



LAZER, TRABALHO E SATISFAÇÃO DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Yann Handel Farias Gonçalves¹

Robert Marra²

Vagner Miranda da Conceição³

RESUMO

A pandemia de COVID-19 exigiu que os professores universitários se adaptassem a novas demandas, comprometendo seu tempo de lazer e, consequentemente, sua satisfação com atividades recreativas. Para investigar essa relação, foram analisados dados de 339 professores universitários coletados via Google Forms, com ênfase nos tempos de lazer e trabalho, tanto antes quanto durante a pandemia. A análise estatística descritiva revelou que a satisfação com o lazer foi prejudicada pela redução do tempo disponível para atividades recreativas e pelo aumento das responsabilidades profissionais e domésticas, exacerbadas pelo isolamento social. Portanto, é importante implementar políticas e estratégias de gestão do tempo que promovam um equilíbrio saudável entre trabalho e lazer. Isso não apenas melhorará a qualidade de vida dos docentes, mas também contribuirá para um ambiente educacional mais sustentável e produtivo.

Palavras-chave: Atividades de lazer; Trabalho; Docentes.

LEISURE, WORK, AND JOB SATISFACTION AMONG TEACHERS
DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has required university professors to adapt to new demands, compromising their leisure time and, consequently, their satisfaction with recreational activities. To investigate this relationship, we analyzed data from 339 university professors collected via Google Forms, with an emphasis on leisure and work time, both before and during the pandemic. Descriptive statistical analysis revealed that satisfaction with leisure time was impaired by the reduction in time available for recreational activities and the increase in professional and domestic responsibilities, exacerbated by social isolation. It is therefore important to implement time management policies and strategies that promote a healthy balance between work and leisure. This will not only improve teachers' quality of life, but also contribute to a more sustainable and productive educational environment.

Keywords: Leisure activities; Work; Faculty.

¹ Bacharel em Educação Física (Pitágoras – Betim), membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Lazer e Educação Física (GEPILEF); e-mail: yannhandel17@gmail.com.

² Licenciado em Educação Física (FUMEC); membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Lazer e Educação Física (GEPILEF); e-mail: robert-marra@hotmail.com.

³ Doutor e Mestre em Estudos do Lazer (PPGIEL – EEFFTO/UFMG); Coordenador do Grupo de Estudos e Pesquisa em Lazer e Educação Física (GEPILEF); e-mail: eefvagner@hotmail.com.

OCIO, TRABAJO Y SATISFACCIÓN DE LOS DOCENTES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha obligado a los profesores universitarios a adaptarse a nuevas exigencias, comprometiendo su tiempo de ocio y, en consecuencia, su satisfacción con las actividades recreativas. Para investigar esta relación, analizamos datos de 339 profesores universitarios recogidos a través de Google Forms, con énfasis en el tiempo de ocio y de trabajo, tanto antes como durante la pandemia. El análisis estadístico descriptivo reveló que la satisfacción con el ocio se vio afectada negativamente por la reducción del tiempo disponible para actividades recreativas y el aumento de las responsabilidades profesionales y domésticas, agravado por el aislamiento social. Por lo tanto, es importante aplicar políticas y estrategias de gestión del tiempo que promuevan un equilibrio saludable entre el trabajo y el ocio. Esto no sólo mejorará la calidad de vida de los profesores, sino que también contribuirá a un entorno educativo más sostenible y productivo.

Palabras clave: Actividades de ocio; Trabajo; Profesores.

INTRODUÇÃO

A relação entre trabalho e lazer tem sido objeto de estudo em diversas áreas do conhecimento, revelando-se fundamental para compreender as dinâmicas sociais e individuais que permeiam a vida contemporânea. A pandemia de COVID-19, declarada em março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OPAS, 2020), trouxe mudanças significativas nessas dimensões, impactando profundamente as rotinas de trabalho e as práticas de lazer em todo o mundo.

O avanço tecnológico e as mudanças nas estruturas sociais têm contribuído para a ressignificação das fronteiras entre trabalho e lazer. A conectividade constante e a flexibilização dos ambientes de trabalho têm levado a uma sobreposição dessas esferas, tornando o limite entre elas cada vez mais tênue (Gomes, 2014). Essa intersecção pode trazer benefícios, como maior autonomia e diversidade de experiências, mas também desafios, incluindo sobrecarga de trabalho e diminuição da qualidade do tempo livre. Diante desse contexto, torna-se relevante investigar como essas transformações no contexto pandêmico afetaram especificamente os docentes universitários brasileiros, explorando as nuances e desafios emergentes dessa nova realidade.

Lazer e trabalho

Historicamente, o trabalho e o lazer têm sido entendidos como esferas distintas e, por vezes, antagônicas na experiência humana. O trabalho é tradicionalmente associado à

produtividade, obrigação e sustento, desempenhando um papel central na estruturação econômica e social das sociedades (Musse, 2016). Já o lazer é frequentemente concebido como tempo livre, dedicado ao descanso, ao divertimento e ao desenvolvimento pessoal, caracterizado pela liberdade de escolha e pela busca de satisfação individual e coletiva (Gomes, 2014).

A palavra "lazer" tem origem no termo latino *licere*, que significa "ser lícito", "ser permitido", "poder", "ter o direito" (Gomes, 2023). A etimologia revela uma ligação com algum tipo de controle social, seja formal ou informal, relacionado a normas de conduta. Ao longo do tempo, o conceito de lazer foi incorporando valores e significados relacionados ao trabalho, ou mais especificamente ao "não-trabalho"; a saber, no século XIII, a forma arcaica "*lezer*" já tinha uma associação com preguiça e falta de vontade de trabalhar, sugerindo uma conexão com a ideia de não-trabalho (Machado, 1969). No entanto, a partir do século XVII, o termo "lazer" começou a significar o tempo livre do trabalho, destinado ao prazer e descanso (Houaiss; Villar, 2001).

Durante os séculos XIX e XX, especialmente na Europa, o lazer foi entendido como o oposto do trabalho, sendo associado à folga, descanso e diversão (Gomes, 2023). A definição moderna de lazer, como tempo disponível após as ocupações, consolidou-se no início do século XX, quando começou a ser descrito como as ocupações e distrações que as pessoas escolhem livremente durante o tempo não dedicado ao trabalho comum (Dumazedier, 1979). Assim, o binômio trabalho/lazer se tornou um tema central na Modernidade, com o tempo livre sendo visto como algo a ser organizado e gerido em contraste com o tempo de trabalho (Gomes, 2023).

Essa relação tornou-se ainda mais evidente no final do século XIX, especialmente entre o proletariado dos países industrializados, como Europa e Estados Unidos (Gomes, 2023). A luta por melhores condições de trabalho, como a redução da jornada laboral, foi essencial para a definição do tempo livre e, consequentemente, do lazer. Paul Lafargue (1999), criticou o trabalho extenuante e destacou a necessidade de lazer, influenciando o pensamento sobre o tema.

No Brasil, o interesse por estudar o lazer como problema social surgiu nas primeiras décadas do século XX, com iniciativas como o Serviço de Recreação Pública em Porto Alegre. Nos anos 1930, a Prefeitura de São Paulo criou os "Parques Infantis" e "Clubes de Menores Operários" em bairros operários, visando ocupar de forma saudável o tempo ocioso das classes trabalhadoras (Gomes, 2023). A recreação foi utilizada pelo Estado como

estratégia de controle social, organizada em centros recreativos para trabalhadores, com atividades culturais e esportivas. Arnaldo Sussekind, à frente do Serviço de Recreação Operária, defendia que o lazer deveria eliminar a fadiga do trabalho e promover o desenvolvimento moral e educacional dos trabalhadores (Gomes, 2023).

A regulamentação do direito ao repouso remunerado e às férias anuais enfrentou dificuldades, sendo gradualmente implementada no Brasil e em outros países após a Segunda Guerra Mundial. O livro "Lazer Operário" (1959), de Acácio Ferreira, é frequentemente citado como um marco inicial das reflexões sobre o lazer no Brasil, destacando a importância do lazer no contexto cultural brasileiro. No entanto, o conceito de recreação no Brasil foi amplamente associado a atividades recreativas com potencial educativo, mas muitas vezes limitado a práticas ativistas e desprovidas de fundamentos teóricos sólidos. A difusão do conceito de recreação nos EUA, vinculada ao uso socialmente positivo do tempo livre, não deve ser confundida com as lutas pela redução da jornada de trabalho do proletariado europeu no século XIX.

A interrelação entre trabalho e lazer é complexa e dinâmica. Enquanto o trabalho pode fornecer os recursos e o contexto necessários para o engajamento em atividades de lazer, este último contribui para a renovação das energias, promoção do bem-estar e aumento da produtividade laboral (Calciolari Jr., 2019). A Ciência dos Estudos do lazer enfatiza que o lazer não deve ser percebido apenas como ausência de trabalho, mas como uma dimensão autônoma e significativa da vida humana, com potenciais impactos positivos na satisfação pessoal e no desempenho profissional (Gomes, 2008).

No passado, especialmente durante períodos de forte influência religiosa e econômica, o lazer era visto com desconfiança, considerado improdutivo e até mesmo moralmente questionável (Musse, 2016). No entanto, perspectivas contemporâneas ressaltam a importância do lazer como componente essencial para a qualidade de vida, saúde mental e equilíbrio social. Filósofos como Russell (2002), em sua obra "Elogio ao Ócio", argumentam que o lazer e o ócio são tão importantes quanto o trabalho, defendendo uma redução nas horas trabalhadas e um uso mais inteligente e proveitoso do tempo livre.

Por fim, lazer e trabalho se encontram interligados, com o lazer inicialmente surgindo como resposta ao trabalho extenuante e evoluindo para uma prática socialmente controlada. Lazer e o trabalho aparecem, ainda, em uma relação de embate no sentido de que o lazer se tornou uma conquista dos trabalhadores, obtida através de reivindicações por menos horas de trabalho. Ao mesmo tempo, o lazer era visto pelas elites como uma questão problemática,

pois o tempo livre poderia levar a comportamentos considerados nocivos, à época, como o alcoolismo e a prostituição. Isso gerou uma tensão, pois enquanto os trabalhadores buscavam tempo livre como um direito, as elites e o Estado viam a necessidade de controlar esse tempo.

Lazer e trabalho também se complementam no sentido de que o lazer passou a ser visto como necessário para a preservação da capacidade produtiva dos trabalhadores. A promoção de atividades recreativas "saudáveis" foi uma estratégia utilizada para garantir que o tempo livre fosse ocupado de forma a beneficiar tanto o trabalhador, por meio de descanso e recuperação, quanto o sistema produtivo, ao manter a força de trabalho em condições adequadas para o labor.

O lazer e o trabalho se encontram em uma relação de interdependência. Embora historicamente tenham sido concebidos como esferas opostas, o desenvolvimento do lazer como uma área de estudo e intervenção demonstrou que ele serve tanto como uma conquista dos trabalhadores quanto como um instrumento de controle social. Assim, lazer e trabalho estão separados em seus objetivos (tempo de descanso vs. tempo de produção), mas se complementam ao serem usados para assegurar a eficiência e a saúde da força de trabalho, mantendo a produtividade em longo prazo.

Pandemia de COVID-19 e Implicações para Trabalho e Lazer

Em dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou um novo coronavírus, o SARS-CoV-2, após a ocorrência de casos de pneumonia viral em Wuhan, China (WHO, 2021). Atualmente conhecido como COVID-19, o vírus se espalhou rapidamente pelo mundo, demonstrando sua alta capacidade de contaminação. Em 11 de março de 2020, a OMS declarou a COVID-19 como uma pandemia global devido à disseminação rápida e ao crescente número de óbitos (OPAS, 2020). Esse cenário forçou a população mundial a refletir e ressignificar seus comportamentos sociais.

A eclosão da pandemia de COVID-19 representou um evento sem precedentes na história recente, afetando profundamente as estruturas sociais, econômicas e culturais globalmente. Para evitar a propagação do vírus e o colapso dos sistemas de saúde, a OMS recomendou a (re)inserção de hábitos de higiene e protocolos sanitários no cotidiano da população (WHO, 2021). Medidas como isolamento e distanciamento social foram implementadas para conter a disseminação do vírus, resultando em mudanças drásticas nos modos de viver, trabalhar e desfrutar do lazer (WHO, 2021; Santos; Silva; Belmonte, 2021).

No âmbito de alguns contextos de **trabalho**, a pandemia acelerou processos de digitalização e reformulação das rotinas laborais. O trabalho remoto, ou *home office*, tornou-se uma prática comum em diversos setores, incluindo o ensino superior. Professores universitários tiveram que adaptar-se rapidamente ao uso de plataformas digitais e novas metodologias de ensino, enfrentando desafios como falta de familiaridade com tecnologias, gestão do tempo e manutenção da qualidade educacional (Akour *et al.*, 2020; Souza *et al.*, 2021).

Essa transição abrupta também expôs desigualdades e dificuldades estruturais, como problemas de conectividade, infraestrutura inadequada e a conciliação de responsabilidades profissionais e domésticas em um mesmo espaço físico (Losekann; Mourão, 2020). Além disso, a sensação de disponibilidade constante e a expansão das jornadas de trabalho contribuíram para o aumento do estresse e do desgaste profissional entre os docentes (Conceição, 2021).

No que tange ao lazer, as restrições impostas pela pandemia limitaram significativamente as possibilidades de interação social e acesso a espaços públicos, levando as pessoas a reinventarem suas práticas recreativas dentro do ambiente doméstico e a recorrerem a soluções tecnológicas como streaming, jogos eletrônicos e redes sociais (Clemente; Stoppa, 2020). Embora essas alternativas tenham possibilitado a continuidade de algumas atividades recreativas, surgiram questões sobre a qualidade e a satisfação dessas experiências, além de preocupações com o impacto do uso excessivo de tecnologia na saúde mental e no bem-estar (Matos; Pinheiro; Bahia, 2020).

A satisfação, entendida como a sensação agradável que experimentamos quando as coisas ocorrem conforme nossa vontade e nos proporcionam alegria, contentamento e prazer (Michaelis, 2024), foi impactada por essas novas condições. Segundo Elias e Dunning (1992), a busca por excitação e prazer é uma necessidade humana central, especialmente em sociedades que controlam emocionalmente e racionalizam o comportamento. Nesse sentido, o lazer se torna essencial para equilibrar as pressões da vida moderna, oferecendo oportunidades para a liberação de tensões e a experimentação de prazeres. Elias (1998) complementa ao discutir como a estruturação do tempo influencia os padrões de trabalho e lazer, destacando que, em cenários como o dos docentes universitários, o impacto das transformações no tempo de trabalho e lazer durante a pandemia de COVID-19 pode afetar significativamente o bem-estar.

Para os professores universitários, a sobreposição dos espaços e tempos de trabalho e

lazer dentro do ambiente doméstico intensificou os desafios. A necessidade de estar constantemente conectado e disponível para atender às demandas profissionais dificultou a delimitação de momentos dedicados ao descanso e ao lazer, potencialmente afetando a satisfação pessoal desses profissionais (Souza *et al.*, 2021).

Estudos sobre a pandemia, nacionais e internacionais, têm explorado os impactos desse evento nas dimensões do trabalho e do lazer do professorado (Akour *et al.*, 2020; Conceição, 2021; Mulla *et al.*, 2020; Hilger *et al.*, 2021; Jones *et al.*, 2022; Kraft; Simon; Lyon, 2021), porém, há lacunas específicas no entendimento de como essas mudanças afetaram a satisfação com o lazer dos docentes universitários brasileiros de forma comparativa entre os períodos *pré* e *durante* a pandemia. A maioria das pesquisas concentra-se em aspectos isolados, sem uma abordagem integrada que considere a interdependência entre trabalho e lazer nesse contexto excepcional. Diante do exposto, o objetivo deste estudo é analisar a relação entre os tempos de lazer e de trabalho e a satisfação dos docentes universitários brasileiros com o lazer nos períodos prévio e durante a pandemia de COVID-19.

Este estudo se reveste de importância tanto social quanto acadêmica. A relevância acadêmica reside na contribuição para preencher uma lacuna na literatura, ao fornecer novas compreensões sobre o impacto das mudanças nas rotinas de trabalho e nas oportunidades de lazer na vida desses profissionais. Socialmente, a pesquisa pode informar o desenvolvimento de políticas e práticas institucionais que promovam um melhor equilíbrio entre trabalho e lazer, visando o bem-estar da satisfação profissional dos docentes. Além disso, os achados poderão orientar estratégias de enfrentamento e adaptação em crises futuras, sublinhando a necessidade de considerar as interrelações entre diferentes dimensões da vida humana na formulação de respostas eficazes a situações emergenciais.

MÉTODO

Este estudo possui uma abordagem predominantemente quantitativa, do tipo descritivo e transversal (Marconi; Lakatos, 2007). A coleta de dados foi realizada por meio de questionários estruturados, permitindo a "interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer" (Gil, 2017, p. 36). O estudo foi delineado para captar dados retrospectivos sobre o período pré-pandêmico e prospectivos durante a pandemia, a fim de compreender as mudanças no comportamento dos participantes ao longo do tempo.

Participantes

A população-alvo do estudo compreendeu professores universitários de instituições públicas e privadas de ensino superior em diversas regiões do Brasil. Para participar da pesquisa o professor deveria estar lecionando durante a pandemia de COVID-19 e ter, no mínimo, dois anos de experiência prévia à pandemia no ensino superior. A amostra não probabilística por conveniência (Appolinário, 2004), foi baseada na disponibilidade e interesse dos participantes em colaborar com a pesquisa. A amostra desse estudo também poderá ser classificada como a do tipo “bola de neve”, na qual os sujeitos participantes convidam outros a fazerem parte da pesquisa (Costa, 2018), pois, no convite havia o pedido para compartilhar a pesquisa com os pares.

Instrumentos de coleta

O questionário completo, elaborado durante a pandemia, continha 77 questões, distribuídas em perguntas fechadas e abertas, dividido em duas seções. Os itens de perfil sociodemográfico foram baseados e adaptados de Stoppa e Isayama (2017). Os itens sobre lazer e trabalho durante a pandemia foi elaborado a partir de Ribeiro *et al.* (2020) e Conceição (2021). Para garantir a adequação ao contexto do estudo, foi realizado um pré-teste com cinco professores universitários, o que permitiu ajustes nas questões e assegurou a clareza dos itens.

Para esse trabalho, o foco é somente em dados sobre o perfil sociodemográfico dos participantes, a saber informações como sexo, idade e tempo de atuação no ensino superior. Na segunda seção, itens relativos aos períodos antes e durante a pandemia de COVID-19, permitindo uma comparação direta das percepções dos professores sobre o lazer e trabalho nesses dois contextos. Para este estudo, foram selecionados itens de percepção, pré e durante a pandemia, sobre: a) o tempo de lazer, se aumentou, diminuiu, permaneceu o mesmo ou se não tinha e continua não tendo lazer; b) o tempo de trabalho, observando se ela aumentou, diminuiu ou se manteve constante; e c) a satisfação com o tempo de lazer, avaliada por meio de uma escala Likert de cinco pontos, variando de “1 - muito insatisfeito” a “5 - muito satisfeito”.

Esses três itens permitem uma análise da relação entre tempo de trabalho e lazer, fornecendo uma base para entender como as transformações nas rotinas profissionais influenciaram o equilíbrio entre essas duas dimensões e, consequentemente, a satisfação

dos professores. Assim, essa abordagem contribui para alcançar o objetivo de comparar e compreender as interações entre trabalho e lazer nos períodos pré e durante a pandemia de COVID-19.

Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada entre abril e julho de 2021, utilizando um formulário eletrônico via *Google Forms*, que foi disponibilizado via e-mail para instituições de ensino superior que tinham os dados de contato disponíveis no site do Ministério da Educação. O convite para participar da pesquisa também foi disponibilizado via redes sociais (Facebook e Instagram).

Análise de Dados

Os dados coletados foram tabulados no *Microsoft Excel*. O percentual de satisfação e de insatisfação foram calculados somando os percentuais dos itens 4 e 5; e, 1 e 2, respectivamente. Os dados foram submetidos a análises estatísticas descritivas (Callegari-Jacques, 2004).

Cuidados éticos

O presente estudo respeitou as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (Resoluções 466/12 e 510/16) para pesquisas envolvendo seres humanos. Inicialmente, via Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os professores receberam informações sobre os objetivos do estudo, bem como sobre o processo metodológico e os possíveis riscos e benefícios de sua participação na pesquisa. Eles também foram informados de que poderiam deixar a pesquisa a qualquer momento. Os participantes formalizaram o aceite no TCLE, sendo informados sobre a confidencialidade dos dados coletados. Ambos os documentos estiveram disponíveis para aceite via *Google Forms*. Essa pesquisa foi aprovada e está registrada via CAAE 46796721.3.0000.0151.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados dados de 339 professores universitários brasileiros (61,1% sexo feminino, 45,5 anos de idade e 20,1 anos de atuação no ensino superior, em média). Comparando os períodos antes e durante a pandemia de COVID-19, observou-se que, aproximadamente, 73% dos professores relataram uma redução significativa no tempo dedicado ao lazer. Paralelamente, o mesmo percentual de participantes indicou um aumento na carga de trabalho durante o período analisado (Tabela 1).

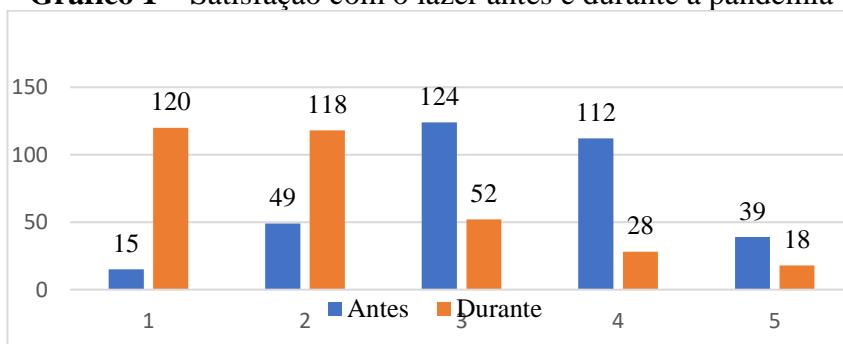
Tabela 1 – Tempo dedicado ao trabalho e ao lazer durante a pandemia

Opção de resposta	Trabalho	Lazer
Aumentou	248 (73,1%)	24 (7,0%)
Não variou	58 (17,2%)	56 (16,5%)
Diminuiu	33 (9,7%)	246 (72,7%)
Não tinha e continuo não tendo	-	13 (3,8%)
Total	339 (100%)	339 (100%)

Fonte: elaborado pelos autores.

Em relação à satisfação com o lazer antes da pandemia, verificou-se que 45% dos participantes estavam satisfeitos, enquanto 19% estavam insatisfeitos. No entanto, durante a pandemia, ocorreu uma mudança expressiva nesses números. Apenas 14% dos participantes relataram estar satisfeitos com o tempo de lazer, enquanto 71% dos participantes manifestaram insatisfação (Gráfico 1). Esses resultados evidenciam a falta de contentamento com o tempo de lazer durante a crise da pandemia.

Gráfico 1 – Satisfação com o lazer antes e durante a pandemia



Fonte: elaborado pelos autores. 1 = Muita insatisfação; 5 = Muita satisfação.

A sobreposição dos tempos de lazer e trabalho durante a pandemia, decorrente das exigências de distanciamento social, afetou significativamente a satisfação com o lazer dos professores. Conforme Dumazedier (1976) e Camargo (1992), o lazer não deve ser visto apenas

como uma ausência de trabalho, mas sim como uma dimensão fundamental para o bem-estar integral do indivíduo. A pandemia, ao sobrepor os tempos de trabalho e lazer, alterou significativamente essa dinâmica, resultando em uma sensação de sobrecarga que impactou diretamente a saúde mental dos professores, conforme apontado por Lizana e Vega-Fernandes (2021). A seguir, serão discutidas as interações entre tempo de lazer, demanda de trabalho e satisfação com o lazer, destacando suas implicações no contexto pandêmico.

A pandemia de COVID-19 trouxe desafios sem precedentes para diversos setores, incluindo a educação. Os professores, em particular, enfrentaram mudanças significativas em suas rotinas de trabalho, o que impactou no lazer do professorado. A pandemia de COVID-19 trouxe mudanças significativas na vida profissional e pessoal dos professores, afetando diretamente seu tempo de lazer. Houve redução nos minutos diários de instrução, que foram substituídos por mais planejamento, papelada e interações com colegas e pais, o que aumentou a carga de trabalho dos professores e reduziu seu tempo de lazer (Jones *et al.*, 2022; Aperribai *et al.*, 2020).

Além disso, o ensino remoto exigiu a adaptação rápida a novas tecnologias e metodologias, o que gerou maior pressão e esgotamento mental. Com o tempo de lazer reduzido e o aumento das responsabilidades profissionais, muitos professores relataram dificuldades em separar o tempo de trabalho do tempo pessoal, resultando em menor descanso e maior insatisfação com suas atividades de lazer. Esses fatores contribuíram para uma sensação de sobrecarga e diminuição do bem-estar geral, reforçando, ainda, a importância do lazer como um elemento essencial para a saúde mental dos educadores durante a pandemia (Kim *et al.*, 2020; Clemente; Stoppa, 2020).

Barradas, Finck Barboza e Sarmiento (2019) apontam que a satisfação com o lazer está diretamente ligada à quantidade de tempo disponível para essa atividade. Entretanto, Boniwell (2009) aponta que a satisfação com o lazer não depende apenas do tempo disponível, mas de como esse tempo é utilizado de acordo com os objetivos de vida. Entretanto, durante a pandemia, os professores enfrentaram uma redução no controle sobre seu tempo, devido à sobrecarga de trabalho e à exigência de adaptação ao ensino remoto. Isso reforça os achados de Beard e Ragheb (2018), que indicam que a sensação de bem-estar associada ao lazer é diretamente afetada pela falta de controle sobre as atividades e o tempo, corroborando os dados de insatisfação observados nesse trabalho. Um censo na Espanha (Nunes *et al.*, 2014), caracterizou a percepção do lazer como um período de controle pessoal, onde os indivíduos ficam livres de demandas externas, transcendendo a mera ausência de

trabalho. Esses achados reforçam a necessidade fundamental de os indivíduos exercerem controle sobre suas atividades e a gestão do tempo.

No entanto, o contexto pandêmico apresenta uma realidade oposta, onde as escolhas são limitadas e a combinação de todos os tempos fundamentais dentro do ambiente doméstico interfere no livre arbítrio. Isso impacta nas decisões individuais sobre como aproveitar cada momento, podendo gerar frustração e insatisfação. Considerando essas evidências, é importante destacar que o isolamento social pandêmico tem implicações significativas nas percepções individuais do tempo e do lazer. A escassez de variedade de ambientes e atividades, aliada à falta de controle sobre o tempo, pode ocasionar uma diminuição na satisfação com o lazer e no bem-estar global. Essas informações são relevantes para entender os desafios enfrentados pelos indivíduos durante a pandemia e podem fornecer possibilidades para intervenções e estratégias que visem promover a adaptação e o equilíbrio nas experiências de tempo e lazer.

Limitadas trocas e contatos sociais reduzidos também podem implicar na insatisfação com o lazer (Silva *et al.*, 2020; Castilho; Ribeiro; Ungheri, 2020). Kim *et al.* (2020) destacam a importância das interações sociais para a satisfação com o lazer. No entanto, a pandemia trouxe restrições severas a essas interações, o que explica a diminuição significativa na satisfação com o lazer entre os professores. Esse isolamento forçado não apenas limitou as atividades recreativas, mas parece, também, ter impactado o bem-estar dos professores. Assim, a relação entre lazer, sociabilidade e satisfação torna-se importante para entender os altos índices de insatisfação registrados durante a pandemia.

Preenchimento e ocupação excessivos do tempo com tarefas laborais tendem a limitar ainda mais a presença dessa dimensão da vida, nos ambientes dentro e fora de casa. Na pandemia, o aumento da demanda de trabalho e a diminuição de momentos propícios ao lazer podem impactar nas funções exercidas pelas atividades dessa dimensão da vida, afetando na percepção e no consequente aumento da insatisfação com o lazer, pois as necessidades pessoais por meio dessas atividades não têm sido atendidas e/ou satisfeitas (Beard; Ragheb, 2018).

O lazer é tão importante quanto o trabalho. Emoção, excitação e prazer, frutos da experiência de lazer, são necessários a vida humana. A contenção de sentimentos, por meio de controle regular e completo de impulsos, afetos e emoções, é fator de origem de tensões (Elias; Dunning, 1992) que podem implicar na percepção que o sujeito tem acerca do lazer. A satisfação alcançada pela liberdade de escolha de atividade, tempo e espaço para o lazer é

comprometida também pelo aumento da demanda de trabalho no contexto atual. Como consequência, a necessidade da entrega das tarefas laborais compromete a experiência de lazer e as percepções advindas dessa (Clemente; Stoppa, 2020).

A (in)satisfação com o lazer também está relacionada à atividade escolhida e/ou, devido ao contexto pandêmico, possível. O tempo de lazer reduziu, mas, não foi completamente eliminado, pois mesmo com as barreiras de deslocamento, ocupação e de encontros sociais, o lazer tem se efetivado de formas diversas dentro do lar. Segundo Conceição (2021), as atividades de lazer mais praticadas antes da pandemia, de acordo com os interesses culturais (Dumazedier, 1980; Camargo, 1992), foram as de interesse social, artístico e turístico e no momento pandêmico foram as de caráter manual, artístico e intelectual, com práticas voltadas ao ambiente casa.

Viagens e atividades culturais fora de casa foram relatadas como importantes para a satisfação com o lazer (Yoon *et al.*, 2020). A relação tempo de lazer reduzido e limitadas possibilidades e escolhas, resultado da perda de controle de tempo e espaço (Elias, 1998), em especial, devido à pandemia, parece impactar na satisfação com o lazer, em especial, contribuindo para a expressiva insatisfação dos professores pesquisados.

Liu e Da (2020) apontam que momentos felizes são relacionados ao lazer no que tange às experiências (festas, férias etc.), os locais (parques, praias etc.) e as atividades (viajar, praticar esportes etc.). Teixeira (2020) aponta que o lazer com familiares e amigos tem um importante papel na percepção pessoal de alegria, reverberando na satisfação com essa dimensão da vida. A percepção sobre a felicidade é individual, sendo influenciada pelo contexto de vida e pela construção pessoal e cultural consequente dos processos de desenvolvimento humano, mas alguns mecanismos inerentes ao bem-estar e a satisfação – relaxamento, tranquilidade, realização, relacionamento e interesse – são universais à esse sentimento. A saber, o contexto pandêmico impactou nesses mecanismos, pois com o entrelaçamento de todos os tempos fundamentais, assim como, a urgente necessidade de se adaptar ao ensino remoto, os produtos e sensações associados ao lazer foram comprometidos.

A pandemia de COVID-19 trouxe mudanças para a vida profissional dos professores, impactando diretamente suas práticas de ensino, saúde mental e bem-estar. Um dos principais desafios foi o aumento significativo nas horas de trabalho devido à transição para o teletrabalho. A maioria dos professores relatou que a necessidade de se adaptar rapidamente ao ensino remoto, preparar materiais didáticos digitais e realizar interações constantes com alunos e pais ampliou consideravelmente sua carga horária, afetando também o equilíbrio

entre trabalho e vida familiar (Lizana; Vega-Fernandes, 2021; Lizana *et al.*, 2021; Lau *et al.*, 2022). Esse desequilíbrio gerou estresse adicional, já que o espaço doméstico passou a englobar todas as atividades, sem a separação clara entre o ambiente profissional e pessoal.

Outro aspecto crítico foi o desafio de engajar os alunos no ambiente virtual. Alguns professores sentiram dificuldades em manter o envolvimento dos estudantes nas atividades de ensino remoto, o que contribuiu para uma queda no sentimento de sucesso profissional. Conciliar as responsabilidades profissionais e pessoais tornou-se ainda mais complicado com a sobrecarga de trabalho e a ausência de uma rotina clara, o que afetou diretamente a percepção de eficácia e realização no trabalho (Kraft; Limon; Lyon, 2021).

Em termos gerais, a qualidade de vida dos professores foi significativamente afetada pela pandemia. Os impactos sobre a saúde mental e física foram severos, com muitos relatando níveis elevados de estresse, ansiedade e exaustão. A combinação de carga de trabalho ampliada, novos desafios no ensino e a necessidade de gerir responsabilidades familiares contribuiu para uma queda acentuada na qualidade de vida, exigindo intervenções que priorizem o bem-estar dos professores durante e após a pandemia (Hilger *et al.*, 2021; Lizana *et al.*, 2021).

A diminuição do tempo de lazer e o aumento do tempo de trabalho durante a pandemia de COVID-19 geraram um impacto negativo na satisfação dos professores com o lazer. Lizana e Vega-Fernandes (2021) apontam que o aumento das horas de trabalho devido ao teletrabalho comprometeu o equilíbrio entre as esferas profissional e pessoal, um fator importante para a saúde mental e a percepção de bem-estar, inerente às práticas de lazer. Com a sobrecarga de tarefas e a ausência de uma separação clara entre os ambientes de trabalho e descanso, muitos professores tiveram seu tempo de lazer reduzido, dificultando a realização de atividades que proporcionam relaxamento e prazer. A falta de controle sobre o tempo e as demandas constantes contribuíram para a sensação de esgotamento e frustração.

Além disso, as exigências do ensino remoto e a necessidade de rápida adaptação a novas tecnologias geraram pressão adicional sobre os professores, aumentando o estresse e a carga mental (Kraft; Limon; Lyon, 2021). A dificuldade em engajar os alunos e o aumento das responsabilidades profissionais interferiram diretamente no tempo dedicado ao lazer, essencial para a recuperação física e mental. A sobrecarga de trabalho e a redução de momentos de lazer impactaram negativamente na percepção de satisfação com essa dimensão da vida, uma vez que as atividades recreativas não atendiam plenamente às necessidades pessoais dos professores (Beard; Ragheb, 2018). Parece que o lazer, nesse contexto, tornou-

se limitado e, por vezes, insuficiente para contrabalançar o estresse laboral.

Por fim, a qualidade de vida dos professores foi diretamente afetada pela pandemia, com impactos na saúde mental e física (Hilger *et al.*, 2021). A falta de momentos de lazer adequados e a sobrecarga de trabalho afetaram a satisfação geral com a vida, resultando em um estado de maior insatisfação. Como apontado por Liu e Da (2020), momentos felizes relacionados ao lazer, como viagens e atividades ao ar livre, foram severamente limitados, restringindo as possibilidades de descanso e renovação mental. Nesse sentido, é fundamental reconhecer a importância de políticas e estratégias que permitam uma melhor gestão do tempo e que restituam o espaço para o lazer, essencial para o bem-estar e a satisfação profissional dos professores.

Para equilibrar o tempo de lazer e trabalho dos docentes no contexto pós-pandêmico, apresenta-se algumas propostas que podem contribuir, via instituição, para o equilíbrio lazer e trabalho. Acredita-se que essas propostas podem contribuir para a melhora da qualidade de vida dos professores, possibilitando um aumento da satisfação plena com o lazer, que mesmo antes da pandemia era baixa, e, consequentemente, e não como condição, com o trabalho.

A implementação de **políticas de flexibilização da carga horária** pode oferecer aos docentes maior controle sobre seu tempo, facilitando a conciliação entre trabalho e vida pessoal. Manter o *home office* de forma parcial, com horários flexíveis, é uma estratégia que pode contribuir para esse equilíbrio. Além disso, incentivar a criação de rotinas personalizadas, permitindo que os professores organizem suas atividades de ensino, pesquisa e extensão de maneira mais eficiente, pode auxiliar na otimização do uso do tempo e garantir momentos adequados para descanso e lazer.

A promoção de **programas de bem-estar e saúde mental** para docentes é importante, incluindo a oferta de acompanhamento psicológico, práticas de relaxamento e grupos de suporte, que auxiliam no enfrentamento do estresse e da ansiedade provocados pelas exigências profissionais. Além disso, é importante incentivar pausas e momentos de descanso durante o expediente, por meio da criação de políticas institucionais que estimulem a participação dos professores em atividades recreativas, culturais e de lazer oferecidas pelas próprias universidades, promovendo assim um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável.

A **revisão das exigências e metas acadêmicas** é fundamental para reduzir a sobrecarga de trabalho e a burocracia enfrentada pelos docentes. Isso pode ser alcançado ao revisar metas e expectativas institucionais, evitando o acúmulo de tarefas administrativas e

exigências irreais e/ou exacerbadas de produção científica. Além disso, é necessário reavaliar as práticas avaliativas e a carga de trabalho, considerando o volume de horas dedicadas ao planejamento e ensino, de modo a equilibrá-las com o tempo necessário para lazer e recuperação física e mental dos professores.

A **criação de espaços de lazer e convivência** nas universidades é essencial para promover o bem-estar dos docentes. Esses espaços podem incluir áreas de convivência e ambientes recreativos que estimulem a interação descontraída entre professores e alunos. Para além, é importante promover atividades esportivas, culturais e sociais, como eventos comunitários, festas e encontros informais, permitindo que os docentes relaxem e se conectem de forma positiva com seus colegas e com a comunidade universitária.

Políticas de incentivo ao lazer são fundamentais para promover a qualidade de vida dos docentes. Uma estratégia seria criar incentivos, como subsídios para viagens culturais, ingressos para eventos culturais e vouchers para práticas esportivas e de bem-estar, que estimulassem a participação dos professores em atividades extracurriculares voltadas ao lazer. Estabelecer parcerias entre universidades e organizações de lazer e turismo pode proporcionar descontos e benefícios, incentivando os docentes a aproveitarem essas atividades em seu tempo livre.

A **implementação de treinamentos em gestão de tempo e autocuidado** pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar dos docentes. Oferecer formações em planejamento pessoal, organização do tempo e técnicas de relaxamento pode auxiliar os professores a lidar melhor com a sobrecarga de trabalho, minimizando seus impactos negativos. Incentivar práticas de autorreflexão e autocuidado, destacando a relevância de manter um equilíbrio entre o trabalho e o lazer, é essencial para uma carreira saudável e sustentável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou a relação entre o tempo de lazer e de trabalho e a satisfação dos docentes universitários brasileiros com o lazer nos períodos pré-pandemia e durante a pandemia de COVID-19. Os dados indicam que, durante a pandemia, houve uma significativa redução no tempo destinado ao lazer, acompanhada de um aumento expressivo da carga de trabalho. Essa mudança impactou diretamente a satisfação dos professores com o lazer, que diminuiu no período pandêmico.

A sobrecarga de tarefas e a falta de separação entre o ambiente de trabalho e o espaço de lazer em casa resultaram em um aumento da insatisfação. Os professores tiveram dificuldades em desfrutar do tempo livre de maneira adequada, com menos oportunidades para atividades recreativas e menos controle sobre suas rotinas. As opções de lazer se tornaram mais limitadas, o que, somado à pressão profissional, intensificou o esgotamento e a frustração.

A queda na satisfação com o lazer destaca a importância de se considerar o tempo livre como uma parte essencial para a recuperação física e mental. O desequilíbrio entre trabalho e lazer, especialmente em situações de crise como a pandemia, compromete o bem-estar geral dos professores. Essas observações reforçam a necessidade de estratégias que possam restabelecer o tempo de lazer de forma significativa, promovendo maior satisfação e equilíbrio entre as esferas profissional e pessoal dos docentes.

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Primeiramente, a amostra foi composta exclusivamente por docentes universitários brasileiros, o que limita a generalização dos achados para outras categorias profissionais ou contextos educacionais. Além disso, os dados foram coletados por meio de autorrelatos, o que pode estar sujeito a vieses de memória ou percepção por parte dos participantes.

Para futuros estudos, seria interessante expandir a investigação para outras categorias profissionais e contextos sociais, permitindo uma compreensão mais abrangente dos impactos da pandemia no lazer. Pesquisas qualitativas que explorem as narrativas pessoais dos docentes podem trazer informações sobre as vivências e percepções em torno do lazer em tempos de crise. Além disso, seria pertinente explorar a eficácia de intervenções específicas voltadas à recuperação do equilíbrio entre trabalho e lazer, com o objetivo de melhorar o bem-estar dos professores, tanto em contextos de normalidade quanto em situações adversas.

Diante das evidências apresentadas, conclui-se que a pandemia de COVID-19 exerceu um impacto negativo sobre a satisfação dos docentes universitários em relação ao lazer, principalmente devido ao aumento da carga de trabalho e à redução das oportunidades para atividades recreativas. A combinação entre a perda de controle sobre o tempo e as limitações impostas ao espaço disponível para o lazer resultou em níveis de insatisfação, comprometendo o bem-estar geral dos professores. Assim, é fundamental que políticas institucionais e estratégias de gestão do tempo sejam desenvolvidas para apoiar esses

profissionais, promovendo um equilíbrio saudável entre trabalho e lazer, não apenas em períodos de crise, mas também no cotidiano acadêmico. Isso poderá contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos docentes e, consequentemente, para um ambiente educacional mais sustentável e produtivo.

REFERÊNCIAS

- APERRIBAI, L. *et al.* Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. **Frontiers in Psychology**, v. 11, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>
- AKOUR, A. *et al.* The Impact of the COVID-19 Pandemic and Emergency Distance Teaching on the Psychological Status of University Teachers: A Cross-Sectional Study in Jordan. **American Journal of Tropical Medicine and Hygiene**, v. 103, n. 6, p. 2391-2399, 2020. DOI: 10.4269/ajtmh.20-0877
- APPOLINÁRIO, F. **Dicionário de metodologia científica**: um guia para a produção do conhecimento científico. São Paulo: Atlas, 2004.
- BARRADAS, S. C.; FINCK, B. C.; SARMIENTO, O. L. Differences between leisure-time physical activity, health-related quality of life and life satisfaction: Al Ritmo de las Comunidades, a natural experiment from Colombia. **Global Health Promotion**, v. 26, n. 2, p. 5-14, 2019. DOI: 10.1177/1757975917703303
- BEARD, J. G.; RAGHEB, M. G. Measuring leisure satisfaction. **Journal of Leisure Research**, v. 12, n. 1, p. 20–33, 1980. DOI: 10.1080/00222216.1983.11969557
- BONIWELL, I. **Time in our lives**: time use satisfaction and its relationship with subjective well-being. Berlin: VDM Verlag Dr. Muller, 2009.
- CALCIOLARI JR, A. **Recreação e Lazer**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2019.
- CALLEGARI-JACQUES, S. M. **Bioestatística**: princípios e aplicação. São Paulo: Artmed, 2004.
- CAMARGO, L. O. L. **O que é lazer?** 3.ed. São Paulo: Brasiliense, 1992.
- CASTILHO, C. T.; RIBEIRO, S. P.; UNGHERI, B. O. Distanciamento Social e Tempo Livre: Paradoxos Vivenciados por Estudantes da Universidade Estadual de Minas Gerais no Âmbito do Lazer. **Licere**, v. 23, n. 3, p. 93–125, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25216>
- CONCEIÇÃO, V. M. Impacts of the Covid-19 pandemic on leisure and university teacher's work in home office. **Licere**, v. 24, n. 3, p. 490-526, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.36337>
- COSTA, B. R. L. Bola de neve virtual: O uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. **Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, v. 7, n. 1, p. 15-37, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.9771/23172428rigs.v7i1.24649>
- CLEMENTE, A. C. F.; STOPPA, E. A. Lazer Doméstico em Tempos de Pandemia da Covid-19. **Licere**, v. 23, n. 3, p. 460-484, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25524>
- DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: Sesc, 1980.
- ELIAS, N.; DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.
- ELIAS, N. **Sobre o tempo**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
- FERREIRA, Acácio. **Lazer Operário**: Um estudo de organização social das cidades. Salvador: Livraria Progresso, 1959.

- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. – São Paulo: Atlas, 2017.
- GOMES, C. L. **Lazer, trabalho e educação**: relações históricas, questões contemporâneas. 2^a ed. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2008.
- GOMES, C. L. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 1, n. 1, p. 3-20, 2014.
- GOMES, C. L. **Frui vita**: a alquimia do lazer. Ponta Grossa: Atena, 2023.
- HILGER, K. *et al.* Exceptional circumstances: Changes in teachers' work characteristics and well-being during COVID-19 lockdown. **School Psychology**, v. 36, n. 6, p. 516-532, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1037/spq0000457>
- HOUAISS, A.; VILLAR, M. S. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- JONES, N. *et al.* Teachers' Time Use and Affect Before and After COVID-19 School Closures. **AERA Open**, v. 8, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/23328584211068068>
- KIM, H. *et al.* Como o uso do tempo e as relações sociais afetam a trajetória de satisfação de vida de adolescentes coreanos? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 5, p. 1532, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17051532
- KRAFT, M.; SIMON, N.; LYON, M. Sustaining a Sense of Success: The Protective Role of Teacher Working Conditions during the COVID-19 Pandemic. **Journal of Research on Educational Effectiveness**, v. 14, p. 727-769, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/19345747.2021.1938314>
- LAFARGUE, P. **O direito à preguiça** [1883]. São Paulo: Hucitec/Unesp, 1999.
- LAU, S. *et al.* Teachers' Well-Being and Associated Factors during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Hong Kong, China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192214661>
- LIU, H.; DA, S. The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. **Leisure Studies**, v. 39, n. 1, p. 111-130, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1575459>
- LIZANA, P.; VEGA-FERNADEZ, G. Teacher Teleworking during the COVID-19 Pandemic: Association between Work Hours, Work–Family Balance and Quality of Life. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18147566>
- LIZANA, P. *et al.* Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
- LOSEKANN, R. G. S. C. B.; MOURÃO, H. C. Desafios do teletrabalho na pandemia covid-19: quando o home vira office. **Caderno de Administração**, v. 28, p. 71-75, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4025/cadadm.v28i0.53637>
- MACHADO, J. P. Lazer. **Dicionário etimológico da língua portuguesa**. Lisboa: Editorial Confluência Ltda., 1969. v. II.
- MATOS, L. S.; PINHEIRO, W. C.; BAHIA, M. C. Vivências do Lazer para Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará no Contexto de Pandemia da Covid-19. **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25433>
- MARCONI, M. D.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**. Planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. São Paulo: Atlas, 2007.
- MICHAELIS. **Satisfação**. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=satisfac%C3%A7%C3%A3o>.
- MUSSE, R. A administração do tempo livre. **Lua Nova: Revista de Cultura e Política**, n. 99, p.

107-134, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-6445107-134/99>

NUNES, M. F. O. *et al.* Satisfação e autonomia nas atividades de lazer entre universitários.

Psicologia Teoria e Prática, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 91-103, 2014. DOI:
<http://dx.doi.org/10.15348/1980-6906/psicologia.v16n1p91-103>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>.

RIBEIRO, O. C. F. *et al.* Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. **Licere**, v. 23, n. 3, p. 391–428, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25456>

RUSSELL, B. **Elogio ao ócio.** Tradução: Daniel Cunha. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 21, n. Supl. 1, p. S245-S251, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>

SILVA, C. L. *et al.* Os Dias Entre o Teto e o Chão da Casa: Lazer e Práticas Corporais no Contexto Brasileiro em Tempos da Covid-19. **Licere**, v. 23, n. 3, p. 57-92, 2020. DOI:
<https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25111>

SOUZA, K. R. *et al.* Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>

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

TEIXEIRA, V. H. S. **Autopercepção da gestão do tempo de lazer e sua associação com a satisfação, felicidade e estresse ocupacional em orientadores da Pós-Graduação.** Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **COVID-19.** Disponível em:
<https://www.who.int/covid-19>.

YOON, H. *et al.* Effects of Leisure Participation on Life Satisfaction in Older Korean Adults: A Panel Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 12, p. 4402, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124402>