


LAZER E TRABALHO CONTEMPORÂNEOS: UMA PERSPECTIVA CRÍTICA

Recebido em: 31/05/2021

Aprovado em: 17/11/2021

Licença: 

Erick Padovan

Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC – Campinas)
Campinas – SP – Brasil

RESUMO: As leis trabalhistas vêm sendo usurpadas continuamente pelo sistema capitalista neoliberal que modifica o ordenamento empregatício e o sistema de lazer no país, especialmente com o avanço da tecnologia. Observa-se o avanço de diversas modalidades de labor que crescem como oposição ao contrato CLT e aos direitos trabalhistas. Essa quebra de direitos e dissolução do lazer têm reflexos diretos na saúde dos indivíduos. É necessária a mudança do lazer no momento atual, trazendo um lazer popular, por meio de políticas públicas que alterem a visão consumista sobre direitos, ao mesmo tempo é importante saber que apenas com a superação do sistema capitalista será possível realmente a emancipação da classe trabalhadora, para que a vida seja mais que uma obrigação.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de lazer. Trabalho. Contemporâneo.

CONTEMPORARY WORK AND LEISURE: A CRITICAL PERSPECTIVE

ABSTRACT: Labor laws are being usurped by the neoliberal capitalist system that modifies the employment system and the leisure system in the country, especially with the advancement of technology. There is an advance in labor modalities that grow as opposed to the CLT and labor rights. This breach of rights and the dissolution of leisure have a direct impact on the health of individuals. Because it, it is necessary to change leisure at the present time, bringing a popular leisure, through public policies that alter the consumerist view of rights; at the same time it is important to know that only with the overcoming of the capitalist system the emancipation of the worker class will really be possible, so that the life may be more than an obligation.

KEYWORDS: Leisure activities. Work. Contemporary.

Introdução

O trabalho e lazer são objetos de estudo há tempos, com conceitos estruturados, mas a forma prática destes temas, os modelos e a própria sociedade, passam por processos de mutação constantes.

O lazer começou a ser pensado na Europa especialmente após a Revolução Industrial, em meados do século XVIII e XIX, pois nesse período histórico ocorreu uma grande transformação do labor, passando de processos artesanais e manufatureiros para substituição de trabalhadores por máquinas e maior divisão no processo de trabalho. Acontece então uma escalada na precarização do trabalho, com menores salários e maiores jornadas. Os estudos sobre lazer surgem da necessidade de dar qualidade de vida aos trabalhadores e trabalhadoras da época, sendo que um dos primeiros estudos-manifesto é o de Lafargue (1880) – O Direito à Preguiça.

No Brasil os estudos sobre o tema foram posteriores aos iniciados na Europa, e também por um motivo diferente, sendo que no país latino-americano eles surgiram em reação à crescente urbanização das cidades. O primeiro livro brasileiro sobre o assunto foi “Lazer Operário” de José Acácio Pereira, conforme discorrem Santana *et al.* (2014).

Quanto ao conceito de lazer existem linhas de pensamento diversas, Marcellino (1996) diz que são características básicas do lazer a possibilidade da escolha das atividades e o caráter desinteressado da prática, ele complementa expondo que é possível conceituar lazer partindo de duas variáveis: Tempo e Atitude; sendo que na primeira “Lazer são as atividades desenvolvidas no tempo livre do trabalho, obrigações familiares e compromissos sociais”, já na variável atitude “Lazer é caracterizado pela satisfação provocada pela atividade realizada”. Importante destacar que não é possível conceituar lazer isolando uma das duas variáveis, pois observando só “atitude” poderia entender-se que, por exemplo, o trabalho sendo “agradável”, mesmo que obrigatório,

seria um lazer; ou observando somente “tempo” como se categorizaria o tempo de deslocamento até o trabalho ou obrigações sociais prazerosas?

Para Dumazedier (1979, p. 91-92) o conceito de lazer é:

Acreditamos ser a um só tempo mais válido e mais operatório destinar o vocábulo lazer ao único conteúdo do tempo orientado para a realização da pessoa com fim último. Este tempo é outorgado ao indivíduo pela sociedade quando este se desempenhou, segundo as normas sociais do momento, de suas obrigações profissionais, familiares, sócio- espirituais e sociopolíticas. É um tempo que a redução da duração do trabalho e a das obrigações familiares, a regressão das obrigações socioespirituais e a liberação das obrigações sociopolíticas tomam disponível; o indivíduo se libera a seu gosto da fadiga descansando, do tédio divertindo-se, da especialização funcional desenvolvendo de maneira interessada as capacidades de seu corpo ou de seu espírito.

Segundo Marcellino (1996, p. 60) “A concentração de riqueza e os baixos níveis de qualidade de vida levam o trabalhador a ocupar grande parte do seu chamado ‘tempo livre’ com atividades necessárias à sua sobrevivência”, são milhões de trabalhadoras e trabalhadores que têm empregos precarizados, salários baixos, grandes jornadas de trabalho, dupla ou tripla jornada, insalubridade, falta de condições para o exercício profissional, acúmulo de funções, alienação política e cidadã.

No Brasil é possível destacar que após a gigantesca Greve Geral de 1917, os direitos trabalhistas foram criados e consolidados, sendo que em 1943 ocorre a Consolidação das Leis do Trabalho, a CLT, e com a Constituição Federal de 1988 ocorrem novas mudanças trabalhistas, como a redução da jornada de trabalho. Mesmo com o não cumprimento total das leis elas são essenciais, pois traçam limites e, teoricamente, protegem os trabalhadores de opressões empregatícias, ou seja, a CLT é uma vitória histórica da população brasileira. Porém, ao longo das últimas décadas ocorreram deteriorações no sistema trabalhista do país, sob a direção de governos neoliberais, notadamente pressionados pela burguesia (MARX; ENGELS, 1998), que cederam e flexibilizaram, desregulamentaram e precarizaram (CASSAR, 2010) o trabalho dos empregados brasileiros por meio do crescimento vertiginoso dos

trabalhadores liberais, da terceirização, do incentivo indiscriminado ao empreendedorismo, homeoffice, entre outros aspectos como o avanço tecnológico e o aumento da jornada de trabalho por conta da presença permanente do celular no dia a dia da população, fazendo com que o trabalhador leve trabalho para casa.

Essa avaliação histórica e da conjuntura é essencial para entender o papel que o lazer desempenha e deveria desempenhar na vida dos indivíduos, visto que ele diz respeito ao bem-estar do trabalhador, momento em que este se ocupa de atividades que o agradam fora do meio do trabalho e se dedica à saúde, diversão, espiritualidade, entretenimento, ludicidade, entre outros. Porém o lazer é o primeiro na relação trabalho/obrigações sociais/lazer a ter sua carga horária subtraída em detrimento dos outros, logo os conceitos de lazer são deixados num segundo plano, não ocorre a massificação do lazer e o aumento dos problemas de saúde acontece exponencialmente, como os psicológicos (depressão, ansiedade, crises de pânico, stress e Síndrome de *Burnout*) e físicos (obesidade, hipertensão, entre outros), advindos do excesso de trabalho e estresse, e também da não prática de atividades e exercícios físicos.

Sociedade Contemporânea, Trabalho e Tecnologia

A passagem pelos períodos históricos encaminha a população para um momento totalmente diferente de qualquer outro, em que o avanço tecnológico é tremendo, rápido e constante. Estudiosos refletem sobre o momento atual, como Lipovetsky (2004), que discorre sobre a hipermodernidade que é caracterizada pelo hiperconsumo, hipercapitalismo, hiperindividualismo e hipernarcisismo. Pinheiro, Rhoden e Martins (2010) complementam destacando que esse processo produz pessoas “mais angustiadas, frágeis, individualistas e consumistas e, assim, mais isoladas da coletividade”.

A questão é que o modo de trabalho mudou fortemente com o advento da tecnologia, assim como as relações sociais, ficando mais fechadas e privadas, aprofundando não a relação interpessoal, mas a relação com equipamentos eletrônicos. Como é o caso do *smartphone*, aparelho é conectado à internet e que não fica longe do usuário dele por muito tempo, na verdade passa a maior parte do dia na mão, no bolso ou próximo ao indivíduo. Isso mudou totalmente as formas de comunicação entre as pessoas, o que antes se dava por meio de ligações e mensagens de texto (assuntos mais complexos e longos eram tratados presencialmente), hoje se dá por meios virtuais – as mensagens de voz, mensagens de texto por aplicativos, redes sociais – foi criado um “novo mundo” para a comunicação. Não é diferente no mundo do trabalho, assuntos complexos e longos, antes tratados presencialmente, são tratados a distância, então vem a ideia de que podem ser tratados a qualquer momento, logo o trabalhador leva com ele o trabalho para fora do local do labor e para fora da jornada específica de trabalho, inclusive para o momento que seria dedicado para seu lazer. Chefes chamam funcionários para tratarem de problemas, funcionários se comunicam em busca de soluções para questões referentes às suas funções, informações e novidades são repassadas aos trabalhadores, tudo isso fora do horário pré-estabelecido (contrato de trabalho) entre empregador e empregado, ou seja, em muitos casos a jornada de trabalho é indefinida, pois flutua entre a jornada oficial de trabalho, outra obrigação laboral ou social, outra ocupação, entre outros.

Na atual sociedade brasileira, não só a tecnologia modificou as relações de trabalho, mas também a própria política burguesa alterou o ordenamento empregatício. No capitalismo neoliberal, desenvolvido no Brasil, é imposto na cabeça dos cidadãos e cidadãs que os direitos trabalhistas são coisas ruins, que oneram o empresariado (especialmente o grande burguês) e dificultam a contratação e a boa remuneração; é

imposto que o servidor público é “vagabundo” e não trabalha; e que na verdade devesse fugir tanto da CLT, quanto do Serviço Público, e o cidadão deve ser um autônomo, um microempreendedor, um empreendedor. Então é incutido na cabeça do cidadão, que não teve acesso a educação crítica, emancipatória, plural e democrática, uma lógica liberal, anticlassista, que diz que ele não é o pobre, que o pobre é quem está “abaixo” dele, pior economicamente que ele, e que a saída para a ascensão social dele é a aposta no livre mercado, abrir o próprio negócio ou se deixar ser explorado, e que todos os direitos dele na verdade não são mais direitos e sim produtos, como o lazer, a saúde, a educação, o transporte, a cultura e o esporte.

O incentivo ao empreendedorismo e ao trabalho liberal é visível em nossa sociedade, por exemplo, o incentivo ao MEI (Micro Empreendedor Individual), que em diversos postos de trabalho substitui a CLT. Nele o trabalhador abre uma microempresa para prestar serviços que antes seriam contratados como pessoa física (CLT).

É possível observar também o caso dos entregadores e motoristas por aplicativos, no fenômeno da uberização (FRANCO; FERRAZ, 2019), que sob o pretexto da liberdade de horário para a jornada, aparentemente não terem chefes, não serem devidamente contratados, os trabalhadores teriam mais benefícios do que se contratados formalmente, porém não é o que acontece, pois para obter uma renda capaz de suprir as necessidades básicas de uma família, ou mesmo de um indivíduo, são necessárias 10, 12 ou 14 horas de trabalho nesses aplicativos, estando expostos a acidentes de trabalho, violência, insalubridade para alimentação e higiene, falta de local para descanso e a quase nenhum benefício como vale alimentação, vale transporte ou seguro para o veículo.

Mais um fator que cresce fortemente é o *homeoffice*, trabalho em casa ou teletrabalho. Nesta modalidade de trabalho o funcionário também enxerga grande

liberdade de horário, se vê longe de pressões habituais do ambiente regular de empresas, e tem a comodidade de sua residência o tempo todo. Mas ao mesmo tempo precisa entregar resultados, não tem hora certa para iniciar e finalizar a jornada, nem mesmo dias certos. O tempo de trabalho e o tempo de lazer se misturam descaradamente, deixando o trabalhador muito aquém da sua dignidade como ser humano. Coutinho (2006) colabora para o pensamento da seguinte forma:

Hoje em dia, muitas pessoas trabalham e produzem mais-valia em casa, digitando um computador. Tal como o operário na cadeia de montagem, tais pessoas são exploradas pelo capital, produzem mais-valia, mas a possibilidade de uma identificação e da formação de uma consciência de que elas são tão exploradas quanto o operário e de que vivem também inseridas no mundo do trabalho, é muito mais difícil (p. 124).

O *homeoffice* e as modalidades supracitadas se unem no processo de retirada de deveres do empresariado/empregador, e sobrecarga de tarefas, carga horária, funções sobre os empregados; mas também uma supressão de direitos históricos como seguro desemprego, férias remuneradas, aposentadoria e auxílio doença. E existe a demanda sobre trabalhadores ideais que são polivalentes e flexíveis, dotados de disponibilidade de tempo e de funções (PADILHA, 2006).

Sobre a lógica da intensificação do trabalho na sociedade capitalista contemporânea, Padilha (2006) descreve como:

Lógica esta que desemprega, extingue empregos formais e cria toda sorte de trabalhos precários; lógica que produz tecnologias altamente sofisticadas que permitem o aumento nos ganhos de produtividade, diminuição do tempo necessário para a produção e, ao mesmo tempo, amplia a jornada de trabalho e intensifica a utilização de horas extras em prejuízo da saúde e do tempo livre das pessoas (p. 56).

É nítido o regresso na questão trabalho-lazer que a sociedade caminha, porém existem ainda os que defendem esses novos modelos, que acreditam na meritocracia e no neoliberalismo como modelos justos de estruturação de sociedade, e que veem esse processo como algo moderno, natural e imutável, mas que se cegam ao encontrar nos

dias atuais questões extremamente ultrapassadas e criminosas, como o trabalho infantil e a semiescavidão, presentes até hoje nas cidades e nos campos.

Novamente Padilha (2006) adiciona ao texto:

O que pensar de uma sociedade que alcançou tal nível de desenvolvimento tecnológico que possibilita a ela operar sondas robóticas e enviá-las a outros planetas e ao fundo dos mares e que, ao incorporar tais tecnologias em diferentes setores da produção, é capaz de liberar o homem de trabalhos árduos, penosos, insalubres, possibilitando a todos diminuir o tempo de trabalho e aumentar o “tempo livre”, mas que, em vez disso, impõe à força de trabalho condições degradantes, jornadas extensas e acidentes de trabalho que se não lhe tiram a vida podem incapacitá-lo temporária ou permanentemente? (p. 72- 73).

Saúde do Trabalhador Contemporâneo

Considerando o histórico refletido anteriormente, mas especialmente a conjuntura atual do trabalho e do lazer, é possível destacar temas emergentes na área da saúde das trabalhadoras e dos trabalhadores.

Um dos temas de estudo na área da Educação Física que mais vem crescendo e a ainda carece de estudos é o comportamento sedentário, comportamento que Patel e Hu (2008) conceituam como atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso. Esse tema é essencial ao avaliarmos a saúde do trabalhador, pois uma significativa parcela desta classe exerce sua função desta maneira, sentada, dia após dia, com poucos intervalos para sair da posição de repouso, e isso resulta em maiores níveis de mortalidade (VAN DER PLOEG *et al.*, 2012), presença de doenças cardiovasculares e cânceres (KATZMARZYK *et al.*, 2009).

O sedentarismo é um mal crescente em todo o mundo, a humanidade se afasta há séculos de sua origem de corpo ativo, em que o ser humano primitivo era uma espécie com mobilidade permanente, que caçava, procurava alimentos, escalava, corria, pulava, nadava, caminhava, então tinha um estilo de vida ativo. No Brasil, recente estudo da

VIGITEL (BRASIL, 2019) mostra o nível de inatividade física da população considerando as orientações internacionais de atividade física (WHO, 2010), no estudo mais de 44% da população brasileira tem uma “prática insuficiente de atividade física”. A inatividade física está diretamente relacionada à ocorrência de doenças cardíacas, hipertensão arterial, cânceres, diabetes e osteoporose (KATZMARZYK; JANSSEN, 2004), além de uma série de estudos indicarem a relação com maiores níveis de mortalidade, dislipidemia, depressão, demência, alterações do humor, ansiedade, obesidade, incidência de queda e debilidade em idosos (GREGG; PEREIRA; CASPERSEN, 2000; GRUNDY *et al.*, 2004; LAUTENSCHLAGER; ALMEIDA, 2006; MANINI *et al.*, 2006; WARBURTON; NICOL; BREDIN, 2006).

Tratando agora de doenças que correspondem em sua totalidade com a função exercida pela pessoa, elencasse a LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e o DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). São um conjunto de doenças que podem gerar afastamentos do trabalho e invalidez permanente, que afetam músculos, tendões, nervos e vasos de membros superiores e inferiores (CHIAVEGATO FILHO; PEREIRA JÚNIOR, 2004). Essas doenças ocorrem atualmente na maioria das funções de trabalho e se veem presentes, entre outros fatores, p ela falta de cuidados com a saúde do trabalhador, grandes períodos sem intervalo e falta de orientação para compensação e preparação de estruturas musculares e das articulações.

Tem se tornado relativamente comum visualizar a presença mais constante de doenças e transtornos psicológicos na sociedade como um todo. Podemos observar a presença de transtornos e doenças como ansiedade, depressão e stress, que se acirram desde a Revolução Industrial (VEIGAS; GONÇALVES, 2009). O *burnout* também aparece nas relações sociais, mostrando o “esgotamento” do indivíduo, especialmente em relação a o seu trabalho (LOUREIRO *et al.*, 2008).

Essencial destacar que esses transtornos, síndromes, doenças e condições dizem respeito a um conjunto de fatores associados, sendo impossível isolá-los e atribuí-los a somente uma expressão. Logo, não é possível culpabilizar o indivíduo por ter uma das condições expressas acima, se ele foi condicionado a viver para trabalhar, se não consegue ter uma rotina saudável, se é infeliz, se não tem bons relacionamentos, pois tudo isso está relacionado a questões extrínsecas como trabalho, repertório cultural, estrutura familiar e social, condições financeiras e educação formal e informal, e no plano geral o sistema econômico voltado ao lucro. Mas ao mesmo tempo o indivíduo também é capaz de promover mudanças pontuais em seu estilo de vida, buscando a prática de exercícios físicos, eliminando comportamentos sedentários, tendo uma alimentação balanceada, melhorando relações sociais, buscando satisfação no trabalho e dedicando tempo de sua vida para atividades que não são obrigações sociais. Observe-se que a transformação do indivíduo dentro de um sistema que o atrai opostamente é árdua e muitas vezes pode não acontecer.

Lazer como Emancipação da Classe Trabalhadora?

O lazer tem papel importante na vida do trabalhador, uma relevância inclusive sobre a questão que o senso comum traz: “viver ou sobreviver?”. É sabido que ao dedicar parte do dia à ludicidade, descanso, exercícios físicos prazerosos, meditação, à execução de atividades desinteressadas, temos um avanço em nossa saúde física e mental, assim o lazer tem relação direta com a qualidade de saúde do indivíduo, não o tratando como trabalhador, mas, de maneira mais ampla, como ser humano. Porém ao mesmo tempo o lazer não consegue suprir o peso de um trabalho infeliz, insalubre e injusto, traz para a vida da pessoa, sendo que a balança trabalho-lazer fica desigual.

Um novo lazer pode ser pensado, dadas todas as condições da sociedade atual? É possível que sim. Amaral (2006) trata da possibilidade de uma gestão participativa do lazer, ou seja, que o lazer seja pensado coletivamente e aplicado coletivamente, por meio inclusive de conselhos populares. Importante ao pensar um lazer melhor para o agora, é impedir que ele seja um instrumento de consumo, impedir que seja tomado pela lógica de mercado, ao mesmo tempo massificá-lo por meio de políticas públicas de redução da jornada de trabalho sem redução de salários, erradicar as grandes diferenças salariais dentro das empresas, fortalecer a Justiça do Trabalho como instrumento de defesa da classe trabalhadora, garantir o comportamento saudável - em oposição ao comportamento sedentário (PATEL; HU, 2008), aumentar espaços de prática esportiva públicos e com orientação de atividades para todos os públicos por pro 10 fissionais da educação física, atenção multiprofissional por meio do SUS aos indivíduos , práticas alternativas em praças e centros de saúde, possibilidade de utilização de meios de locomoção ativos (mobilidade por bicicletas, mobilidade a pé), serviço de ginástica laboral institucionalizado e obrigatório, entre tantas outras possibilidades. Porém a luta em defesa do lazer não deve parar apenas em reformas dentro do sistema capitalista, visto que a maioria das políticas públicas sugeridas anteriormente sofreriam séria resistência do empresariado e dos grandes capitalistas, justamente por representarem a estes uma diminuição mínima frente a seus lucros exorbitantes por terem que investir na saúde dos funcionários. Padilha (2006) diz que a felicidade e o bem-estar na sociedade capitalista têm ligação direta com o consumo alienado e abstrato, então o lazer também não escapa disso, sendo apresentado majoritariamente como um produto. Mascarenhas (2006) reflete sobre o funcionamento do lazer no capitalismo:

Na ponta da pirâmide, o que existe para uma pequena parcela da população, está o lazer-mercadoria. Havendo cada vez menos tempo livre e um ritmo de vida cada vez mais acelerado, buscasse justamente o prazer imediato, a

compensação concentrada para o estresse provocado pelo dia-a-dia intenso, [...] Daí, que a forma mais avançada que construíram de *mercolazer* foi apelidada de ‘êxtase-lazer’. Trata-se do esporte de aventura, como o *bodyjump*, onde o indivíduo dá vazão à adrenalina de forma bastante rápida. No nível intermediário da pirâmide, uma classe média da população que não tem a cesso ao *lazermercadoria* sofisticado, recorre a versões mais baratas de ‘êxtase-lazer’. Já para a grande maioria da população, o que sobra é o pouco de lazer gratuito, principalmente a televisão. (...) Outra forma de lazer que chega a esta população é o filantrópico, como por exemplo, dentro de políticas sociais voltadas para afastá-la das drogas e da violência (p.75 - 103).

É possível pensar políticas públicas para intervir no lazer atualmente, porém essa conquista se dará somente com a organização e luta populares emancipatórias e revolucionárias, que podem alcançar mudanças pontuais e reformas no sistema, mas que tenham como objetivo o rompimento, a superação do sistema capitalista, um “projeto revolucionário vinculado com a emancipação humana” (HÚNGARO, 2008). Esse debate é primordial para se pensar um lazer mais próximo do ideal, o rompimento com a democracia burguesa, a construção de uma democracia popular fora do capitalismo.

Uma sociedade que tem como objetivo a vida, terá consigo uma importância à construção de um lazer diferente, mas também de um trabalho diferente, que não sugará as energias dos trabalhadores, como na sociedade do lucro.

Considerações Finais

O trabalho e lazer são realidades há muito tempo para o ser humano, mas que sempre se mostraram ferramentas de opressão, quando monopolizadas na mão de poucos. A saúde da população se mostrará diretamente afetada por um novo lazer, não o lazer das academias e clubes, por exemplo, que elitizam o acesso à prática esportiva e de exercícios físicos, e que atendem a interesses de públicos específicos, mas de academias e clubes populares e públicos, que servirão para cumprir o direito humano ao lazer (ONU, 1948).

Mesmo sabendo da necessidade da superação do sistema capitalista para uma nova perspectiva da relação trabalho-lazer, conforme Húngaro (2008) trata:

Ao vislumbrarmos a Emancipação Humana acabamos querendo reviver o ócio. Se estamos recusando o retrocesso ao ócio na Antiguidade e queremos construir algo melhor que o lazer, o que seria o novo? A emersão de uma nova forma de lazer (se é essa denominação que ficará) só se efetivará com o fim das barreiras do capital ao trabalho e ao tempo livre (p. 244).

É necessária ao mesmo tempo uma intervenção com políticas públicas para a defesa da classe trabalhadora hoje, não só no lazer, mas em todas as áreas da vida humana, para que a vida possa ser mais que uma obrigação.

REFERÊNCIAS

AMARAL, S. C. F. Políticas públicas de lazer: existe possibilidade de uma gestão participativa? *In*: PADILHA, V. (org.) **Dialética do lazer**. São Paulo: Cortez, 2006. p. 156-172.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL)**. Brasília, 2019. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/vigitel>. Acesso em: 09 set. 2020.

CASSAR, V. B. **Flexibilização das normas trabalhistas**. 2010. 184 f. Tese (Doutorado) - Curso de Direito, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2010.

CHIAVEGATO FILHO L. G.; PEREIRA JÚNIOR A. LER/DORT: multifatorialidade etiológica e modelos explicativos. **Interface**, Botucatu, v. 8, n. 14, p. 149- 162, fev. 2004. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832004000100009&script=sci_arttext. Acesso em: 10 set. 2020

COUTINHO, C. N. **Intervenções: o marxismo na batalha das ideias**. São Paulo: Cortez, 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482010000400004. Acesso em: 07 mai. 2020.

DUMAZEDIER, J. **Sociologia Empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979. p. 91-92.

FRANCO, D.S.; FERRAZ D.L.S. Uberização do trabalho e acumulação capitalista. **Cad. EBAPE.BR**, Rio de Janeiro, v. 17, n. spe, p. 844-856, nov. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/9NJd8xMhZD3qJVwqsG4WV3c/?format=pdf&lang=p> . Acesso em: 08 dez. 2021.

GREGG, E. W.; PEREIRA, M. A.; CASPERSEN, C. J. Physical activity, falls, and fractures among older adults: a review of the epidemiologic evidence. **Journal of American Geriatrics Society**, New York, v. 45, n. 8, p. 883-93, 2000.

GRUNDY, S.M. *et al.* Implications of recent clinical trials for the National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III guidelines. **Circulation**, Dallas, v. 110, n. 2, p. 227-39, 2004.

HÚNGARO, E. M. **Trabalho, tempo livre e emancipação humana**: os determinantes ontológicos das políticas sociais de lazer. 2008. 264 f. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/275149>. Acesso em: 02 out. 2020.

KATZMARZYK, P. T. *et al.* Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 5, p. 998-1005, mai. 2009.

KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. The economic costs associated with physical and obesity in Canada: an update. **Canadian Journal of Applied Physiology**, Champaign, v. 29, n. 1, p. 90-115, 2004.

LAFARGUE P. **O direito à preguiça**. São Paulo: Claridade, 2003.

LAUTENSCHLAGER, N. T.; ALMEIDA, O. P. Physical activity and cognition in old age. **Current Opinion in Psychiatry**, Philadelphia, v.19, n.2, p.190-3, 2006.

LIPOVETSKY, G. **Tempos hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2004.

LOUREIRO, H. *et al.* Burnout no trabalho. **Revista de Enfermagem**, Coimbra, v. 2, n. 7, p. 33-41, out. 2008.

MANINI, T. M. *et al.* Daily activity energy expenditure and mortality among older adults. **Journal of the American Medical Association**, Chicago, v. 296, n. 2, p.171-179, 2006.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do Lazer**: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 1996.

MARX, K.; ENGELS, F. **Manifesto Comunista**. São Paulo: Estudos Avançados, 1998.

MASCARENHAS, F. Em busca do ócio perdido: idealismo, panacéia e predição histórica à sombra do lazer. In: PADILHA, V. (org.) **Dialética do lazer**. São Paulo: Cortez, 2006.

ONU. Organização das Nações Unidas. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Assembleia Geral das Nações Unidas. Paris, dez. 1948.

PADILHA, V. (org.). **Dialética do lazer**. São Paulo: Cortez, 2006.

PATEL, S. R.; HU, F. B. Short sleep duration and weight gain: a systematic review. **Obesity**, Silver Spring, v.16, n.3, p. 643-653, jan. 2008.

PINHEIRO, K. F.; RHODEN, I.; MARTINS, J. C. O. A experiência do ócio na sociedade de hipermoderna. **Revista Mal-estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. X, n. 4, p. 1131-1146, dez. 2010.

SANTANA, J. P. D. *et al.* Trabalho e Lazer: a busca por sentido dentro e fora do trabalho. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 36, n. 2, p.591-602, jun. 2014. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/2155>. Acesso em: 08 dez. 2021.

VAN DER PLOEG. *et al.* A. Sitting Time and AllCause Mortality Risk in 222 497 Australian Adults. **Arch Intern Med**, v. 172, n. 6, p. 494– 500, 2012.

VEIGAS, J; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **O portal dos psicólogos**, Vila Real. 2009.

WARBURTON, D. E.; NICOL, C. W.; BREDIN, S. S. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, Ottawa, v.174, n.6, p.801- 9, 2006.

WHO. World Health Organization. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva (CH). 2010. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>. Acesso em: 09 set. 2020.

Endereço do Autor:

Erick Padovan
Endereço Eletrônico: erickpado99@gmail.com