

EXPERIÊNCIAS SOBRE TEMPO DE TRABALHO E TEMPO LIVRE PARA O ÓCIO

EXPERIENCES ON TIME FOR WORK AND LEISURE

Francisco Hercílio de Brito Filho¹, José Clerton de Oliveira Martins²

Resumo

Este artigo resulta de um estudo exploratório acerca do trabalho e do ócio. Seus objetivos foram verificar como um trabalhador de nível superior avalia a distribuição quantitativa do seu tempo e, ainda, analisar como este trabalhador avalia a qualidade das experiências vividas no seu tempo de trabalho e no seu tempo livre. Foi aplicado um questionário em 62 alunos de pós-graduação com situação ativa de trabalho. Os dados foram analisados de forma quantitativa e qualitativa. Os principais resultados apontaram para uma avaliação negativa sobre a distribuição do tempo de trabalho e do tempo livre para o ócio, assim como sobre a qualidade das experiências vividas em cada um desses momentos, embora as experiências de ócio vividas no tempo livre tenham sido apontadas como as mais valorizadas pelos respondentes. Concluiu-se que é necessário que o ócio, enquanto possibilidade de experiência integral do ser humano, seja resignificado na vida dos trabalhadores e que estes reaprendam a conduzir suas vidas de forma mais lenta, mais leve e mais rica em sentido.

Palavras-chave: Trabalho; ócio; tempo livre; sociedade.

Abstract

This article results from an exploratory study about work and leisure. Its objectives were to check how workers with higher education assess the quantitative distribution of their time and also to analyze how they assess the quality of the experiences they come across during both their work and free time. A questionnaire was used with 62 postgraduate-level students who are active workers. The data was analyzed both quantitatively and qualitatively. The main results indicate negative assessment on time distribution for work and leisure and on the quality of the experiences lived in each of these moments although the experiences which happened during leisure time were more valued by the subjects. The conclusion was that it is important that leisure, as part of a whole human experience, be redefined in the workers' lives, and that they relearn how to live their lives in a slower, lighter, and more meaningful way.

Keywords: Work; leisure; free time; society.

INTRODUÇÃO

Desde a revolução industrial, o homem passou a organizar sua vida em função do trabalho. Este passou a ocupar a prioridade absoluta na vida do homem moderno que, ao organizar seu tempo em função do trabalho, colocou num segundo plano de prioridade tudo o que ele passou a classificar como não trabalho.

Na vida atual as pessoas se organizam e se estruturam fundamentalmente em função do trabalho que constitui a atividade fundamental para o seu desenvolvimento. As sociedades se organizam e as pessoas estruturam suas vidas de acordo com as atividades de seu trabalho e da organização onde o exercem. Daí a noção de centralidade do trabalho, onde o mesmo ocupa posição central na vida das pessoas, pois enquanto prática social, o trabalho pode ser entendido como um ato capaz de realizar e desencadear uma associação de ações que se situam e se fundamentam em diversas sociabilidades, tanto no âmbito laboral, como nas relações familiares e de convívio na comunidade (Antunes, 1999).

O trabalho, entretanto, tem muitas vezes se configurado de forma perversa e precária, na medida em que ocupa a maior parte do tempo das pessoas, muitas vezes com longas jornadas, não raro estendendo-se até a noite, com ritmo intenso e altos níveis de exigência, de atenção e concentração para a realização de tarefas. Não raro os trabalhadores utilizarem seu tempo livre com fins à recomposição das forças para a próxima jornada de trabalho, numa perspectiva de alienação de seu tempo, em função da lógica produtivista do capital (Antunes, 2010).

A atual configuração do trabalho/emprego, que é majoritariamente reconhecida como precarizada, está demarcada por formas cada vez mais frágeis de inserção e permanência no mundo do trabalho. Instabilidade, flexibilidade e perda de direitos e garantias sociais, apresentam-se como características marcantes desse novo cenário (Aquino, 2008).

A Organização Internacional do Trabalho – OIT (1998) estabelece que estas características de precarização do trabalho apontam para uma crescente mundialização do problema, que transcende fronteiras nacionais, entornos laborais e categorias profissionais.

Ocorre que a sociedade industrial priorizou a lógica produtiva do trabalho e isso repercutiu na forma de organização social em seus diversos campos. Isto se aplica sobremaneira no campo da educação humana que tem priorizado a formação do homem para o trabalho e que tem negligenciado, por outro lado, a orientação de crianças e jovens para o usufruto do tempo livre e do ócio. Neste sentido, a educação tem tido um papel determinante ao servir como ferramenta do sistema produtivo, ao preparar as pessoas para a profissão e para o trabalho, desprezando ou no mínimo minimizando a formação das pessoas para a possibilidade de obterem experiências virtuosas no tempo livre e no ócio.

O ócio pode ser definido como experiência positiva e transformadora, de natureza subjetiva. No Brasil, entretanto, o termo ócio guarda uma conotação negativa, fruto da disseminação das ideias centrais do protestantismo, da industrialização moderna e do próprio capitalismo que, por essência, tem interesse na valorização do trabalho que gera lucro e deprecia tudo o que lhe for oposto e contraditório, como o ócio que é fruto das horas vagas, do descanso e da tranquilidade (Pinheiro, Rhoden & Martins, 2010).

É importante notar que o conceito de ócio se transformou ao longo da história humana. Na Grécia Antiga o ócio era entendido como um valor nobre de vida educativa e contemplativa. Com a Revolução Industrial o termo passa a ser associado as ideias de vadiagem e improdutividade e o caráter positivo imposto ao termo centra-se na possibilidade de reposição de energia do trabalhador em prol da produtividade.

Posteriormente, o ócio se vincula a lógica do lazer, entretanto o capitalismo se

apropriada dele e instaura a indústria do entretenimento.

Na sociedade moderna o sujeito passa a comercializar o próprio tempo que se torna uma mercadoria e passa a ter valor econômico de troca. Daí o jargão tão utilizado atualmente: “tempo é dinheiro” e a pressa se torna um fenômeno típico da sociedade, que passa a valorizar os avanços da tecnologia para que se possa ganhar mais tempo. O curioso é que o máximo que o homem pós-moderno tem conseguido é preencher o tempo liberado pela tecnologia com mais deveres e obrigações (Aquino e Martins, 2007).

A temporalidade social contemporânea se organiza a partir de quatro tempos fundamentais: o tempo psicobiológico (necessidades psíquicas e biológicas elementares), o tempo socioeconômico (necessidades econômicas fundamentais), o tempo sociocultural (ações de sociabilidade das pessoas) e tempo livre. A princípio, este último deveria ter o máximo de autocondicionamento, isto é ser definido por ações humanas com total liberdade e de maneira criativa, sem determinações exteriores (Munné, 1980).

O problema é que na nossa sociedade, o consumismo se apropria do tempo livre de modo a mercantilizá-lo, fragilizando o seu sentido. Há oferta e comércio de lazer para ser usufruído no tempo livre de todos os tipos e preços (Aquino e Martins, 2007).

A questão é como o ócio, em toda sua complexidade, pode se constituir como possibilidade de resistência a este contexto e como possibilidade de rompimento com esta lógica alienante da contemporaneidade que cristaliza a subjetividade humana.

É necessário compreender o ócio como constituinte da vida e como oportunidade de construção humana. Desta forma, faz-se necessária a sua valorização nos contextos da educação e do trabalho que, ao contrário, desde a modernidade, têm sido veículos de uma sociedade produtivista e consumista (Pinheiro, Rhoden & Martins, 2010).

Diante deste cenário, surge a questão: é possível experimentar o ócio numa contemporaneidade que demanda que o sujeito organize o seu tempo em função do trabalho?

Desta forma, foi estabelecido como objetivos para este estudo:

- Verificar como o trabalhador avalia a distribuição quantitativa do seu tempo entre trabalho e ócio.

- Analisar como o trabalhador avalia a qualidade das experiências vividas no seu tempo de trabalho e no seu tempo livre.

MÉTODO

Tipo de Pesquisa

A pesquisa se caracterizou como quantitativa e qualitativa, na medida em que os dados coletados tiveram dois tipos de tratamentos.

As pesquisas quantitativas são aquelas em que os dados e as evidências coletados podem ser quantificados e mensurados (Martins e Theóphilo, 2009).

Para as questões fechadas desta pesquisa foram realizadas análises estatísticas de cunho descritivo do tipo levantamento de frequência, percentual, média e desvio-padrão.

Já as pesquisas qualitativas têm como objetivo principal o estabelecimento de descrições, de compreensões e de interpretações dos fatos ao invés de medições e mensurações quantitativas (Martins e Theóphilo, 2009).

As respostas às questões abertas desta pesquisa foram utilizadas como subsídio para as análises mais qualitativas na etapa da discussão dos resultados.

Participantes

O estudo foi realizado no programa de pós-graduação de uma instituição particular de ensino superior localizada na cidade de Fortaleza-CE. Foram escolhidas

duas turmas do MBA em Gestão Empresarial Estratégica por serem as únicas ativas no período de aplicação do instrumento e que, portanto, facilitaram a sua aplicação. Num universo de 70 alunos, a amostra se constituiu de 62 alunos (88,57%) que estiveram presentes nas duas turmas do referido MBA nas aulas dos dias 7 e 8 de junho de 2013. O critério de inclusão para a composição da amostra contemplou a condição do sujeito estar regularmente matriculado no MBA em Gestão Empresarial Estratégica e estar, ao mesmo tempo, em situação ativa de trabalho.

Instrumento

Foi desenvolvido um questionário composto de 9 questões. Destas, 7 questões eram fechadas, 3 delas visando à caracterização do respondente quanto a sexo, idade e carga horária semanal de trabalho e 4 questões visando analisar como o trabalhador avalia a distribuição quantitativa do seu tempo entre trabalho e ócio e, ainda, como avalia a qualidade das experiências vividas no seu tempo de trabalho e no seu tempo livre. Para completar o questionário, foram introduzidas 2 questões abertas que visavam obter informações sobre o cargo exercido no trabalho pelo respondente e suas considerações mais qualitativas acerca dos itens abordados nas questões fechadas.

Para as análises estatísticas deste estudo foram utilizadas apenas as questões fechadas.

Procedimento

Para a coleta de dados teve-se a autorização da coordenação do programa de MBA em Gestão Empresarial Estratégica. O instrumento foi aplicado diretamente nos alunos em sala de aula nos dias 7 e 8 de junho de 2013 e o mesmo foi respondido num intervalo de tempo de 6 a 11 minutos.

Os aspectos éticos que garantem a integridade dos participantes deste estudo foram assegurados com base na Resolução

nº 196, que consiste em diretrizes e normas que regulam as pesquisas com seres humanos (Conselho Nacional de Saúde, 1996). Cada participante assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando a realização da pesquisa.

RESULTADOS

Como os 62 participantes são alunos das duas turmas do MBA em Gestão Empresarial Estratégica, a totalidade da amostra possui nível superior completo (100%). Dos 62 participantes da pesquisa, 35 pertencem ao sexo feminino (56,45%) e 27 pertencem ao sexo masculino (43,55%). As idades variaram de 20 a 55 anos, com uma idade média de 30,96 anos ($dp = 7,54$). Todos os participantes exerciam, no trabalho, funções administrativas, com um equilíbrio nos níveis dos cargos, onde 31 respondentes (50%) exerciam cargos técnicos e 31 respondentes (50%) exerciam cargos de gestão. A tabela 1 sintetiza a caracterização sócio-demográfica da amostra.

A tabela 2 apresenta a jornada semanal de trabalho que atingiu uma média de 44,21 horas ($dp = 5,74$). Nos dados coletados a variação de carga horária semanal apresentou um intervalo de 30 a 70 horas. É importante destacar que todos os 62 participantes (100%) exerciam, no trabalho, funções administrativas e 31 (50%) exerciam cargos de gestão.

A tabela 2 também apresenta os resultados das avaliações sobre trabalho e tempo livre para o ócio. Os participantes atribuíram uma nota de 0 (zero) a 10 (dez) (onde zero representaria as piores condições/situações e dez representaria as melhores condições/situações) para a quantidade de tempo dedicada ao trabalho e ao tempo livre para o ócio. Os participantes também atribuíram uma nota de 0 (zero) a 10 (dez) (onde zero representaria as piores condições/situações e dez representaria as melhores condições/situações) para a qualidade das experiências vividas no tempo de trabalho e para a qualidade das experiências de ócio vividas no tempo livre.

Para a quantidade do tempo dedicada ao trabalho, os respondentes atribuíram notas que redundaram numa média 6,64 ($dp = 1,28$), ao passo que a média das notas para a quantidade do tempo livre dedicada ao ócio foi de 5,91 ($dp = 1,79$).

Com relação à qualidade das experiências vividas no tempo de trabalho, os respondentes tiveram uma média de 6,93 ($dp = 1,29$), enquanto que, com relação à qualidade das experiências de ócio vividas no tempo livre a média dos respondentes foi de 7,27 ($dp = 1,83$).

DISCUSSÃO

O presente estudo que tratou das experiências sobre tempo de trabalho e tempo livre para o ócio foi aplicado em 62 alunos das duas turmas do MBA em Gestão Empresarial Estratégica, portanto a totalidade da amostra possui nível de escolaridade elevado, a saber, superior completo e todos com curso de pós-graduação em andamento. A intenção foi analisar como pessoas com nível de escolaridade elevado experimentam seu tempo de trabalho e seu tempo livre.

De início é importante destacar a forte participação das mulheres na amostra pesquisada. Dos 62 participantes da pesquisa, 35 pertencem ao sexo feminino e 27 pertencem ao sexo masculino. Isto aponta para uma possível tendência de qualificação das mulheres para o mundo do trabalho.

Para finalizar o perfil dos participantes, suas idades variaram de 20 a 55 anos, com uma idade média de 30,96 anos. Todos os participantes exerciam, no trabalho, funções administrativas, sendo metade da amostra em cargos técnicos e a outra metade em cargos de gestão, o que aponta para o exercício de cargos com grau elevado de responsabilidades para uma quantidade significativa desses profissionais.

A questão relativa à jornada semanal de trabalho apontou uma média de 44,21 horas semanais, com uma variação de 30 a 70 horas. Este resultado revela uma média

acima da jornada máxima oficial permitida pela legislação trabalhista brasileira. Isso pode refletir a incidência de horas adicionais contratadas, mas também pode ser reflexo de uma jornada de trabalho mais extensa dos profissionais que exercem cargos de gestão e que, não necessariamente, fazem registros de controle de ponto. Estes profissionais de gestão, bastante expressivos na amostra da pesquisa, em função do grau de responsabilidade e complexidade das tarefas que executam e do volume de atividades, não raro se submetem a jornadas de trabalho bastante extensas que comumente superam às 8 horas diárias, conforme relata um dos respondentes:

“Cargos administrativos geralmente exigem maior dedicação ao trabalho, diminuindo bastante o tempo livre. (S51)”.

No que diz respeito aos resultados das avaliações sobre trabalho e tempo livre para o ócio, teve-se, no geral, notas consideravelmente críticas, posto que os resultados registraram uma avaliação negativa tanto para a quantidade de tempo de trabalho quanto para a quantidade do tempo livre para o ócio. A quantidade de tempo dedicada ao trabalho recebeu uma nota média de 6,64, numa escala de 0 a 10, ao passo que a quantidade do tempo livre dedicada ao ócio obteve uma nota média de 5,91, numa escala de 0 a 10. Isto revela um descontentamento dos participantes da pesquisa com a distribuição e com a utilização do tempo, que é organizado em função da sua jornada laboral e que confirma a lógica da centralização do trabalho abordada no início deste artigo. A noção de centralização do trabalho esteve presente nas respostas às questões abertas de muitos participantes:

“Atualmente trabalho em torno de 9h por dia. Já o tempo de lazer está sendo aproveitado somente aos finais de semana (S5)”.

“Pela quantidade de trabalho do dia a dia fica difícil definir onde ter um tempo livre satisfatório (S6)”.

“Meu trabalho ocupa boa parte do meu tempo, mesmo em dias que teoricamente deveriam ser liberados, acabo fazendo horas extras em casa com algumas coisas da empresa e aproveitando muito pouco o meu tempo livre (S7)”.

“Ao passar a maior parte do tempo no trabalho, acabo por afeta (sic) a vida pessoal e o convívio com familiares... (S13)”.

“...acabo levando trabalho para o tempo livre, comprometendo um pouco minha qualidade de vida. (S20)”.

“... a quantidade excessiva (de trabalho) não caminha lado a lado com a qualidade, pois devia ter uma qualidade maior em menos tempo... (S35)”.

“Hoje passamos uma maior parte do tempo trabalhando do que tempo livre (sic). Inclusive, quando estamos com tempo livre continuamos pensando no trabalho. (S49)”.

As questões relacionadas à qualidade das experiências vividas no tempo de trabalho e no tempo livre também não tiveram médias elevadas. Enquanto a qualidade das experiências vividas no tempo de trabalho teve média de 6,93, a qualidade das experiências de ócio vividas no tempo livre teve média de 7,27. Isso aponta para uma maior valorização das experiências de ócio vividas no tempo livre pelos respondentes.

No que diz respeito à qualidade das experiências vividas no tempo de trabalho, a lógica produtivista parece gerar, em alguns casos, como foi abordado no início deste artigo, um trabalho precarizado e uma relação fragilizada de identificação do homem com sua atividade laboral, reforçando no discurso de alguns respondentes:

“Acredito no ócio criativo, hoje tem-se pouca ociosidade no trabalho, geralmente as tarefas vêm em cascata e o tempo para pensar é raro, ocasionando a falta de criatividade para soluções de problemas. (S62)”.

“O tempo de trabalho poderia ser mais produtivo. Motivação e falta de identificação com as tarefas são, do meu ponto de vista, os principais fatores influenciadores para o tempo não aproveitado... (S15)”.

“Na empresa o meu tempo é muito consumido por rotinas operacionais. Sempre atitudes emergenciais com pouquíssimo ou zero (sic) de planejamento... (S55)”.

O item qualidade das experiências de ócio vividas no tempo livre teve a melhor média da pesquisa (7,27). Isto é reflexo do valor que as pessoas atribuem ao tempo liberado do trabalho, conforme verificado no depoimento de alguns respondentes:

“Em relação ao tempo livre procuro aproveitar ao máximo, quando relaciono com a quantidade de trabalho que exerço. (S29)”.

“... Fora da empresa procuro me desconectar totalmente e aproveitar ao máximo o meu tempo com a minha família, quer seja dentro de casa ou fora dela. (S55)”.

“Precisava de mais tempo livre. (S60)”.

“Gostaria de trabalhar menos tempo para que o meu tempo livre seja investido na minha família e para mim também. (S61)”.

Entretanto, foi percebido que muitos respondentes utilizam este tempo para recomposição das energias para a próxima jornada de trabalho e que o ócio, enquanto oportunidade de construção humana e enquanto presença efetiva do sujeito na sua própria experiência de vida, como discutido anteriormente, não tem sido uma prática utilizada pelas pessoas, conforme depoimento dos respondentes:

“... as principais horas do dia são dedicadas ao trabalho, reprimindo (sic) o resto do tempo do dia... Na hora do tempo livre estou cansada. (S2)”.

“Gostaria de ter mais horas livres, pois com o decorrer da semana minhas horas ficam com baixa qualidade. (S8)”.

“Em relação à quantidade do tempo livre, perdemos boa parte dele, devido ao cansaço. (S14)”.

“Não costumo aproveitar muito o tempo livre, pois tenho outros trabalhos domésticos que tomam o tempo livre... (S27)”.

“... Quanto ao tempo livre, passamos mais no descanso do que usufruindo o que nos dá prazer. (S35)”.

“A maior parte do meu tempo livre eu dedico ao meu descanso. (S45)”.

“Tenho consciência de que poderia usar meu tempo livre com mais qualidade... (S57)”.

CONCLUSÃO

Diante dos dados coletados nesta pesquisa, percebe-se a necessidade de re-significação do ócio na vida dos trabalhadores. É necessário se refletir criticamente acerca dos efeitos de se viver numa sociedade que tem como valores centrais o trabalho, o lucro e o consumo e que conduz a experiências negativas do ócio. É necessária, ainda, uma atitude de rebeldia contra este modelo que se configure como um exercício reflexivo do sujeito que se questiona a si mesmo de como ser um pouco mais livre para a prática de experiências plenas que convocam a presença do próprio sujeito. A experiência do ócio nos ajuda a nos realizar, a nos conhecer. Noutras palavras, a experiência do ócio é um caminho possível para o encontro do sujeito com ele próprio (Cuenca, 2003).

No início deste artigo perguntou-se se seria possível experimentar o ócio numa contemporaneidade que demanda que o sujeito organize o seu tempo em função do trabalho. Esta possibilidade parece depender da forma como cada sujeito se posiciona diante dos valores e das exigências do trabalho e da vida contemporânea. A expe-

riência do ócio parece possível e, sobretudo, desejável, conforme percebido nos resultados desta pesquisa, apesar das armadilhas impostas por um modelo social que privilegia a lógica do trabalho produtivo e da vida para o consumo.

Para uma experiência plena de ócio, entretanto, é necessária, uma atitude de rebeldia e crítica, justamente em tempos aonde a crítica vem perdendo espaço e as pessoas se satisfazem em engolir “goela abaixo” os pacotes bem embalados, mas com pouco conteúdo, oferecidos pelo mundo do espetáculo (Llosa, 2012)

O exercício da rebeldia aqui proposto é usualmente precedido por um mal estar pessoal de ver-se submetido a um modelo de vida pautado na aparência, na volatilidade, na individualidade, na pressa e no consumismo. Talvez muitas pessoas que vivem o que Gilles Lipovetsky (2004) chama de hipermodernidade sintam este mal estar, entretanto escolhem (no sentido lacaniano de escolha) seus sintomas para responder as demandas da sociedade, mesmo aumentando o exército de ansiosos e deprimidos que atualmente povoam os ambientes de trabalho e as organizações em geral.

É necessário que o sujeito que padece deste mal estar reflita criticamente acerca das características do mundo em que vive e da vida que leva, visando a desconstrução, inicialmente num nível da teoria e da crítica, dos valores hipermodernos.

O passo seguinte seria a transformação da reflexão crítica em atitudes de rebeldia, onde o sujeito desenvolva algumas atitudes de resistência diante deste mal estar, tais como: desencantamento do trabalho; trabalhar menos e viver mais e melhor; desenvolvimento de vínculos sociais que aumentem o comunitarismo e a solidariedade; e abandono da lógica perversa e imperativa do sistema econômico e do consumo (Bernal, 2010).

É importante que estes movimentos sejam ampliados de uma posição individual para uma dinâmica do grupo. É neces-

sário envolver o coletivo da família, o coletivo dos amigos, o coletivo do trabalho etc. e fazer com que cada vez mais pessoas se oponham a pressa, a aparência, a volatilidade, a individualidade e ao consumismo desmedido e abracem a essência, a permanência, a solidariedade, a lentidão e o ócio como possibilidade de experiência de vida integral do ser humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antunes, R. (1999). *Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho*. São Paulo: Boitempo.
- Antunes, R. (2010). *Adeus ao trabalho?: ensaio sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho*. São Paulo: Cortez.
- Aquino, C.A.B. & Martins, J.C. de O. (2007). Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. Fortaleza: *Revista Mal-Estar e Subjetividade*. 7 (2), 479-500.
- Aquino, C. A. B. de. (2008). O Processo de precarização laboral e a produção subjetiva: um olhar desde a psicologia social. *Revista O Público e o Privado*. 11, 169-178.
- Bernal, Ovejero (2010). *Psicologia do trabalho em um mundo globalizado*. Porto Alegre: Artmed.
- Cuenca, M.C. (2003). Ocio humanista, dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. *Documentos de Estudios de Ocio*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Lipovetsky, Gilles (2004). *Tempos hipermodernos*. São Paulo: Barcarolla.
- Llosa, Mario Vargas (2012). *A civilização do espetáculo*. Lisboa: Quetzal Editores.
- Martins, G. de A. & Theóphilo, C.R. (2009). *Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas*. São Paulo: Atlas.
- Munné, F. (1980). *Psicosociologia del tiempo libre: um enfoque critico*. México, DF: Trilhas.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT) (1998). Cuando el trabajo resulta peligroso. Trabajo, Revista de La OIT, 26. Disponível em [HTTP://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/magazine/26/violence.htm](http://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/magazine/26/violence.htm). Acesso em 12 de março de 2013.
- Pinheiro, K.F., Rhoden, I. & Martins, J.C. de O. (2010). *A experiência do ócio na sociedade hipermoderna*. Fortaleza: Revista Mal Estar e Subjetividade.

¹ Doutorando em Psicologia pela Universidade de Fortaleza - UNIFOR. Rua Marvin, 587 - casa 4 - Parque Manibura - CEP: 60821-790 - Fortaleza-CE. E-mail: hercilio@fa7.edu.br

² Doutor em Psicologia (2001) pela Universidad de Barcelona (Espanha). Universidade de Fortaleza - UNIFOR. Avenida Washington Soares, 1321 - Edson Queiroz - CEP: 60.811-905 - Fortaleza-CE. E-mail: jclertonmartins@gmail.com

Tabela 1. Caracterização da amostra.

Variável	Média	DP
Idade (anos)	30,96	7,54
Gênero	n	%
Feminino	35	56,45
Masculino	27	43,55
Nível dos cargos	n	%
Gestão	31	50
Técnico	31	50

Tabela 2. Jornada de trabalho e avaliação sobre trabalho e tempo livre.

Variável	Média	DP
Carga horária semanal de trabalho	44,21	5,74
Avaliação sobre trabalho e tempo livre		
Quantidade do tempo de trabalho	6,64	1,28
Quantidade do tempo livre para o ócio	5,91	1,79
Qualidade das experiências vividas no tempo de trabalho	6,93	1,29
Qualidade das experiências de ócio vividas no tempo livre	7,27	1,83