

## TENSÃO ENTRE O CORPO PRODUTIVO E O CORPO LÚDICO NA ERA DA HIPERCONECTIVIDADE

### TENSION BETWEEN THE PRODUCTIVE BODY AND THE PLAYFUL BODY IN THE AGE OF HYPERCONNECTIVITY

### TENSIÓN ENTRE EL CUERPO PRODUCTIVO Y EL CUERPO LÚDICO EN LA ERA DE LA HIPERCONECTIVIDAD

Eliane Leroy Alves<sup>1</sup>

Ana Cláudia Porfírio Couto<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este artigo analisa a tensão entre o corpo produtivo, orientado pelo desempenho, eficiência e disponibilidade permanente, e o corpo lúdico, associado ao descanso, afeto, criação e resistência, no cotidiano dos servidores técnico-administrativos em educação (TAEs) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). A discussão fundamenta-se em uma perspectiva crítica sobre trabalho e lazer, em diálogo com Simone Weil, Paul Lafargue e Christianne Gomes. Trata-se de um recorte qualitativo de pesquisa descritiva de natureza mista, realizada em 2023 com 255 servidores, privilegiando respostas discursivas submetidas à Análise de Conteúdo de Bardin. Os resultados apontam indícios de que as tecnologias digitais, entre elas o WhatsApp, participam de um contexto de permeabilização das fronteiras entre trabalho e vida pessoal. O sofrimento psíquico e a sobreposição entre trabalho remunerado, responsabilidades domésticas e atividades de cuidado, especialmente entre as mulheres, também restringem as possibilidades de lazer. Conclui-se que as tensões entre trabalho e lazer evidenciam a importância de preservar tempos e espaços de não trabalho, situando o lazer como possibilidade de resistência, cuidado de si e autonomia. Nesse contexto, o direito à desconexão constitui um desdobramento institucional relevante para a proteção da saúde e da dignidade dos trabalhadores.

**Palavras-chave:** Lazer. Hiperconectividade. Direito à desconexão.

<sup>1</sup> Mestrado em Estudos do Lazer pela UFMG (2023) - Universidade Federal de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer / Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

<sup>2</sup> Pós-Doutorado em Sociologia do Esporte e Lazer. Professora Titular na Escola de Educação Física Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e docente credenciada no Programa de Pós graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer da UFMG - Universidade Federal de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer / Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

**ABSTRACT:** This article analyzes the tension between the productive body, oriented toward performance, efficiency, and permanent availability, and the playful body, associated with rest, affection, creativity, and resistance, in the everyday lives of technical-administrative staff in education (TAEs) at the Federal University of Minas Gerais (UFMG). The discussion is grounded in a critical perspective on work and leisure, in dialogue with Simone Weil, Paul Lafargue, and Christianne Gomes. This is a qualitative analysis drawn from descriptive mixed-methods research conducted in 2023 with 255 staff members, focusing on written responses analyzed using Bardin's Content Analysis. The findings suggest that digital technologies, including WhatsApp, are part of a context in which the boundaries between work and personal life become increasingly permeable. Psychological distress and the overlapping demands of paid work, domestic responsibilities, and caregiving activities, particularly among women, also restrict opportunities for leisure. The study concludes that tensions between work and leisure highlight the importance of preserving times and spaces free from work, positioning leisure as a possibility for resistance, self-care, and autonomy. In this context, the right to disconnect constitutes a relevant institutional consideration for protecting workers' health and dignity.

**Keywords:** Leisure. Hyperconnectivity. Right to Disconnect.

**RESUMEN:** Este artículo analiza la tensión entre el cuerpo productivo, orientado al rendimiento, la eficiencia y la disponibilidad permanente, y el cuerpo lúdico, asociado al descanso, el afecto, la creación y la resistencia, en la vida cotidiana de los servidores técnico-administrativos en educación (TAEs) de la Universidad Federal de Minas Gerais (UFMG). La discusión se fundamenta en una perspectiva crítica sobre el trabajo y el ocio, en diálogo con Simone Weil, Paul Lafargue y Christianne Gomes. Se trata de un recorte cualitativo de una investigación descriptiva de naturaleza mixta, realizada en 2023 con 255 servidores, privilegiando respuestas discursivas sometidas al Análisis de Contenido de Bardin. Los resultados aportan indicios de que las tecnologías digitales, entre ellas WhatsApp, forman parte de un contexto de permeabilización de las fronteras entre el trabajo y la vida personal. El sufrimiento psíquico y la superposición entre trabajo remunerado, responsabilidades domésticas y actividades de cuidado, especialmente entre las mujeres, también restringen las posibilidades de ocio. Se concluye que las tensiones entre trabajo y ocio evidencian la importancia de preservar tiempos y espacios libres de trabajo, situando el ocio como posibilidad de resistencia, autocuidado y autonomía. En este contexto, el derecho a la desconexión constituye una implicación institucional relevante para la protección de la salud y la dignidad de los trabajadores.

**Palabras clave:** Ocio. Hiperconectividad. Derecho a la desconexión.

## INTRODUÇÃO

Este artigo propõe uma discussão sobre a disputa entre duas formas de compreender e vivenciar o corpo na contemporaneidade: de um lado, o corpo produtivo; de outro, o corpo lúdico. Neste estudo, essas expressões são mobilizadas como categorias analíticas construídas para interpretar formas tensionadas de relação dos sujeitos com o trabalho, o tempo e o lazer. O corpo produtivo remete ao corpo mobilizado pelas exigências de desempenho, eficiência, obrigação e disponibilidade, enquanto o corpo lúdico designa as possibilidades corporais de descanso, criação, convivência, prazer, escolha e autonomia.

Essa tensão deve ser compreendida no contexto de uma sociedade em que o trabalho ocupa posição central na organização da vida, redefinindo as fronteiras da existência humana, subjugando as necessidades subjetivas à lógica incessante de produtividade, eficiência e do desempenho. Sob essa racionalidade, o indivíduo opera de modo analógico a uma “máquina”, priorizando os resultados materiais em detrimento da saúde, do descanso, das relações pessoais e das experiências de lazer.

Essa dinâmica de alienação corporal e psíquica é sintetizada pela filósofa Simone Weil, ao afirmar que bom seria poder depositar a alma, à entrada, no cartão de ponto, e retomá-la intacta à saída, mas ocorre o oposto: a alma vai junto com o espaço de trabalho onde sofre e o esgotamento noturno a anula tornando as horas de descanso (WEIL, 1979 *apud* PADILHA V., 2018, p. 77). O desgaste físico e mental decorrente da rotina de trabalho não se limita ao período da jornada formal, mas repercute também no tempo que lhe sucede, reduzindo as possibilidades de vivenciá-lo de forma criativa e significativa.

Essa discussão assume contornos específicos no âmbito do serviço público federal brasileiro, historicamente atravessado por políticas de contenção de gastos e por medidas que repercutem sobre a recomposição da força de trabalho. Nesse contexto, restrições à realização de concursos e limitações à reposição de servidores passaram a compor o cenário das universidades federais.

Na UFMG, dados institucionais evidenciam restrições importantes à recomposição de seu quadro técnico-administrativo. A Tabela 01 apresenta que das 100 denominações de cargos constantes do Quadro de Referência dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação,

44% encontram-se com nomeações vedadas e 14% estão classificadas como extintas, enquanto apenas 42% permanecem ativas.

**Tabela 1** - Distribuição dos cargos constantes do Quadro de Referência dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação da UFMG, segundo classificação e situação

| Classificação      | Número de denominações de cargos | Extintas<br>n (%) | Nomeações vedadas<br>n (%) | Ativas<br>n (%)   |
|--------------------|----------------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|
| C                  | 22                               | 12 (54,55)        | 9 (40,91)                  | 1 (4,55)          |
| D                  | 38                               | 2 (5,26)          | 27 (71,05)                 | 9 (23,68)         |
| E                  | 40                               | 0 (0,00)          | 8 (20,00)                  | 32 (80,00)        |
| <b>Total Geral</b> | <b>100</b>                       | <b>14 (14,00)</b> | <b>44 (44,00)</b>          | <b>42 (42,00)</b> |

**Fonte:** Elaborada pela autora com base no *Quadro de Referência dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação da UFMG*, referência julho de 2026 (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2026).

A Tabela 02 complementa os dados da Tabela 01 com um fator importante: várias denominações de cargos com nomeação vedada continuam tendo servidores ocupantes. Isso significa que “nomeação vedada” não quer dizer que esses trabalhadores já desapareceram do quadro. No quadro de referência dos servidores técnico-administrativos, com dados de julho de 2026, a Universidade possuía 3.830 cargos técnico-administrativos ocupados, dos quais 615 (16,06%) pertenciam a denominações com novas nomeações vedadas e 102 (2,66%) a denominações extintas. Assim, 717 cargos ocupados, correspondentes a 18,72% do total, encontravam-se em denominações cuja reposição se encontra restringida ou impossibilitada à medida que ocorrerem vacâncias.

4

**Tabela 2** – Distribuição dos cargos técnico-administrativos ocupados na UFMG, segundo a situação da denominação do cargo – julho de 2026

| Situação da denominação do cargo | Cargos ocupados<br>n (%) |
|----------------------------------|--------------------------|
| Nomeações vedadas                | 615 (16,06)              |
| Extintas                         | 102 (2,66)               |

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| Ativas       | 3.113 (81,28)         |
| <b>Total</b> | <b>3.830 (100,00)</b> |

**Fonte:** Elaborada pela autora com base no Quadro de Referência dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação da UFMG, referência julho de 2026 (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2026).

Esse cenário evidencia um processo potencial de redução da força de trabalho em determinadas atividades, uma vez que aposentadorias e outros desligamentos nesses cargos não são necessariamente acompanhados pela reposição de novos servidores. Significa que, embora essas restrições não representem a supressão imediata dos servidores atualmente ocupantes desses cargos, elas limitam as possibilidades de reposição da força de trabalho à medida que ocorrerem vacâncias, podendo contribuir, ao longo do tempo, para a redução do contingente de trabalhadores em determinadas atividades.

Esse veto às nomeações/extinção para os cargos técnico-administrativos da UFMG decorre diretamente de dois atos normativos do Poder Executivo Federal: Decreto nº 9.262, de 9 de janeiro de 2018 e Decreto nº 10.185, de 18 de dezembro de 2019. Esses decretos de 2018 e 2019 constituem, portanto, os instrumentos normativos que extinguíram determinados cargos e vedaram o provimento de outros, restringindo as possibilidades de reposição da força de trabalho nessas áreas. Em contextos de aposentadorias, exonerações e demais formas de vacância, tais restrições podem contribuir para a redução do número de trabalhadores disponíveis e, conseqüentemente, para a redistribuição das demandas entre os servidores que permanecem em atividade.

Paralelamente a esse cenário, os dados relativos à saúde dos servidores revelam um número expressivo de afastamentos relacionados à saúde mental. Dados do Departamento de Atenção à Saúde do Trabalhador (DAST) da UFMG mostram que, em 2024, os transtornos mentais e comportamentais foram responsáveis pelo afastamento de 270 servidores, totalizando 19.715 dias de licença. Em conjunto, o sofrimento mental e as condições que acometem o aparelho locomotor figuraram como as principais causas de afastamento na instituição (UFMG, 2025).

O próprio DAST chama atenção para o fato de que esses afastamentos tendem a ser mais prolongados e, portanto, produzem impacto individual e coletivo significativo. Entre os diagnósticos mais frequentes estavam transtornos de ansiedade, episódios depressivos e transtornos depressivos recorrentes. No segundo semestre de 2024, o Ministério do Trabalho e

Emprego promoveu alterações nas normas regulamentadoras, passando a incluir a identificação e o gerenciamento dos riscos psicossociais entre as medidas de proteção à saúde dos trabalhadores. Esses riscos estão associados tanto à forma como o trabalho é organizado quanto às relações estabelecidas no ambiente laboral, podendo envolver, entre outros aspectos, cobranças excessivas por resultados, jornadas prolongadas, baixo suporte institucional e pouca autonomia no exercício das atividades. Tais condições podem contribuir para situações de sofrimento mental entre os trabalhadores (UFMG, 2025).

Outro fator que produziu mudanças importantes no mundo do trabalho foi a pandemia de Covid-19 e a consequente adoção emergencial do trabalho remoto. Nesse período, as fronteiras físicas entre casa e trabalho tornaram-se mais permeáveis, alterando a organização das atividades profissionais e a relação dos trabalhadores com os diferentes tempos da vida. Entre as ferramentas incorporadas à comunicação cotidiana, aplicativos de mensagens instantâneas, como o WhatsApp, passaram também a ser utilizados para interações relacionadas ao trabalho.

Entretanto, o uso de dispositivos pessoais e de aplicativos de mensagens para fins profissionais amplia as possibilidades de comunicação para além dos espaços e horários formais de trabalho. Nesse contexto, a conectividade pode contribuir para tornar mais permeáveis as fronteiras entre trabalho e vida pessoal, favorecendo expectativas de disponibilidade e de resposta fora da jornada. A hiperconectividade apresenta-se, assim, como um elemento a ser considerado na compreensão das relações entre trabalho e lazer, na medida em que pode alcançar tempos destinados ao descanso, à contemplação, à convivência e às experiências de lazer.

Nessa perspectiva, o problema não reside propriamente na tecnologia, mas nas formas pelas quais ela pode ser incorporada às relações de trabalho. Ao mesmo tempo que as tecnologias digitais favorecem a comunicação e podem contribuir para a criação de redes de apoio e sociabilidade entre pares, seu uso para fins profissionais fora da jornada pode dificultar a delimitação entre os tempos de trabalho e de não trabalho.

Nesse contexto, a ampliação das possibilidades de permanência do trabalho para além de seus limites formais permite estabelecer um diálogo com a crítica de Lafargue (1999) à centralidade atribuída ao trabalho na sociedade. Embora formulada em outro contexto histórico, sua reflexão sobre a “estranha loucura” do amor ao trabalho contribui para problematizar

formas contemporâneas de disponibilidade laboral que podem avançar sobre os tempos de descanso e lazer.

Uma estranha loucura se apoderou das classes operárias das nações onde reina a civilização capitalista. Esta loucura arrasta consigo misérias individuais e sociais que há dois séculos torturam a triste humanidade. Esta loucura é o amor ao trabalho, a paixão moribunda do trabalho, levada até ao esgotamento das forças vitais do indivíduo e da sua progenitora (LAFARGUE, 1999, p. 88).

A crescente permeabilidade entre os tempos de trabalho e de não trabalho nos leva a discutir o lazer para além de concepções meramente compensatórias e funcionais. Na mesma linha de Lafargue, Bertrand Russell preconizava que o caminho para a felicidade e o pleno desenvolvimento humano reside na redução organizada da jornada de trabalho e na garantia de momentos de lazer ativo. Em *Elogio ao ócio*, Russell (1977) contesta a centralidade que o trabalho adquiriu na sociedade moderna e, sobretudo, a sua associação a um valor moral. Para o autor, a redução do tempo dedicado às obrigações laborais possibilitaria aos indivíduos ampliar outras dimensões da existência, favorecendo uma vida mais satisfatória. O tempo liberado do trabalho assume, assim, papel fundamental, na medida em que permite o envolvimento com interesses pessoais, relações familiares, atividades comunitárias e outras experiências que não estejam subordinadas à lógica produtiva.

Sob a ótica teórica contemporânea de Christianne Gomes, o lazer não pode ser compreendido apenas como tempo livre, repouso ou recuperação para o trabalho. Ele constitui uma dimensão da cultura e uma necessidade humana (GOMES, 2014), envolvendo possibilidades de criação, convivência, contemplação, prazer e exercício da autonomia. Nessa perspectiva, o corpo lúdico não representa um luxo ou uma dimensão secundária da existência, mas uma expressão fundamental da vida humana que pode ser restringida quando a racionalidade produtivista avança sobre outras dimensões do cotidiano.

O lazer assume, portanto, uma dimensão política, pois possibilita ao sujeito interromper, ainda que temporariamente, as exigências da produtividade e recuperar o domínio sobre o próprio tempo e o próprio corpo. Enquanto o corpo produtivo é orientado pela eficiência, pelo desempenho e pela disponibilidade permanente, o corpo lúdico cria possibilidades de resistência, cuidado de si, convivência e preservação da dimensão humana da existência.

Apoiado nessas premissas, este artigo apresenta um recorte qualitativo da dissertação de mestrado de Alves (2023), intitulada *Percepções e Práticas de Lazer dos Servidores Técnico-*

*Administrativos em Educação da Universidade Federal de Minas Gerais*, que investigou o cotidiano de trabalho e as experiências de lazer de servidores técnico-administrativos da UFMG.

Esses servidores possuem funções diversas e se distribuem entre diferentes setores da instituição. Essa heterogeneidade faz com que a intensidade das demandas, o ritmo de trabalho e o grau de disponibilidade exigido variem significativamente, produzindo impactos distintos sobre a conciliação entre trabalho e vida pessoal e sobre as possibilidades de vivência do lazer. Embora a Universidade possua um corpo técnico altamente qualificado, observa-se ainda uma presença limitada de estudos voltados especificamente às experiências dos servidores técnico-administrativos.

Nesse contexto, delinea-se o problema central desta investigação: de que maneira as experiências narradas pelos servidores técnico-administrativos da UFMG evidenciam tensões entre as exigências do trabalho, a disponibilidade permanente e as possibilidades de vivência do lazer?

O objetivo geral deste trabalho é analisar, a partir dos relatos discursivos dos servidores técnico-administrativos da UFMG, as repercussões das condições contemporâneas de trabalho sobre a vida pessoal e as experiências de lazer, interpretando-as a partir da tensão entre o corpo produtivo e o corpo lúdico.

## MÉTODOS

O presente artigo constitui um recorte qualitativo de uma pesquisa descritiva de natureza mista (quantitativa e qualitativa) de Alves (2023). Enquanto o estudo quantitativo original mapeou o perfil amplo e a distribuição estatística das práticas de lazer da amostra, este texto direciona seu enfoque interpretativo especificamente para as respostas discursivas e relatos de livre escrita produzidos pelos participantes.

A opção metodológica por este recorte qualitativo fundamenta-se na premissa de que as dimensões subjetivas que envolvem a exaustão corporal, a organização do tempo e a presença das tecnologias digitais no cotidiano não podem ser plenamente apreendidas por meros indicadores estatísticos. Conforme Minayo (2007), a abordagem qualitativa dedica-se ao nível de realidade que trabalha com o "universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes", permitindo interpretar as ações humanas dentro e a partir da realidade partilhada pelos sujeitos. Assim, busca-se compreender os sentidos atribuídos pelos

servidores às relações entre trabalho, tempo, lazer e vida pessoal, examinando, nesse contexto, os indícios relacionados à hiperconectividade e à disponibilidade laboral para além da jornada formal.

O estudo foi desenvolvido no âmbito da UFMG. O universo da pesquisa abrangeu servidores lotados no Campus Pampulha, no Campus Saúde, na Faculdade de Direito, na Escola de Arquitetura, em unidades externas como o Museu de História Natural e Jardim Botânico e nos equipamentos culturais vinculados à Diretoria de Ação Cultural (Conservatório, Centro Cultural e Espaço do Conhecimento).

Para a delimitação da população e da amostra, foram adotados os seguintes critérios: como critério de inclusão, considerou-se servidores ativos pertencentes à carreira de Técnico-Administrativo em Educação (TAE) da UFMG, de todos os níveis de classificação (C, D e E), e que possuísem endereço eletrônico institucional ativo cadastrado. Como critérios de exclusão, não foram considerados os trabalhadores aposentados, visto que o foco da investigação residia no impacto cotidiano das rotinas laborais ativas; e os servidores em exercício no Instituto de Ciências Agrárias (ICA), devido à sua localização geográfica no campus regional de Montes Claros. Adicionalmente, excluiu-se o Hospital das Clínicas (HC-UFMG), por configurar-se como uma Unidade Especial cujo quadro de pessoal é majoritariamente composto por empregados sob o regime CLT vinculados à Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH) e terceirizados.

9

Para o cálculo do tamanho amostral, estimou-se nível de confiança de 90% e margem de erro de 5%, resultando em um retorno mínimo estimado de 250 questionários. A amostra final foi composta por 255 servidores técnico-administrativos que participaram voluntariamente da pesquisa.

Os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário eletrônico semiestruturado, hospedado na plataforma *Google Forms*, aplicado a partir de 13 de março de 2023. O instrumento foi estruturado em três dimensões de análise: aspectos conceituais e práticos relacionados ao lazer em geral; avaliação das ações, projetos e infraestruturas de lazer e esporte disponibilizadas pela UFMG e condições de trabalho, aspectos pessoais e repercussões da rotina profissional na vida privada dos servidores.

O convite para participação na pesquisa foi encaminhado por correio eletrônico às seções de pessoal e às secretarias administrativas de todas as unidades participantes, solicitando a

ampla divulgação junto ao corpo de servidores. Devido à impessoalidade intrínseca ao questionário eletrônico e à baixa taxa de retorno inicial, foi necessária a realização de três convites sucessivos entre março e maio de 2023. O segundo e o terceiro envios foram direcionados estrategicamente às unidades com menor representação e diretamente às diretorias, de modo a sensibilizar e engajar os servidores técnico-administrativos ativos. Cabe pontuar que o engajamento dos servidores lotados em unidades administrativas se mostrou significativamente mais desafiador do que o daqueles vinculados às unidades acadêmicas.

Para o escopo deste artigo, a análise qualitativa concentrou-se prioritariamente nas respostas discursivas das questões abertas que versavam sobre as práticas subjetivas de lazer e seus impeditivos cotidianos e a percepção crítica dos impactos das rotinas laborais e da hiperconectividade na saúde mental e vida privada. Dos 255 participantes, um número variável respondeu às questões abertas selecionadas para este recorte, uma vez que seu preenchimento não era obrigatório. As questões analisadas obtiveram, em média, 168 respostas. O corpus qualitativo foi constituído pela totalidade das respostas discursivas válidas às questões selecionadas.

O material empírico qualitativo, composto pela transcrição na íntegra das respostas discursivas dos participantes, foi submetido à Análise de Conteúdo com base no referencial metodológico de Laurence Bardin (1977). O processo de análise sistemática foi operacionalizado em três fases fundamentais:

1. **Pré-Análise:** Realizou-se a organização do material e a leitura das respostas abertas transcritas, o que permitiu uma primeira aproximação com os discursos, a formulação de hipóteses iniciais e a sistematização das ideias recorrentes.
2. **Exploração do Material:** Consistiu nas operações de codificação, decomposição e categorização do texto. Os discursos foram agrupados com base em unidades de registro de significado, permitindo identificar e isolar os núcleos de sentido comuns e divergentes relativos à sobrecarga de trabalho, à hiperconectividade e às tensões vividas no corpo.
3. **Tratamento e Interpretação dos Resultados:** Os dados categorizados foram interpretados à luz do referencial teórico adotado neste estudo (sociologia do trabalho sob a lógica do capital, teorias críticas do lazer e concepções dinâmicas de saúde). A interpretação das categorias buscou compreender as tensões entre as exigências do trabalho, a disponibilidade para o lazer e as formas pelas quais os participantes organizam e significam seus tempos de

trabalho e de não trabalho, em diálogo com as categorias analíticas de corpo produtivo e corpo lúdico.

A pesquisa foi conduzida em estrita observância às diretrizes éticas que regem as pesquisas com seres humanos no Brasil. O projeto obteve aprovação ética do Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG (COEP), sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) número 64929422.7.0000.5149, contando ainda com a anuência formal da Pró-Reitoria de Recursos Humanos (PRORH/UFMG).

O consentimento para a participação foi formalizado eletronicamente por meio da aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que antecede as questões do formulário. Aos participantes foi garantido de forma rigorosa o anonimato, o sigilo dos dados pessoais e o caráter voluntário da colaboração, assegurando-se o direito de interromper o preenchimento a qualquer momento sem qualquer penalidade ou prejuízo institucional. Para a preservação da identidade dos sujeitos nas transcrições discursivas utilizadas na análise, adotou-se o código identificador "Participante", seguido pelo número de ordem correspondente à ordem de resposta no banco de dados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

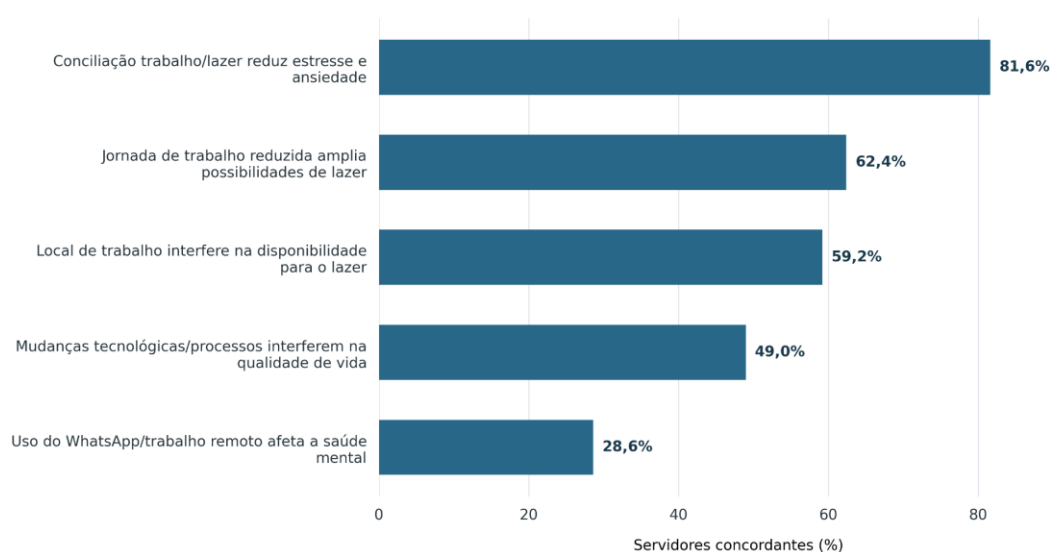
11

Conforme demonstrado por Alves EL (2023), o lazer estava presente na rotina de parcela significativa dos servidores técnico-administrativos participantes, expresso principalmente por atividades como assistir a filmes e séries, conviver com familiares e amigos, ler, praticar atividades físicas e viajar. Ao mesmo tempo, a falta de tempo, o excesso de trabalho, as limitações financeiras, o cansaço e as dificuldades de conciliação entre trabalho, família e demais obrigações apareceram como importantes obstáculos às vivências de lazer. Os participantes também associaram o lazer à diversão, à qualidade de vida, ao tempo livre e ao descanso, reconhecendo sua contribuição para a redução do estresse e para a saúde física e mental, o que evidencia uma contradição importante: reconhece-se sua relevância para o bem-estar, mas as condições concretas da vida cotidiana restringem o tempo e a disposição necessários para vivenciá-lo.

Essa contradição torna-se mais evidente quando são analisadas as relações estabelecidas entre trabalho e vida pessoal. Na pesquisa original, 81,6% dos participantes reconheceram que conciliar trabalho e lazer contribui para o controle do estresse, o autocuidado, o equilíbrio e a

redução da ansiedade. Ao mesmo tempo, 62,4% relataram que uma jornada de trabalho reduzida amplia as possibilidades de lazer e 59,2% consideraram que o local de trabalho interfere na disponibilidade para essas práticas. As mudanças nos processos de trabalho e o uso de novas tecnologias foram apontados por quase metade dos participantes como fatores que interferem na qualidade de vida. Por sua vez, 28,6% assinalaram especificamente que o uso indiscriminado do WhatsApp associado ao trabalho remoto influenciava sua saúde mental. O Gráfico 1 a seguir ilustra a distribuição desses fatores profissionais na vida pessoal dos participantes.

**Gráfico 1:** Aspectos da vida profissional que impactam a vida pessoal dos servidores



**Fonte:** Dados extraídos da pesquisa (2023). Nota: n = 255

Neste artigo, entretanto, interessa avançar para além da identificação desses fatores e observar como eles se expressam nas experiências narradas pelos participantes. Mais do que identificar se os participantes possuem ou não tempo para o lazer, interessa compreender o que acontece com esse tempo quando as demandas profissionais deixam de estar circunscritas ao espaço e ao horário formal de trabalho.

A releitura das respostas permite compreender um processo mais complexo, no qual o trabalho consome horas, produz cansaço, interfere na organização das demais dimensões da vida e, por intermédio das tecnologias digitais, pode ultrapassar as fronteiras temporais e espaciais que tradicionalmente delimitavam o expediente. É nesse movimento que se propõe interpretar a tensão entre o corpo produtivo, permanentemente solicitado pelas exigências do

trabalho, e o corpo lúdico, que necessita de condições para interromper essa lógica e experimentar descanso, sociabilidade, criação, prazer e lazer. A síntese das categorias analíticas emergentes da Análise de Conteúdo, acompanhada de seus núcleos de sentido e evidências discursivas, está apresentada no Quadro 1:

Quadro 1: Matriz de Categorias da Análise de Conteúdo

| Categoria Analítica                               | Núcleo de Sentido / Subtema                                                                                          | Algumas Expressões Discursivas e Evidências Empíricas                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tempo Capturado e Exaustão                     | Sobrecarga física, deslocamento demorado e esgotamento do tempo livre.                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Não resta nenhum tempo livre" (Participante 03)</li> <li>• "O trabalho suga e não existe flexibilidade" (Participante 90)</li> <li>• "Gasto em média 3-4h de deslocamento mais 9h de trabalho" (Participante 21)</li> <li>• "Sobrecarga de trabalho devido a falta de pessoal" (Participante 234)</li> </ul>        |
| 2. Tecnologias digitais e disponibilidade laboral | Permeabilidade das fronteiras entre trabalho e vida pessoal e possibilidade de disponibilidade para além da jornada. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 28,6% indicaram impacto do uso indiscriminado do WhatsApp associado ao trabalho remoto sobre a saúde mental.</li> <li>• Ausência de relatos abertos que atribuam diretamente ao WhatsApp a exaustão.</li> <li>• Relatos de cansaço, falta de tempo e dificuldade de interrupção das demandas do trabalho.</li> </ul> |
| 3. Trabalho, Cuidado e Gênero                     | Tripla jornada, trabalho reprodutivo não pago e penalização do corpo lúdico feminino                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 69,1% daqueles sem lazer na rotina são mulheres</li> <li>• "Tripla jornada - além do trabalho, cuidado de mãe idosa..." (Participante 148)</li> <li>• "Rotinas com a família (casa e filha) ocupam 100% do meu dia" (Participante 19)</li> </ul>                                                                     |
| 4. Sofrimento, adoecimento e lazer impedido       | Sofrimento psíquico, depressão e ansiedade atuando como barreira ao lazer.                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transtornos mentais como principal causa de licença (DAST/UFGM)</li> <li>• "Acredito que a depressão me impede de entrar" (Participante 14)</li> </ul>                                                                                                                                                               |

---

• *"Somente no último mês pude pensar em lazer" (Participante 148)*

---

5. **Corpo Lúdico e Resistência** e Estratégias disciplinares para forçar pausas, *"Faço isso para me obrigar a parar na hora autogoverno do tempo e busca por do almoço" (Participante 74)* autonomia.

---

**Fonte:** Elaborado pela autora com base nos dados empíricos da pesquisa

### **Tempo capturado pelo trabalho: cansaço e indisponibilidade para o lazer**

A primeira dimensão que surge das respostas discursivas refere-se à relação entre tempo, trabalho e cansaço. A falta de tempo aparece de maneira recorrente nos relatos, mas sua análise não pode ser limitada à quantidade de horas disponíveis. Os participantes descrevem jornadas extensas, deslocamentos demorados, sobrecarga e dificuldade até mesmo para descansar durante os intervalos da própria jornada.

“Falta de tempo. Carga horária de 40 horas faz com que a gente fique na UFMG por 9 horas. Além disso, tem o tempo de deslocamento. Ou seja, não resta nenhum tempo livre.” (Participante 03)

14

“A rotina diária é muito cansativa, mal dá para descansar durante os intervalos”  
(Participante 136)

Trabalho suga e não existe flexibilidade para permitir que os trabalhadores participem do projeto do CEU  
(Participante 89)

“Sobrecarga de trabalho devido a falta de pessoal [...] muitas vezes, trabalhar além do horário ou trocar, de forma repentina, o horário de trabalho [...] Essa instabilidade na rotina do trabalho compromete qualquer programação de lazer, pois a cada dia há uma surpresa desagradável no trabalho.”  
(Participante 234)

“Infelizmente moro longe da ufmg gasto em média 3-4h de deslocamento mais 9h de trabalho (8 de trabalho mais uma de almoço) dependendo do setor não se pode ausentar para ir a uma palestra ou participar de atividades oferecidas pela própria ufmg”  
(Participante 21)

As falas sugerem que a oposição entre trabalho e lazer não se estabelece apenas pela quantidade objetiva de horas destinadas a cada esfera. O trabalho também incide sobre as condições em que o sujeito chega ao tempo formalmente livre. Encerrar a jornada não significa, necessariamente, estar corporal e subjetivamente disponível para o lazer. O cansaço acumulado acompanha o trabalhador para além do espaço institucional, de modo que parte do tempo liberado das obrigações profissionais passa a ser utilizada para a recuperação das próprias energias consumidas pelo trabalho. Nessa perspectiva, o corpo produtivo não ocupa apenas as horas contratualmente destinadas à atividade laboral; seus efeitos permanecem inscritos no corpo mesmo após o término da jornada. Entretanto, há um contraponto relevante:

“Leitura, filmes, séries, música, clube frequentemente [...]. Frequentemente me reúno com minha família para fazer churrascos e happy hours. Trabalho 6 horas por dia e isso é fundamental para que eu tenha mais momentos de lazer”

(Participante 6o)

O relato do participante, ao associar diretamente a jornada de seis horas à ampliação de suas vivências de lazer, evidencia que as possibilidades do corpo lúdico não dependem exclusivamente de escolhas individuais, mas também das condições objetivas de organização do trabalho. A redução do tempo de trabalho amplia as possibilidades de convivência familiar, sociabilidade, descanso e fruição cultural. Assim, aquilo que poderia ser interpretado apenas como uma questão de “administrar melhor o tempo” revela uma dimensão estrutural: o tempo disponível para o lazer é também condicionado pela organização social e institucional do trabalho.

15

### **Hiperconectividade e disponibilidade permanente: quando o trabalho não termina**

Se, em um primeiro momento, o desgaste aparece associado à extensão da jornada, aos deslocamentos e à intensidade da rotina, as transformações tecnológicas acrescentam uma nova dimensão ao problema: a possibilidade de o trabalho acompanhar permanentemente o trabalhador. Durante a pandemia de Covid-19, plataformas digitais passaram a mediar de maneira mais intensa os processos laborais e as mensagens por WhatsApp ocuparam funções anteriormente vinculadas aos meios institucionais de comunicação. Nesse período, atividades profissionais e domésticas passaram a coexistir no mesmo espaço, tornando menos nítidas as fronteiras entre os diferentes tempos da vida.

A tecnologia, nesse sentido, não necessariamente aumenta a duração formal da jornada, mas cria condições para ampliar a disponibilidade potencial do trabalhador. O telefone celular, ao concentrar canais pessoais e profissionais, permite que a demanda de trabalho alcance o servidor em tempos e espaços anteriormente claramente separados do trabalho.

É nesse contexto que o direito à desconexão se apresenta como um ponto relevante. Mais do que simplesmente estar fora do local de trabalho, desconectar-se pressupõe a possibilidade de interromper efetivamente a relação com as demandas profissionais, preservando tempos de descanso, convivência, cuidado de si e lazer. A hiperconectividade fragiliza essa separação porque mantém aberta a possibilidade de acionamento e de resposta. Mesmo quando nenhuma mensagem é efetivamente recebida, a expectativa de disponibilidade pode contribuir para tornar menos definido o momento em que o trabalho termina e começa o tempo destinado às demais dimensões da vida.

Importante destacar uma particularidade dos dados da pesquisa original. Embora 28,6% dos participantes tenham reconhecido o impacto do uso indiscriminado do WhatsApp sobre sua saúde mental, não foram identificadas, nas respostas abertas analisadas, falas que atribuíssem diretamente à ferramenta a exaustão. Esse resultado sugere que os participantes reconhecem mais claramente os efeitos amplos das condições de trabalho sobre a vida e o lazer do que os atribuem especificamente à ferramenta tecnológica.

16

Isso significa que a ferramenta não é o problema em si, mas as relações de trabalho que transformam a conectividade em disponibilidade permanente. A hiperconectividade não cria, isoladamente, o corpo produtivo; ela amplia sua possibilidade de permanência para além das fronteiras institucionais do trabalho, ocupando tempos que poderiam ser apropriados pelo corpo lúdico.

### **O corpo produtivo ocupa outros tempos: trabalho, cuidado e vida doméstica**

A disputa pelo tempo do lazer não ocorre somente entre emprego e lazer. O sujeito sai de uma obrigação e entra em outra. Na pesquisa original, observou-se o predomínio de mulheres (n=162), participantes entre 31 e 50 anos (n=175), pessoas casadas ou em união estável (n=164), servidores com tempo de atuação na UFMG entre 5 e 15 anos (n=157) e com jornada semanal de 40 horas (n=181). Entre os participantes, foram relatadas responsabilidades de cuidado com filhos (n=122), idosos (n=31) e/ou pessoas com deficiência (n=7). Nos relatos das mulheres

apresentados a seguir, a passagem de uma obrigação a outra aparece de maneira especialmente evidente.

“Tripla jornada - além do trabalho, cuidado de mãe idosa e afazeres domésticos”  
(Participante 148)

“A carga horária de trabalho e as rotinas com a família (casa e filha) ocupam 100% do meu dia”  
(Participante 19).

“Horário de trabalho de 8 horas e ao retornar pra casa dou atenção à família e ajudo nas atividades domésticas.”  
(Participante 69)

“Além do cargo na UFMG exerço outra função remunerada à noite. E nos finais de semana dedico as tarefas domésticas. Tempo restrito ao lazer”  
(Participante 246).

Essas narrativas permitem perceber que o tempo situado fora da jornada institucional não constitui, automaticamente, tempo disponível. O final do expediente pode significar apenas a passagem de uma obrigação para outra: trabalho remunerado adicional, cuidado com filhos ou familiares, tarefas domésticas e outras responsabilidades. A expressão “ocupam 100% do meu dia” (Participante 19) de um dos relatos é particularmente expressiva porque traduz a percepção de um cotidiano no qual praticamente não resta espaço para escolhas pessoais.

---

17

Sob a perspectiva da tensão entre corpo produtivo e corpo lúdico, esses relatos mostram um corpo permanentemente mobilizado pelo dever. A produtividade, nesse caso, não deve ser compreendida exclusivamente como desempenho no trabalho institucional. A categoria corpo produtivo amplia-se, nesse ponto da análise, para compreender um corpo mobilizado por diferentes obrigações que se sucedem ao longo do cotidiano, incluindo o trabalho remunerado, as tarefas domésticas e as responsabilidades de cuidado. Para essas mulheres, o lazer aparece não apenas limitado pela jornada formal de trabalho, mas comprimido entre o trabalho remunerado, o trabalho doméstico, as responsabilidades de cuidado e outras obrigações cotidianas.

A hiperconectividade tende a tornar essa sobreposição ainda mais complexa porque permite que as demandas profissionais ingressem justamente nos períodos já ocupados pelas responsabilidades familiares e domésticas. O problema não é, portanto, apenas trabalhar “mais horas”, mas a crescente dificuldade de estabelecer fronteiras temporais protegidas, nas quais o

indivíduo possa se afastar das exigências profissionais e exercer alguma autonomia sobre o próprio tempo.

### **O corpo que deseja o lazer, mas já não consegue alcançá-lo**

A existência objetiva de tempo ou de espaços destinados ao lazer não garante que eles sejam efetivamente apropriados pelos sujeitos. Oferecer lazer não significa garantir sua vivência.

“Sinto a necessidade, já me programei para ir após o expediente, mas acredito que a depressão me impede de entrar. Mais de uma vez saí do trabalho focado em ir, mas na hora eu fui embora”  
(Participante 14).

O relato deste participante é particularmente significativo nesse sentido: embora tenha planejado realizar uma atividade após o expediente e reconheça sua necessidade, afirma não conseguir concretizá-la. A experiência permite problematizar uma concepção estritamente cronológica de lazer. Entre estar fora da jornada de trabalho e efetivamente vivenciar o lazer existe uma dimensão corporal e subjetiva que precisa ser considerada.

O corpo que deseja o lazer pode chegar ao tempo disponível sem condições de usufruí-lo. A exaustão, o sofrimento ou o desgaste produzidos ao longo da rotina não desaparecem automaticamente quando termina o expediente. Nesse sentido, a tensão entre corpo produtivo e corpo lúdico não ocorre apenas durante as horas formalmente destinadas ao trabalho. Ela permanece no corpo que carrega consigo as marcas das exigências anteriores e, por vezes, encontra dificuldade para se deslocar da lógica da obrigação para uma experiência de escolha, prazer ou descanso.

“Meu processo de entrada na UFMG foi muito traumático (adoecimento laboral, assédio), passei 4 anos em estágio probatório!!! [...] estive mais tempo em luta por direitos fundamentais do que vivendo o ambiente de lazer da universidade. Somente no último mês pude pensar em lazer”  
(Participante 148)

A fala desse participante é relevante porque diz “somente no último mês pude pensar em lazer”. A expressão “pude pensar em lazer” é reveladora. Antes mesmo de se transformar em prática, o lazer precisa tornar-se uma possibilidade imaginável pelo sujeito. Quando as energias físicas e psíquicas estão mobilizadas pela sobrevivência cotidiana, pelas exigências do

trabalho ou pelo sofrimento associado a ele, o lazer pode deixar de ocupar inclusive o campo das possibilidades.

### **O corpo lúdico como interrupção e resistência à disponibilidade permanente**

Por fim, destaca-se que o corpo lúdico não é apenas o contraponto abstrato ao corpo produtivo. Ele pode aparecer empiricamente nas estratégias que os sujeitos constroem para parar, cuidar de si, estabelecer vínculos, brincar, praticar atividades escolhidas e recuperar dimensões da vida que não respondem à lógica da produtividade.

“Eu pratico corrida 3x, dança do ventre 2x, yoga 1x e musculação 2x, na semana. Faço isso para me obrigar a parar na hora do almoço e no final do expediente. Percebi que sem um compromisso externo eu não parava de trabalhar na UFMG, comprometendo minha saúde física, mental e convívio social. Diante de problemas de saúde que estava desenvolvendo, resolvi tomar essa atitude que tem se mostrado satisfatória. Ao longo dos anos eu fui somando atividades e assim ocupando e me obrigando aos intervalos e paradas diárias. Também uma atividade acaba "puxando a outra", como a corrida me obrigou a buscar a musculação para persistir. A Yoga pra relaxar e alongar. A dança talvez seja a única cuja finalidade é mais lúdica, uma paixão antiga. Como lazer também frequento aparelhos culturais da cidade, como parques, praças, cinemas, shoppings, bibliotecas, centros culturais e museus. Também somos filiadas ao CEU. Em casa gosto de assistir filmes em plataformas digitais, cozinhar, ler e jogar jogos de tabuleiro com minha filha. Costumo visitar sítio no interior ao menos 1 final de semana por mês”  
(Participante 74).

A expressão “me obrigar a parar” revela uma inversão significativa. Em princípio, seria o trabalho a obrigação e o lazer o campo da escolha. No relato, entretanto, a capacidade de interromper o trabalho precisa ser transformada em compromisso para que efetivamente aconteça. A continuidade da atividade produtiva parece ter se tornado tão incorporada à rotina que o próprio sujeito necessita criar mecanismos externos para estabelecer limites. Nesse relato, o lazer passa, então, a funcionar como interrupção deliberada da disponibilidade laboral e como tentativa de recuperar o domínio sobre o próprio tempo e o próprio corpo.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise desenvolvida neste estudo evidencia que a tensão entre corpo produtivo e corpo lúdico ultrapassa a divisão formal entre tempo de trabalho e tempo livre. As transformações tecnológicas incorporadas ao cotidiano laboral ampliaram as possibilidades de comunicação, agilidade e realização das atividades profissionais, mas também contribuíram para tornar mais permeáveis as fronteiras entre trabalho e não trabalho. Nesse contexto, os efeitos da hiperconectividade dependem das formas pelas quais as tecnologias são incorporadas

às relações de trabalho. Quando associadas a uma cultura de disponibilidade permanente, elas podem permitir que demandas institucionais alcancem tempos e espaços anteriormente mais preservados da atividade profissional. O corpo produtivo, assim, pode permanecer mobilizado mesmo após o encerramento formal da jornada, seja pela possibilidade de acionamento digital, seja pelo cansaço, pela preocupação e pelo desgaste que acompanham o trabalhador para além do espaço institucional.

Os relatos analisados mostram, contudo, que essa tensão não decorre exclusivamente das tecnologias digitais. Jornadas extensas, deslocamentos, sobrecarga de trabalho, falta de pessoal, imprevisibilidade das demandas e responsabilidades domésticas e de cuidado também disputam o tempo e a disponibilidade dos servidores. Essa constatação é particularmente relevante entre as mulheres, cujas narrativas evidenciam a sobreposição entre trabalho remunerado, tarefas domésticas e atividades de cuidado. O que está em disputa, portanto, não é somente a quantidade de horas formalmente livres, mas as condições objetivas e subjetivas que permitem ao indivíduo apropriar-se desse tempo.

É nesse sentido que a recuperação do corpo lúdico adquire uma dimensão que ultrapassa a função compensatória do lazer. Pode-se compreender esse corpo como aquele capaz de estabelecer outras relações com o tempo, consigo mesmo e com o mundo, rompendo, ainda que temporariamente, com a racionalidade que subordina a existência às exigências de produtividade e desempenho. O lazer deixa, assim, de ocupar o lugar de recompensa pelo trabalho realizado ou de simples recuperação das forças necessárias para retornar à produção. Ao possibilitar descanso, encontro, criação, prazer e escolha, pode constituir um espaço de exercício da autonomia e de resistência à captura integral do tempo pela lógica produtiva. Preservar o corpo lúdico significa, nessa perspectiva, reconhecer que o trabalhador não se reduz à sua capacidade de produzir e que a disponibilidade para outras dimensões da existência integra a própria afirmação da dignidade humana.

A partir desses resultados, torna-se pertinente ampliar a discussão para além das estratégias individuais e considerar também suas implicações para a gestão institucional. No âmbito da UFMG, políticas de gestão de pessoas poderiam avançar na construção de mecanismos de proteção ao direito à desconexão, estabelecendo orientações que desestimulem o envio de demandas profissionais fora da jornada e, sobretudo, a criação explícita ou implícita de expectativas de resposta nesses períodos. Mais do que responsabilizar individualmente

servidores e gestores pelo uso das tecnologias, trata-se de construir uma cultura institucional que reconheça o direito à interrupção efetiva do trabalho.

Da mesma forma, programas de Qualidade de Vida no Trabalho podem ser repensados à luz das condições concretas apresentadas pelos próprios servidores. A oferta de atividades de lazer, saúde e bem-estar, embora relevante, mostra-se insuficiente quando sua participação exige que o trabalhador utilize horários incompatíveis com sua jornada ou posteriormente compense as horas destinadas a essas atividades. Ampliar as possibilidades de participação pressupõe considerar flexibilização de horários e formas institucionais de acesso que não convertam uma ação destinada à qualidade de vida em mais uma obrigação a ser administrada ou compensada pelo servidor.

As políticas institucionais também precisam considerar as desigualdades que atravessam a apropriação do tempo. Os relatos relacionados à tripla jornada evidenciam que as oportunidades de lazer não são distribuídas de maneira homogênea. A sobreposição entre trabalho remunerado, trabalho doméstico e responsabilidades de cuidado pode restringir particularmente o tempo das mulheres. Ações voltadas à equidade de gênero devem, portanto, reconhecer que a promoção da qualidade de vida e do lazer exige considerar também as diferentes condições sociais a partir das quais os servidores conseguem, ou não, apropriar-se do tempo situado fora do trabalho.

Por fim, este estudo apresenta limitações decorrentes do próprio recorte realizado. Os dados foram produzidos em 2023 e originalmente integravam uma investigação mais ampla sobre percepções e práticas de lazer dos TAEs da UFMG, não tendo sido coletados especificamente para investigar hiperconectividade ou direito à desconexão. Por essa razão, os resultados permitem identificar indícios e relações relevantes entre tecnologia, disponibilidade, trabalho e lazer, mas não estabelecer relações causais entre esses fenômenos. Estudos futuros poderão aprofundar essa problemática por meio de pesquisas especificamente direcionadas à conectividade laboral, incluindo entrevistas que explorem práticas de comunicação fora do expediente, expectativas de disponibilidade e estratégias de desconexão. Torna-se igualmente relevante investigar como novas formas de organização do trabalho, especialmente o Programa de Gestão e Desempenho (PGD), vêm reconfigurando as fronteiras entre trabalho e vida pessoal nas universidades federais. Compreender essas transformações será fundamental para

pensar políticas institucionais que conciliam inovação nas formas de trabalho com a preservação do tempo, da autonomia, do lazer e da dignidade dos trabalhadores.

## AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pelo apoio financeiro concedido para a realização desta pesquisa

## REFERÊNCIAS

ALVES, EL. **Percepções e Práticas de Lazer dos Servidores Técnico Administrativos em Educação da Universidade Federal de Minas Gerais**. Dissertação (Mestrado em Estudos do Lazer) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023; 132 p.

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

BRASIL. Decreto nº 9.262, de 9 de janeiro de 2018. Extingue cargos efetivos vagos e que vierem a vagar dos quadros de pessoal da Administração Pública Federal, e veda abertura de concurso público e provimento de vagas adicionais para os cargos que especifica. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 10 jan. 2018.

\_\_\_\_\_. Decreto nº 10.185, de 18 de dezembro de 2019. Extingue cargos efetivos vagos e que vierem a vagar dos quadros de pessoal da Administração Pública Federal e veda a abertura de concurso público e o provimento de vagas adicionais para os cargos que especifica. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 19 dez. 2019.

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

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

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

PADILHA, Valquíria. **Trabalho, tempo livre e consumo sob o manto da racionalidade do capital**. São Paulo: Repositório USP, 2018. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002972886>. Acesso em: 08 set. 2026.

RUSSELL, Bertrand. **Elogio ao Ócio**. Rio de Janeiro: Zahar, 1977. (Capítulo 1).

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Departamento de Atenção à Saúde do Trabalhador. Relatório de atividades DAST 2024. Belo Horizonte: UFMG, 2025. Disponível em: <https://www.ufmg.br/prorh/wp-content/uploads/2025/07/Relatorio-Anual-2024.pdf>. Acesso em: 8 set. 2026.

\_\_\_\_\_. Quadro de Referência dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação. Belo Horizonte: UFMG, 2026. Disponível em: <https://www.ufmg.br/prorh/wp-content/uploads/2026/07/Quadro-de-Referencia-dos-Servidores-Tecnico-Administrativos-em-Educacao-julho-2026.pdf>. Acesso em: 10 set. 2026.