

## QUANDO O PROFESSOR RESPIRA: O LAZER COMO ATO DE RESISTÊNCIA

WHEN THE TEACHER BREATHES: LEISURE AS AN ACT OF RESISTANCE

CUANDO EL PROFESOR RESPIRA: EL OCIO COMO ACTO DE RESISTENCIA

Anice de Souza Moura<sup>1</sup>

Cléia Conceição de Souza<sup>2</sup>

Cleison Almeida Nunes<sup>3</sup>

Diego Rosa<sup>4</sup>

Leizyane Marcelino dos Santos<sup>5</sup>

Rubens Sergio Dutra de Oliveira<sup>6</sup>

Ruhena Kelber Abrão<sup>7</sup>

**RESUMO:** Este estudo analisa a experiência docente a partir da compreensão do lazer como prática de cuidado de si, preservação da subjetividade e resistência ética diante da intensificação do trabalho contemporâneo. A expressão “Quando o Professor Respira” busca humanizar a figura do educador, deslocando-o de uma percepção meramente funcional para evidenciar sua condição humana frente às pressões, à sobrecarga e aos processos de adoecimento presentes no exercício da docência. Fundamentado nas reflexões sobre cuidado de si, sofrimento no trabalho e profissionalização docente, o estudo dialoga com autores que problematizam as relações entre trabalho, subjetividade e existência. Argumenta-se que o lazer não deve ser compreendido apenas como pausa compensatória ou entretenimento, mas como dimensão fundamental da qualidade de vida, da liberdade e da reconstrução de sentidos. Nessa perspectiva, o lazer configura-se como espaço de recomposição interior, criação de si e resistência à lógica produtivista que reduz o sujeito ao desempenho contínuo. Ao articular dimensões filosóficas, socioculturais e poéticas, o texto defende o direito ao lazer como condição indispensável para a humanização do trabalho docente e para a preservação da sensibilidade, da autonomia e da dignidade do professor.

1

**Palavras-chave:** Lazer. Trabalho docente. Qualidade de vida.

**ABSTRACT:** This study analyzes the teaching experience from the perspective of understanding leisure as a practice of self-care, preservation of subjectivity, and ethical resistance in the face of the intensification of contemporary work. The expression "When the Teacher Breathes" seeks to humanize the figure of the educator, shifting them from a merely functional perception to highlight their human condition in the face of the pressures, overload, and processes of illness present in the exercise of teaching. Based on reflections on self-care, suffering at work, and teacher professionalization, the study engages with authors who problematize the relationships between work, subjectivity, and existence. It argues that leisure should not be understood merely as a compensatory break or entertainment, but as a fundamental dimension of quality of life, freedom, and the reconstruction of meaning. From this perspective, leisure is configured as a space for inner recomposition, self-creation, and resistance to the productivist logic that reduces the subject to continuous performance. By articulating philosophical, sociocultural, and poetic dimensions, the text defends the right to leisure as an indispensable condition for the humanization of teaching work and for the preservation of the sensitivity, autonomy, and dignity of the teacher..

**Keywords:** Leisure. Teaching work. Quality of life.

<sup>1</sup> Mestrando em Educação (UFT). Universidade Federal do Tocantins (UFT).

<sup>2</sup> Mestrando em Educação (UFT). Universidade Federal do Tocantins (UFT).

<sup>3</sup> Especialista em Gestão Pública Universidade Federal do Tocantins – Brasil.

<sup>4</sup> Doutorando em Educação na Amazônia. Universidade Federal do Acre (UFAC).

<sup>5</sup> Mestranda em Educação (UFT). Universidade Federal do Tocantins (UFT).

<sup>6</sup> Mestrando em Educação (UFT). Universidade Federal do Tocantins (UFT).

<sup>7</sup> Doutor em Educação e Saúde (UFRGS) Universidade Federal do Tocantins (UFT).

**RESUMEN:** Este estudio analiza la experiencia docente desde la perspectiva de comprender el ocio como una práctica de autocuidado, preservación de la subjetividad y resistencia ética ante la intensificación del trabajo contemporáneo. La expresión «Cuando el profesor respira» busca humanizar la figura del educador, trascendiendo su mera percepción funcional para resaltar su condición humana frente a las presiones, la sobrecarga y los procesos de enfermedad presentes en el ejercicio de la enseñanza. A partir de reflexiones sobre el autocuidado, el sufrimiento en el trabajo y la profesionalización docente, el estudio dialoga con autores que problematizan las relaciones entre trabajo, subjetividad y existencia. Argumenta que el ocio no debe entenderse simplemente como un descanso compensatorio o entretenimiento, sino como una dimensión fundamental de la calidad de vida, la libertad y la reconstrucción del significado. Desde esta perspectiva, el ocio se configura como un espacio para la recomposición interior, la autocreación y la resistencia a la lógica productivista que reduce al sujeto a un rendimiento continuo. Al articular dimensiones filosóficas, socioculturales y poéticas, el texto defiende el derecho al ocio como condición indispensable para la humanización del trabajo docente y para la preservación de la sensibilidad, la autonomía y la dignidad del profesor.

**Palabras clave:** Ocio. Trabajo docente. Calidad de vida.

## INTRODUÇÃO

Pensar o lazer no contexto do trabalho docente exige, antes de tudo, reconhecer a condição humana do professor para além de sua função técnica. Em uma realidade marcada pela intensificação do trabalho, pela ampliação das exigências institucionais e pela permanente lógica da produtividade, o tempo de descanso, contemplação e fruição tem sido progressivamente reduzido. O que deveria constituir espaço de recomposição da vida transforma-se, muitas vezes, em um privilégio raro ou em um intervalo insuficiente entre jornadas sucessivas de trabalho (Abrão, Alcântara, 2025).

A docência contemporânea ultrapassa há muito os limites físicos da sala de aula. Planejamento, correção de atividades, preenchimento de relatórios, participação em reuniões, formação continuada e demandas burocráticas prolongam o trabalho para dentro da vida privada, dissolvendo as fronteiras entre tempo profissional e tempo pessoal. Nesse processo, o professor passa a experimentar não apenas o cansaço físico, mas também um desgaste subjetivo profundo, marcado por sentimentos de exaustão, ansiedade e esvaziamento emocional.

Diante desse cenário, o lazer não pode ser compreendido apenas como entretenimento ou pausa compensatória. Sua importância ultrapassa a ideia de descanso ocasional, assumindo uma dimensão ética, existencial e política. Mais do que interromper o trabalho, o lazer permite ao sujeito reencontrar-se consigo mesmo, recuperar sua interioridade e reconstruir sentidos para a própria existência. Trata-se de um espaço de cuidado de si, de liberdade e de resistência diante das formas contemporâneas de aceleração e captura da vida.

Ao discutir o lazer como experiência fundamental da condição docente, este artigo propõe um deslocamento importante: compreender o ato de “respirar” como metáfora da

própria preservação da humanidade do professor. Respirar, aqui, não significa apenas sobreviver às exigências da profissão, mas recuperar a possibilidade de existir para além delas. Assim, o lazer é analisado não como luxo ou recompensa, mas como direito social, necessidade humana e prática de resistência frente aos processos de adoecimento e desumanização do trabalho educacional.

Partindo das contribuições de autores que discutem o cuidado de si, o sofrimento no trabalho, a profissionalização docente e a crítica à racionalidade produtivista, busca-se refletir sobre os obstáculos que limitam a vivência do lazer pelos professores e sobre a urgência de reconhecer esse tempo como dimensão indispensável da qualidade de vida, da saúde mental e da própria dignidade da docência.

### **Lazer como qualidade de vida no fazer docente**

O contexto educacional contemporâneo impõe ao professor um volume crescente de demandas, caracterizando a docência como uma das profissões mais exigentes em termos de esforço físico, mental e emocional (TARDIF, 2014). O fazer docente ultrapassa a sala de aula, englobando atividades de planejamento, avaliação, formação continuada e mediação de conflitos. Isso resulta em jornadas de trabalho que frequentemente se estendem ao âmbito privado de sua trajetória. Esse acúmulo de tarefas afeta diretamente a qualidade de vida do professor, transformando o lazer em um desafio, e não em um momento de cuidado.

A constante exposição a fatores de tensões como a indisciplina, a pressão por resultados, as condições da precarização do trabalho e a burocracia excessiva diante das cobranças, torna o professor particularmente vulnerável a agravos à saúde. Pesquisas destacam a alta prevalência de Síndrome de Burnout e distúrbios de saúde mental, configurando a necessidade imperativa de estratégias de qualidade de vida. De acordo com as definições Patrícia Perniciotti (2020)

A exaustão emocional é caracterizada pelos sentimentos de estar sobrecarregado e exaurido de seus recursos físicos e emocionais, levando ao esgotamento de energia para investir nas situações que se apresentam no trabalho (Maslach et al., 2001). Esta dimensão é considerada qualidade central e manifestação mais óbvia da síndrome, estando associada a sentimentos de frustração diante da percepção dos profissionais de que não possuem condições de deprender energia para atender os pacientes como faziam anteriormente (Maslach & Leiter, 2008; Carlotto & CâmaraA, 2008).

A qualidade de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1993), é definida como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". No ambiente de trabalho, a qualidade de vida deve ser compreendida não apenas como a

ausência de doença, mas como um estado de bem-estar integralizado que potencializa o desempenho e o engajamento durante as atividades profissionais. Para o professor, a qualidade de vida está essencialmente ligada à sua capacidade de manter o equilíbrio entre as áreas profissional e pessoal.

### Poética do Lazer, um gesto de Liberdade e Cultivo da Alma

Discorrer sobre a possibilidade de uma Poética do Lazer, exige-nos retornar à fonte primeira do termo poética, que deriva de *poiésis*, palavra grega que carrega consigo significados como fazer, produzir, fazer-se, trazer à presença. Para os gregos, *poiein* não era apenas produzir objetos ou algo exterior, mas sobretudo instaurar formas de existência, criar mundos possíveis, acrescentar algo ao ser, algo que constitua o ser (GOBRY, 2007).

Em sua acepção mais radical, *poiésis* é o ato pelo qual algo que não existia passa a existir, um gesto de eclosão, revelação, emergente e de florescimento. Trata-se de um movimento criador que não se restringe ao campo da arte; é a potência mesma da vida quando ela se torna capaz de se reinventar. Assim, quando falamos sobre poética, não nos referimos simplesmente a técnicas literárias ou estéticas, mas ao modo como a existência se faz obra, como o sujeito se constitui autor de si e como a vida se converte em criação e a criação se converte em vida.

A existência se converte em obra quando o sujeito assume a responsabilidade estética por sua vida. Isso implica em um distanciamento crítico das formas de vida impostas e na invenção de um estilo próprio. O lazer, nesse contexto, é o momento da invenção, onde a prática de atividades livres e não utilitárias (a leitura, a contemplação, a arte, o jogo, a diversão) funciona como um "cuidado de si" que refina a percepção, aguça a sensibilidade e permite a recomposição poética da realidade interior. O lazer é o pincel com o qual o sujeito desenha sua singularidade, é a pena como se reescreve a própria vida.

A vida se converte em criação quando o sujeito, no tempo do lazer, se engaja em atividades que são fins em si mesmas, que expressam sua liberdade e potencialidade. A criação, por sua vez, se converte em vida quando os valores, as percepções e a sensibilidade cultivados no lazer transbordam para o cotidiano, informando as escolhas éticas, as relações interpessoais e a própria maneira de estar no mundo. O sujeito, ao se reconhecer como criador no lazer, passa a viver o mundo como um campo de possibilidades estéticas e éticas, onde cada ação, mesmo a mais trivial, pode ser um gesto de autoria. A vida, então, é a própria arte em movimento, e o lazer, seu momento mais lírico e revelador.

Nessa perspectiva, pensar o lazer sob uma visão poética significa concebê-lo como *poiésis* de si: um espaço-tempo em que a vida produz novas formas de si mesma, em que o sujeito deixa de ser apenas engrenagem para ser fonte de sentido. O lazer, longe de ser pausa inerte, torna-se ocasião recreadora e recriadora: o momento em que o indivíduo se permite emergir, reconfigurando seu modo de sentir, reorganizando sua interioridade e cultivando sua liberdade. Ao situar o lazer no horizonte da *poiésis*, desloca-se o repouso passivo para o campo da criação ética, estética e espiritual. Permite-se ao sujeito não apenas descansar, mas *vir a ser*, mais lúcido, sensível e inteiro. O reconhecimento de que a realidade, seja ela o cosmos, a vida humana ou a linguagem, é um processo incessante de devir. Na filosofia, ele desafia a primazia do ser estático; na poética, ele é a força motriz da criação e da autotransformação. É a celebração da potencialidade sobre a atualidade, da mudança sobre a permanência.

É nesse sentido ampliado que eclode a poética do lazer: como um processo da capacidade humana de transformar o tempo livre em criação de si, em gesto de liberdade e em cultivo da excelência. Quando o lazer é pensado como *poiésis*, ele deixa de ser apenas o interromper do trabalho; torna-se aquilo que instaura uma outra temporalidade, mais lenta, mais profunda, mais fértil, na qual o sujeito se reconcilia com sua própria potência de existir. Assim, explora-se justamente essa possibilidade criadora da vida: o modo como o tempo livre pode se tornar o território silencioso em que a alma se faz, se refina e se reinventa.

Há um momento na vida em que o tempo, já em exaustão de subserviência, insiste em escorrer para além das exigências dos afazeres. É nesse instante que se instaura o lazer, não como fuga, mas como existência onde o sujeito reencontra a si mesmo. Onde os comandos são suspensos e o eu emerge como possibilidade. Não é um intervalo entre trabalhos, é a eternidade onde a alma respira sem ser cobrada.

É o que Aristóteles denominava *scholé*, o tempo que não deve nada ao mundo, o tempo que se entrega ao pensamento como quem expõe o rosto ao sol da manhã. A contemplação, para ele, não se trata de luxo, mas o destino da alma humana (Aristóteles, 2024). Contemplação não é ausência, é busca profunda, recolhimento e reencontro. Muito diferente do que a modernidade sugere, transformando o lazer em anestésico. Se na ética e na poética aristotélica a criação é uma atividade que imita a ação humana para revelar a verdade das coisas, na modernidade o lazer passa a imitar apenas o consumo, um simulacro vazio que nada revela ou cura, apenas anestesia. Perde-se o afeto, a vibração interior, a centelha silenciosa que nasce quando o corpo não está obrigado a nada, e, ainda assim, quer existir com intensidade e potência (Abrão, Del Pino, 2026).

Os estoicos também compreenderam muito bem isso. Epicteto bradava que ninguém é livre enquanto não for senhor de si, e o lazer é o espaço onde essa soberania interior ensaia. Sêneca, com a língua afiada, asseverava que o tempo não é curto, nós é que somos distraídos (Inwood, 2006). Quando, no meio de um dia comum, paramos para respirar e perceber o que sentimos, é como se o tempo se abrisse em dezenas de camadas. É no lazer que nos tornamos artesãos do próprio espírito, lapidando emoções, tratando feridas, nomeando desejos, organizando a casa interna que tantas vezes permitimos que se instale o caos.

Um fragmento importante para esta reflexão reside na obra de Sêneca, em seu ensaio Sobre a Brevidade da Vida. O filósofo romano argumenta que o tempo é o único Bem verdadeiramente nosso, e o uso que fazemos dele é a medida da nossa sabedoria.

*“Não é que tenhamos pouco tempo, mas que perdemos muito. A vida é suficientemente longa, e nos foi dada com generosidade para a realização das maiores coisas, se soubermos empregá-la totalmente.”*

No contexto da formação do professor, o *otium*, que entendemos como ócio, se manifesta com tempo de autocuidado filosófico e preparação interior. O professor, constantemente pressionado pelas demandas do *negotium*, a negação do ócio, (a rotina escolar, as burocracias, a sobrecarga de trabalho...), corre o risco de viver uma vida alheia, ditada pelas circunstâncias e não pela sua própria vontade racional. O lazer, sob a perspectiva estoica, torna-se o labor da alma, o momento em que o docente se retira para a contemplação, fortalecendo seu caráter e sua capacidade de julgar.

Marco Aurélio, chamava de recolhimento o gesto de regressar à própria alma, como quem volta ao lar após longo exílio. No lazer, entendido filosoficamente, esse retorno acontece sem pressa, sem cálculo, sem metas. É pura visita amorosa à própria interioridade. Não se trata de abandonar o mundo, mas de descer ao fundo do poço onde a água se mantém clara, mesmo quando a superfície está turva.

Séculos mais tarde, Foucault (1985), ao falar das práticas de si, oferece ao lazer uma outra análise, a de exercício ético. Cuidar de si durante o tempo livre é afinar a sensibilidade, rearrumar a vida edificando novos modos de existir. Não se trata de vaidades, mas de responsabilidade para consigo, gesto de quem sabe que a liberdade começa por dentro, como uma brasa que, antes de se tornar chama, ilumina discretamente (De Brito et al, 2026).

O professor desfruta dessa liberdade a partir dessa brasa por meio de três movimentos. Primeiro, a iluminação discreta do autoconhecimento, que permite ao professor discernir seus

próprios valores, desejos e amplitudes, independentemente das expectativas externas. Essa autonomia de julgamento é o primeiro ato de liberdade, onde ele aprende a diferenciar o que é essencial para sua obra (vida) daquilo que lhe é imposto. Segundo, o calor ético da autoria de si, que é a energia que permite ao professor modelar sua conduta, exercendo a autoria de si. Ele não apenas reage ao mundo, mas escolhe como se relacionar com ele. Essa escolha, essa invenção de um estilo de vida, é a própria existência como obra de arte. O lazer, nesse sentido é o viver a liberdade. Terceiro, a chama que transborda para a ação pedagógica. Quando a brasa está forte, ela se torna uma chama que, inevitavelmente, transborda para a prática pedagógica. O professor que se constitui como autor de si no lazer não impõe modelos, mas propõe a seus alunos a mesma tarefa, a de se tornarem autores de suas vidas. Sua liberdade interior se manifesta na capacidade de criar espaços de invenção e crítica na sala de aula, iluminando discretamente o caminho para a liberdade dos outros (Abrão et al, 2025).

É muito importante considerar também o movimento de quando o lazer se abre para a arte, não a arte empacotada pela indústria cultural, mas a arte que desinstala e tira da zona do conforto e se transforma em resistência. Os produtos da Indústria Cultural, o entretenimento padronizado e o consumo fácil, invadem o tempo livre, prometendo descanso, mas entregando apenas a reprodução da mesma lógica de conformidade e passividade que rege o mundo do trabalho. Nesse contexto, o lazer se torna um tempo de não-resistência, onde o indivíduo é confortavelmente instalado na mesmice e na previsibilidade, perdendo a capacidade de crítica e de negação da realidade administrada (Adorno, 2016). O movimento de abertura para a arte, portanto, deve ser um ato de ruptura com essa lógica de empacotamento e facilidade.

O verdadeiro potencial de resistência do lazer emerge quando ele se volta para a arte, aquela que se recusa a ser assimilada e que mantém seu caráter de negação determinada. Essa arte não é a que na primeira experiência conforta, mas sim a que desinstala, a que se impõe como um enigma e exige esforço de compreensão, tirando o sujeito da sua zona de conforto (Abreu, Abrão, 2025). Ao confrontar o indivíduo com o que é estranho e não-idêntico, a dissonância, a forma complexa, a verdade não mediada, a obra de arte quebram o ciclo de repetição e previsibilidade imposto pela Indústria Cultural. Esse encontro com a arte que resiste à facilidade é o que permite ao sujeito experimentar uma liberdade momentânea, um vislumbre de uma realidade não alienada, onde a consciência crítica é reativada (Abrão et al, 2024).

Nesse sentido, a poética do lazer se converte em práxis de resistência quando o professor, conscientemente, escolhe o difícil em detrimento do fácil, o enigmático em detrimento do

óbvio. Ao se engajar com a arte que dói, que questiona e que não oferece respostas prontas, ele exerce uma crítica imanente à sociedade que o oprime. A arte que desinstala não apenas informa o professor sobre a falsidade da totalidade social, mas o prepara para a possibilidade de uma utopia negativa, um mundo onde a promessa de felicidade não seja uma mercadoria (ADORNO, 2020).

Assim, o lazer, ao se abrir para a arte que nega a Indústria Cultural, transforma-se em um espaço de formação da consciência crítica, um refúgio onde a chama da resistência é mantida acesa contra a escuridão da dominação. Um acontecimento quase político, quando alguém por exemplo, ouve uma música com atenção focada, lê um poema como quem está sedento, ou contempla um quadro como corpo inteiro. Nesse instante, a máquina social perde a sua força e a sensibilidade se reconstrói. O sujeito respira sem ser mercadoria (Adorno, 2016).

A poética do lazer nasce daí, desses movimentos que geram lazer que produz humanidade. Não serve a nada, e é nesse não servir que ele libera, purifica, amadurece e cura. É o jardim secreto onde a alma cresce, como planta que só floresce quando o sol não cobra explicações. Assim, nesse lazer, somos um pouco mais lentos, e, por isso, mais profundos. Um pouco mais silenciosos, e, por isso, mais intensos. Menos úteis e mais humanos.

O professor desenvolve uma atitude mais humana quando, no lazer, ele recusa ativamente a lógica da produtividade e rentabilidade. O que significa escolher atividades que não possam ser facilmente quantificadas, avaliadas ou justificadas por seu retorno profissional. A humanidade reside na experiência em si, na ludicidade, na gratuidade e na criação desinteressada. Ao se permitir ser um amador, aquele que ama o que faz, em seu lazer, o professor se reconecta com a dimensão do ser livre de coerção (Da Silva et al, 2026).

Ressignificar o lazer é não só aprender a frequentá-lo, mas habitá-lo como se habita um poema, por dentro, sem querer explicá-lo demais, acolhendo sua musicalidade, permitindo que ele nos devolva à vida um brilho novo nos olhos. Porquanto, quem sabe descansar e desfruta do lazer com consciência sabe também viver com plenitude. E talvez seja essa a verdade mais simples e mais esquecida. O lazer quando vivido por inteiro, não nos afasta da existência, ele nos devolve a ela, reinaugurados (Lopes et al, 2026).

A partir dessa compreensão torna-se possível reconhecer que o lazer produz conhecimentos, sentidos e aprendizagens que não se restringem aos tempos formalmente instituídos pelo currículo. Ele emerge, ao contrário, nos interstícios, nos espaços residuais e nas brechas que compõem o tecido vivo da vida escolar. Como afirma Pais (2006), o cotidiano é

tecido de “astúcias e invenções” pelas quais sujeitos, mesmo submetidos a normas rígidas, criam alternativas, reconfiguram sentidos e reposicionam a própria experiência. É justamente nessas pequenas fissuras, quase imperceptíveis aos olhos de uma gestão exclusivamente tecnicista, que estudantes e docentes produzem modos próprios de existir, aprender e significar o mundo (Costa et al, 2026).

Compreender o lazer como dimensão sociocultural e humana implica, portanto, reconhecer que ele participa diretamente da formação integral dos sujeitos, acionando campos que extrapolam a racionalidade estrita e dialogam com sensibilidades, afetos, imaginação, corporeidade, sociabilidade e criação. As práticas de lazer vividas na escola manifestam-se de modo singular e potente, muitas vezes situando-se nas bordas e nos intervalos das prescrições institucionais. Consistem nos silêncios que falam, nos intervalos que ensinam, nas pausas que reconfiguram o sentido de estar-junto (Brito et al, 2026).

Nesse sentido, Certeau (2014) destaca que, no cotidiano, sujeitos inventam “táticas” que subvertem, desviam ou ressignificam regras e espaços; gestos que, embora pequenos, alteram o sistema ao inserir brechas de liberdade, reinvenção e autoria no interior de estruturas aparentemente rígidas. São as “operações quase microbianas”, como diz o autor, que corroem lentamente o instituído e lhe devolvem complexidade e vida. Os sujeitos constroem conhecimentos por meio das narrativas e das práticas que inventam no decorrer do cotidiano (Ferraço, 2007).

Desse modo, o lazer não deve ser compreendido como elemento lateral, acessório ou secundário do cotidiano escolar. Ao contrário, ele é parte constitutiva das formas pelas quais estudantes vivem a escola e produzem aprendizagens sensíveis, afetivas, corporais, éticas e sociais. Ao mobilizar imaginação, criatividade, convivência e acolhimento, dimensões muitas vezes negligenciadas por uma racionalidade escolar centrada na eficiência, o lazer produz modos de humanizar a experiência educativa. Ele amplia horizontes, desestabiliza lógicas monocromáticas de ensino, provoca deslocamentos e oferece oportunidades de invenção e pertencimento (Vaz, Abrão, 2026).

### **O Direito ao Lazer como Ato de Resistência do Professor**

No contexto contemporâneo da educação, marcado pela intensificação do trabalho docente e pela lógica produtivista, o direito ao lazer assume um significado que ultrapassa a dimensão do bem-estar individual. Para o professor, exercer o lazer constitui um ato de

resistência frente a um sistema que tende a naturalizar a sobrecarga, o esgotamento e a disponibilidade permanente como características inerentes à profissão (Do Nascimento et al, 2020).

A restrição do tempo destinado ao descanso e às práticas de lazer evidencia a forma como o trabalho docente tem capturado dimensões fundamentais da vida privada. Conforme aponta Antunes (2018), a intensificação do trabalho na sociedade contemporânea transforma o tempo livre em extensão do tempo produtivo, comprometendo a autonomia dos trabalhadores. No caso da docência, essa dinâmica contribui para processos de adoecimento físico e mental, como estresse, ansiedade e síndrome de burnout, decorrentes do desequilíbrio entre as exigências do trabalho e as possibilidades subjetivas do professor (Dejours, 1992).

Nesse cenário, o lazer, reconhecido constitucionalmente como direito social (Brasil, 1988), deixa de ser compreendido como tempo residual ou secundário e passa a assumir um caráter político. Ao reivindicar e exercer o direito ao lazer, o professor estabelece limites à intensificação do trabalho e rompe, ainda que parcialmente, com a lógica da autoexploração. Trata-se de um gesto de afirmação da própria condição de sujeito de direitos, que se contrapõe à desvalorização e à precarização do trabalho docente (Quixabeira et al, 2026).

A ampliação do conceito de lazer, entendida como espaço de vivência cultural, criação e reflexão crítica (Marcellino, 2007), reforça essa dimensão de resistência. O lazer possibilita ao professor reconstruir sentidos para sua prática profissional, fortalecer sua identidade e preservar sua saúde emocional. Nesse sentido, o ato de “respirar”, simbolizado pelo tempo de lazer, configura-se como prática de cuidado de si e de preservação da humanidade diante das pressões institucionais e sociais.

Assim, o lazer, enquanto direito social, constitui-se como estratégia fundamental de resistência do professor frente aos processos de adoecimento e desumanização do trabalho educacional. Garantir e legitimar esse direito não se limita à esfera individual, mas representa um compromisso coletivo com a valorização da docência e com a construção de uma educação mais justa, humana e democrática.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo, buscou-se compreender o lazer não como elemento periférico da vida docente, mas como dimensão essencial da existência humana e da permanência ética do professor diante das exigências contemporâneas do trabalho. Em uma sociedade marcada pela

aceleração, pela produtividade incessante e pela naturalização da exaustão, defender o direito ao lazer significa afirmar que o professor não pode ser reduzido apenas àquilo que produz.

A intensificação do trabalho docente tem comprimido o tempo da interioridade, da contemplação e do descanso, produzindo formas silenciosas de adoecimento que ultrapassam o desgaste físico. O que frequentemente se encontra ameaçado não é apenas a saúde do professor, mas sua própria capacidade de permanecer sensível, criativo e inteiro diante da vida. Nesse contexto, o lazer emerge como espaço de recomposição subjetiva, cuidado de si e reconstrução da experiência humana.

Mais do que simples interrupção das obrigações profissionais, o lazer constitui um território de liberdade. É nele que o sujeito pode voltar a si mesmo, reorganizar afetos, cultivar sensibilidades e recuperar dimensões da existência frequentemente sufocadas pela lógica utilitarista. Quando o professor encontra tempo para contemplar, criar, escutar música, ler, caminhar, silenciar ou simplesmente existir sem finalidade produtiva, realiza um gesto que possui profunda potência política: recusa, ainda que momentaneamente, a lógica que transforma toda experiência humana em desempenho.

A reflexão desenvolvida neste trabalho também permite compreender que o lazer não afasta o professor de sua prática pedagógica; ao contrário, reconecta-o àquilo que há de mais humano nela. Um educador exausto dificilmente conseguirá sustentar relações pedagógicas verdadeiramente sensíveis, criativas e emancipadoras. Cuidar do tempo livre do professor é, portanto, cuidar também da qualidade ética e humana da educação.

Por essa razão, reconhecer o lazer como direito social implica ultrapassar discursos abstratos sobre bem-estar. Trata-se de defender condições concretas de existência digna para aqueles que sustentam cotidianamente o trabalho educativo. A valorização da docência passa necessariamente pelo reconhecimento de que ninguém pode ensinar plenamente quando vive permanentemente esgotado. Logo, permanece a imagem que atravessa este texto: a do professor que respira. Respirar, aqui, é mais do que recuperar forças; é preservar a própria humanidade em meio às pressões do mundo contemporâneo. É criar pequenas frestas de liberdade dentro de uma realidade frequentemente marcada pela sobrecarga e pelo esvaziamento. O lazer, nesse sentido, não é fuga da vida. É justamente aquilo que devolve o sujeito a ela com mais consciência, presença e profundidade.

## REFERÊNCIAS

ABRÃO, Kelber Ruhena; ALCÂNTARA, Caio Vinícius Freitas de. Do saber pensar ao saber sentir: experiências formativas em Educação Ambiental e lazer no escopo do CEPELS. *Ambiente & Educação: Revista de Educação Ambiental*, [S. l.], v. 30, n. 3, p. 1-18, 2025. DOI: <https://doi.org/10.63595/ambeduc.v30i3.19726>

ABRÃO, Kelber Ruhena; DEL PINO, José Cláudio. Cognição e aprendizagem no espaço da tecnologia. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, p. 1776-1798, 2016. DOI: <https://doi.org/10.21723/riaee.vii.n4.5934>

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

ABRÃO, Ruhena Kelber et al. Lazer e Tecnologias para Pessoas Idosas: a proposta do CEPELS/UFT. *ARACÊ*, v. 7, n. 3, p. 11741-11759, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56238/arev7n3-096>

ABREU, Vitor Pachelle Lima; ABRÃO, Ruhena Kelber. Recreação hospitalar como estratégia para humanização da assistência em saúde. *Multidebates*, v. 9, n. 3, p. 11-26, 2025. DOI: [https://doi.org/10.20873/2024\\_DEZ\\_20874](https://doi.org/10.20873/2024_DEZ_20874)

ADORNO, T. *Teoria Estética*. Tradução de Artur Mourão. Edições 70 (Arte & Comunicação; 14). 2016.

ADORNO, T. *Indústria Cultural*. Tradução Vinícius Marques Pastorelli. São Paulo: UNESP, 2020.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. Tradução de André Malta. São Paulo: Editora 34, 2024.

ANTUNES, R. *O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital*. São Paulo: Boitempo, 2018.

BRASIL. *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm).

CERTEAU, M. *A Invenção do Cotidiano: 1. Artes de Fazer*. 23. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

DA SILVA, Jhonata Deyvi Paulino Alves; FERREIRA, Ruhena Kelber Abrão. RELAÇÕES ENTRE ESPORTE, LAZER E EDUCAÇÃO: PERSPECTIVAS DA FORMAÇÃO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 12, n. 6, p. 1-14, 2026.

DANTAS, Linvalra Rodrigues Silva; ABRÃO, Ruhena Kelber. O estado da arte sobre o lazer e tempo livre na escola. *Communitas*, v. 9, n. 22, p. e8120, 2025. DOI: <https://doi.org/10.29327/268346.9.22-13>

DE BRITO, Layon Christian Lima et al. CEPELS E AS PRÁTICAS DE LAZER E MOVIMENTO NO RECREIO ESCOLAR: EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA NO 1º AO 5º ANO. *REMUNOM*, v. 13, n. 08, p. 1-17, 2026.

BRITO, MARLON SANTOS DE OLIVEIRA et al. GESTÃO E LIDERANÇA EDUCACIONAL NA EDUCAÇÃO: PERCEPÇÕES DE GESTORES DE MIRACEMA DO TOCANTINS A PARTIR DE DIAGNÓSTICO REALIZADO PELO CEPELS. **REMUNOM**, v. 13, n. 09, p. 1-17, 2026.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

DO NASCIMENTO, Diego Ebling et al. Formação, lazer e currículo: os cursos de educação física do Tocantins. **LICERE** – Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 23, n. 2, p. 342-361, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.24044>

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. Tradução de Maria de Lourdes Santos Machado. São Paulo: Perspectiva, 1976.

FERRAÇO, CE. **Os saberes do cotidiano escolar**. Rio de Janeiro: DP&A, 2007.

GOBRY, I. **Vocabulário grego da filosofia**. Tradução: Ivone Benedetti. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

INWOOD, B (org.). **Os estoicos**. Tradução de Marcelo Chiaretti. São Paulo: Odysseus, 2006.

FOUCAULT, M. **História da sexualidade**: v. 3: o cuidado de si. Tradução de Elisa Monteiro. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

LOPES, FABIANA RIBEIRO et al. JOGOS, BRINCADEIRAS E LAZER: CAMINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR E SOCIAL: UMA EXPERIÊNCIA VINCULADA AO CEPELS. **REMUNOM**, v. 13, n. 11, p. 1-17, 2026. 13

MARCELLINO, NC. **Estudos do lazer**: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 2007.

PERNICIOTT P, et al. JÚNIOR CVS. GUARITA RV. MORALES RJ. ROMANO BW. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Pepsic**, pág. 1. 2020.

PAIS, JM. **Sociologia da vida cotidiana**. Porto: Afrontamento, 2006

QUIXABEIRA, ALDERISE PEREIRA DA SILVA et al. ANÁLISE DAS TENDÊNCIAS DE PESQUISA SOBRE LAZER INDÍGENA: O OLHAR DO CEPELS NO CENÁRIO NACIONAL. **REMUNOM**, v. 13, n. 08, p. 1-18, 2026.

VAZ, Fabio Pereira; ABRÃO, Ruhena Kelber. O IMPACTO DO PROBLEM NA SAÚDE DOS EDUCADORES TOCANTINENSES. **Multidebates**, v. 10, n. 1, p. 11-21, 2026.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. Vozes. 2014