigma da produção industrial, reiterando que a atividade social dominante e determinante da configuração social é o trabalho.

Cuenca (2009) comenta que em 1941 Hedley Dimock¹⁴ já apontava quatro princípios básicos para uma educação sobre o ócio. O primeiro princípio seria o da continuidade, visto que o ócio está intrinsecamente ligado à nossa vida, forma parte da nossa existência total, é um contínuo ou uma extensão que nos acompanha do nascimento à morte. O segundo princípio faz alusão à globalidade, haja vista que o ócio não é somente jogo, cultura, *hobbies* ou festas. Quando desenvolvemos um ócio pluridimensional, de repercussão física, intelectual e social, estamos optando por um ócio mais maduro e humano. Outro princípio, também importante, é o da diversidade de interesses, pois se a experiência de ócio não estiver enraizada na convicção, no universo interior e na personalidade, dificilmente poderá ser considerada uma vivência de ócio em si mesmo. O último princípio é a prática do ócio, voltada para uma ação ativa, positiva e criadora.

A vivência compartilhada de ócio

Embora o ócio seja percebido como uma experiência de interesse pessoal, quando compartilhado adquire uma importância social e comunitária. Do ponto de vista social estabelece-se relações interpessoais, propiciando a socialização, o equilíbrio dentro de uma relação grupal e o desenvolvimento de laços afetivos, que podem variar desde uma preocupação com o outro (demonstrada de maneira desinteressada) até a construção de vínculos fortemente afetuosos, com uma incidência benéfica para toda a comunidade. Do ponto de vista comunitário o ócio irá possibilitar que os sujeitos

¹⁴ DIMOCK, H. **Rediscovering the Adolescent**. Nova York, 1941. p. 56-60.

desenvolvam e vivenciem valores considerados fundamentais em múltiplos campos da vida pessoal e social.¹⁵

As possíveis manifestações do ócio, a partir de uma vivência grupal e compartilhada, podem contribuir para que o grupo viva e compartilhe experiências satisfatórias e felizes. Tais manifestações são muitas vezes determinadas pelo grupo que as experimenta. Essas manifestações estão enraizadas na tradição e na cultura desenvolvida dentro da própria comunidade¹⁶, se desenvolvem a partir da livre iniciativa, sendo expressão dos sujeitos que constituem o grupo. Quando a experiência é compartilhada a expressão logo é endossada e consentida pelo grupo, como manifestação de uma coletividade.

As várias manifestações do ócio numa comunidade, quando positivas, podem ser analisadas a partir das dimensões do *ócio autotélico*. De acordo com Cuenca (2009), o ócio autotélico é o verdadeiro ócio, “o núcleo essencial”, “a luz que ilumina”. Trata-se de uma experiência vital, que repousa sobre três pilares essenciais para a sua realização: a liberdade de escolha, a experiência de ócio em si mesmo e a sensação gratificante. Segundo o autor, diferentemente de outras experiências, o ócio autotélico, de algum modo, pode se realizar através de cinco dimensões, sendo elas: lúdica; criativa; festiva; solidária; e ambiental/ecológica. Estas cinco dimensões irão se relacionar com as diferentes formas de se viver o ócio, como também com os diversos espaços, ambientes, recursos e equipamentos disponíveis. A caracterização e diferenciação de cada uma dessas dimensões resultam do interesse e do valor atribuído por cada indivíduo, ou seja, compreende tanto as necessidades pessoais específicas como também os estilos de vida de ócio, desde as escolhas que fazemos até como executá-las. Os chamados “estilos de vida de ócio” não são outra coisa senão um conjunto de hábitos, procedimentos e atitudes, que discernem os sujeitos e as distintas comunidades, e que terminam por definir os seus modelos de ócio.

A *dimensão lúdica do ócio* comunitário referencia o modo como distintas comunidades desenvolvem, praticam e vivenciam suas atividades recreativas. Responde à forma como as pessoas se divertem nas diferentes fases da vida, aos espaços, ambientes e meios, ao modo como são estabelecidas as relações entre as pessoas e os grupos, e aos vínculos que se estabelecem a partir destas.

A *dimensão criativa do ócio* comunitário toma como alvo as experiências formativas e culturais de ócio, ligadas a processos de criação e reflexão e às possibilidades de comunicação e abertura (como as práticas ou atividades teatrais,

¹⁵ Segundo Aquino e Martins (2007, p. 495), nos dias atuais as condições de trabalho, a urbanização intensa e os novos modos de vida “geraram um empobrecimento da comunicação interpessoal e, conseqüentemente, um isolamento que, no ócio, encontra um contraponto”.

¹⁶ O ócio de uma comunidade se nutre de suas iniciativas e de sua tradição, mas também do momento histórico, da realidade global que a circunda, com suas modas e preferências; junto às iniciativas do tipo institucional que, a curto ou longo prazo, podem incidir nos hábitos de ócio dos cidadãos (CUENCA, 2009, p. 97).

musicais, plásticas, literárias, folclóricas e artesanais, entre outras). A dimensão criativa do ócio está estreitamente relacionada com a cultura dos indivíduos, dos grupos e da comunidade, sendo manifestação de sentimentos, de estados de espírito, de ideias, de impressões, de modos de vida e de pontos de vista, muitas vezes de abordagem ética e moral.

A *dimensão festiva do ócio* comunitário faz alusão às manifestações festivas, enquanto experiências eminentemente grupais, compartilhadas e de caráter social. É uma dimensão com enorme poder de coesão, que nos permite visualizar e perceber a comunidade de uma forma diferente da habitual, oposta da vida rotineira. “Não é de estranhar, portanto, que, conhecida sua incidência, seja um tipo de ócio especialmente cuidado pelas instituições públicas” (CUENCA, 2009, p. 99).

A *dimensão solidária do ócio* comunitário fala de um ócio entendido como vivência social e altruísta, ou seja, fala da participação em práticas ou atividades dedicadas ao outro, de maneira desinteressada e sem esperar nada em troca. É uma dimensão que nos entrelaça com a vida dos outros, é um signo de humanização e de amor ao próximo, além de representar um potencial capaz de levar a comunidade à realização de ações sublimares, fundamentadas no compromisso e na responsabilidade para com o bem-estar do próximo.

Já a *dimensão ambiental-ecológica do ócio* comunitário, está relacionada com o entorno físico e urbano da comunidade, com a preservação do patrimônio e com a conservação do ambiente natural (monumentos, jardins, parques, etc.). Nos seus estudos Cuenca (2009) nos alerta sobre a relação que se estabelece entre as práticas do ócio e a natureza (bastante habituais nos finais de semana), como também da importância do trabalho de conscientização e sensibilização por parte da comunidade, sobre os impactos das atividades de ócio e a importância do planejamento de um desenvolvimento sustentável que respeite o meio ambiente.

De acordo com o autor supracitado, todas estas dimensões do ócio podem ser percebidas como pontos de referência, tanto para o desenvolvimento pessoal como para o desenvolvimento comunitário. Dificilmente encontraremos comunidades onde, de uma maneira ou de outra, não apareçam todas elas, que relacionadas com as diferentes formas de se viver o ócio nos ajudam a analisá-lo, compreendê-lo e planificá-lo em toda a sua complexidade.

Considerações finais

O ócio, como os estudos indicam, é um dos caminhos mais eficazes para se atingir ânimos positivos, um “corretivo equilibrador” de desajustes e carências do tipo pessoal e social, além de uma via de possibilidades de motivação, de aprendizagem, de conhecimentos inovadores e criativos. Admitir a importância do ócio na contemporaneidade significa, pois, considerá-lo como uma vivência de valores

imprescindíveis para o desenvolvimento humano e para a construção de uma realidade social mais justa e humanizada. Para este homem contemporâneo - tecnicista, materialista e angustiado - a prática do ócio tem um papel fundamental. É notória a necessidade que a sociedade vem demonstrando de [re]significar e potencializar a vida, as relações humanas e a forma de ser e estar no mundo.

Como bem afirma Manuel Cuenca (2009), face a esta sociedade caracterizada pelo estresse, pelo tédio, pela insatisfação, pela falta de criatividade e alienação, o ócio é capaz de ajudar o indivíduo a se realizar, a se conhecer, a se identificar, a se sentir melhor, a sair da rotina, a fantasiar e a recuperar o equilíbrio das frustrações e dos desenganos. Segundo Martins (2014, p. 114), “saber o que é o ócio e sua função no todo existencial representa um pensamento alinhado ao afã do sujeito contemporâneo – não obstante, um sujeito exausto, imerso em um ‘consumir sem sentido próprio’, perdido no mundo das coisas”.

O ócio, como pudemos verificar, constitui um requisito indispensável capaz de dar respostas às grandes “crises de sentido” vividas pelo homem pós-moderno. Nesta perspectiva, valorizar o ócio como “constituente da vida” torna-se um aspecto primordial e extremamente importante, dado a somatória de experiências dentro de um processo que faz parte da maturação e do desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Cássio A. B.; MARTINS, José C. O. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista mal-estar e subjetividade**, Fortaleza, v. VII, n 2, p. 479-500, set. 2007.

CUENCA, Manuel C. **Ócio Humanista**. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Documentos de Estudios de Ocio, nº 16. Instituto de Estudios de Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto, 2009.

CUENCA, Manuel C.; AMIGO, Macarena C. O encontro entre o ócio e a cultura: reflexões sobre o ócio criativo desde a investigação empírica. In: BAPTISTA, Maria M.; VENTURA, Ane. (Org.) **Do ócio: debates no contexto cultural contemporâneo**. Coimbra: Grácio Ed, 2014. v. 1. p. 11-32.

FRANCILEUDO, Francisco A. **Desvelando o valor do tempo para si: um estudo hermenêutico sobre o sentido ontológico do ócio**. 2009. 244 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Fundação Edson Queiroz, Universidade de Fortaleza, Fortaleza, 2009.

GOMES, Christianne. O “ócio” como objeto de estudos: notas introdutórias sobre conceitos e ocorrência histórica em nossa sociedade. **Cuadernos de ocio y sociedad**. v. I, p. 23-40, 2007.

MARTINS, José C. O. Tempo Livre, Ócio e Lazer: sobre palavras, conceitos e experiências. In: BAPTISTA, Maria M.; VENTURA, Ane. (Org.) **Do ócio**: debates no contexto cultural contemporâneo. Coimbra: Grácio Ed, 2014. v. 1, p. 103-114.

MARTINS, José C. O.; PONTE, Felipe T. A experiência de ócio na sociedade de tempos escassos. **Revista Humanidades**, Fortaleza, v. 25, n 1, p. 78-87, jan/jun. 2010.

MUNNÉ, Frederic. **Psicosociología del tiempo libre**. México: Trillas, 1980.

PINHEIRO, Kátia F; RHODEN, Ieda; MARTINS, José C. O. A experiência de ócio na sociedade hipermoderna. **Revista mal-estar e subjetividade**, Fortaleza, v. 10, n.4, p. 1141-1146, dez. 2010.

RHODEN, Ieda. Atributos das experiências de ócio e implicações contraditórias decorrentes do estilo de vida contemporâneo. In: BAPTISTA, Maria M.; VENTURA, Ane. (Org.) **Do ócio**: debates no contexto cultural contemporâneo. Coimbra: Grácio Ed, 2014. v.1, p. 63-74.

WEBER, E. **El problema del tiempo libre**. Madrid: Editora Nacional, 1969.

Endereço para correspondência

Jose Clerton de Oliveira Martins

Av. Santos Dumont, 6915/502 - Papicu - Fortaleza-CE
CEP 60175-057
E-mail: jclertonmartins@gmail.com

Kleber José dos Santos

Rua Oscar Moreira Sandim 68, Residencial Lenheiros. São João del Rei - MG
CEP 36309-392
E-mail: klaaskleberteatro@gmail.com

Recebido em:
11/06/2017

Aprovado em:
20/07/2017