

ÓCIO NA CONTEMPORANEIDADE CANSADA

José Clerton de Oliveira Martins¹

RESUMO

Este artigo objetiva oferecer compreensões sobre o ócio a partir de discussões recentes, resultado de investigações no âmbito do OTIUM – Grupo de Estudos Multidisciplinares sobre Ócio e Tempo Livre, filiado ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza e suas redes de colaboração. O trabalho resulta de um estudo de enfoque teórico e abordagem reflexiva. Sugerimos aqui que o ócio envolve muito mais que descanso, contemplação e um *nada fazer*. Entendemos que, para além destas possibilidades, está o que decorre da experiência apreendida por quem a vivencia.

Palavras-chave: Ócio. Contemplação. Tempo livre. Cultura contemporânea.

INTRODUÇÃO

Os estudos do ócio têm sua origem marcada pelo pensamento grego, segundo o qual apenas a partir de sua apropriação seria possível alcançar um estado de reflexão, e assim encontrar a verdadeira liberdade. Esta, por sua vez, seria decorrente da apreensão subjetiva do mundo, o que conduziria o homem a se orientar pela descoberta de sua verdade, a conhecer-se a si mesmo e, por esta via, encaminhar-se a uma vida digna.

Vê-se, portanto, que os estudos teóricos do ócio provêm do pensamento filosófico, embora no mundo ocidental moderno sejam abordados a partir da sociologia, em vista de sua relação com as demarcações do tempo do trabalho na vida das pessoas e dos sentidos que emergem dessa relação.

A palavra “ócio” deriva do latim *otium*, termo que, por sua vez, nos remete ao usufruto das horas vagas, do descanso e do sossego, abrigando ainda a ideia de repouso e de pausa desejada, num âmbito que está para além de um tempo e de um lugar. É uma vez que, nesse contexto, se acolhe e se propicia o deixar vagar os pensamentos em atitude contemplativa, mais tarde seria fácil tomá-lo como sinônimo de ociosidade nas sociedades em que emerge o capitalismo, e que passaram a atribuir ao trabalho um caráter divino (MARTINS, 2015, p. 1).

¹ Doutor em Psicologia pela Universitat de Barcelona. Pós-doutorado em Estudos do Ócio realizado na Universidad de Deusto (Espanha) e em Estudos Culturais na Universidade de Aveiro (Portugal). Professor titular da Universidade de Fortaleza. Coordenador do OTIUM – Laboratório de Estudos sobre Ócio, Trabalho e Tempo Livre. Membro fundador da OTIUM – Associação Iberoamericana de Estudos do Ócio e da ANPEL – Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Estudos de Lazer - E-mail: jclertonmartins@gmail.com.

Ao delinear o percurso histórico do ócio, dos gregos chegamos ao Império Romano, em cujo âmbito se forja a distinção entre *otium* e *nec-otium*, o ócio como descanso e diversão contraposto ao negócio, que estreia para demarcar o tempo de trabalho. Assim, a partir de Roma, o ócio deixa de ser um fim em si mesmo e torna-se meio para descansar e logo regressar ao negócio ou para convocar outras atividades, de preferência ligadas aos afazeres dos negócios.

Há que se ressaltar que as classes dominantes se utilizavam da diversão e do espetáculo para conter a plebe com “pão e circo” (*panem et circenses*). É daí que provêm os lazeres das massas, tão desprezados pelas elites, mas muito utilizados por estas como ferramenta de dominação.

Chegando à Idade Média, nos deparamos com o chamado “ócio cavalheiresco”. Este era próprio da nobreza e se manifestava em eventos marcados pelo exibicionismo da classe, o que os diferenciava em muito dos divertimentos das classes populares, que encontravam esse espaço nas festas religiosas (domingos e dias santificados), nas quais se reservavam âmbitos para a diversão.

O ócio cavalheiresco antecipava traços do que viria a marcar a nova classe burguesa. Com a diferença de que os nobres não trabalhavam, pois o trabalho era uma atividade que cabia apenas aos camponeses, artesãos e comerciantes.

Gestou-se no contexto do final da Idade Média a crescente valorização da ocupação produtiva, decorrente do puritanismo religioso protestante, que via a chamada “vida ociosa” como pecado, ao passo que elevava o trabalho a meio de acesso à “salvação”. Segundo essa moral, portanto, somente o trabalho podia conduzir à liberdade. E foi daí que, paralelamente, emergiu a condenação do ócio como campo de onde brotam os males e os vícios, devendo ser evitado a todo custo.

Já nos modelos culturais que se desenvolveram no mundo moderno, as chamadas sociedades industriais foram substituindo o poder da herança patriarcal rural pelo poder dos salários. As classes trabalhadoras passaram a lutar pela redução das horas de trabalho e pela conquista do tempo liberado, impulsionando, nesse momento, uma reconfiguração do ócio em outros âmbitos e novas formas de temporalidade social. É nesse contexto que surge a noção do lazer moderno, fruto do novo tempo liberado das obrigações do tempo do trabalho.

Cabe assinalar que, nesse cenário, as reivindicações da classe trabalhadora se voltavam para fins bem específicos: tempo para a família, tempo para as obrigações religiosas e tempo, principalmente, para a recuperação física e psíquica dos efeitos do trabalho.

Percebe-se que então não se pensava em um tempo de autonomia e liberdade (tempo livre), tratava-se muito mais de um tempo liberado (do trabalho). No entanto, há que se ressaltar, nada impedia que os trabalhadores se apropriassem do momento conquistado para outros fins que não os especificados junto aos patrões.

Apesar de importantes e necessários, os estudos sobre o ócio demonstram que seu conceito e sua aplicação são imprecisos para um tempo em que o pensamento cartesiano exige precisões conceituais. Porque, na verdade, nada é assim tão estanque ao se lidar com os fenômenos humanos e tudo o que os envolve. Uma vez entendida a natureza humana na dinâmica existencial, e compreendendo-se a existência como complexa e em constante transformação, é difícil propor conceitos que comportem tantas possibilidades.

Creemos que o ócio em sua potência se inclui nesse tipo de fenômeno humano. Ele é fácil de entender, pois sentimos e conhecemos bem sua dinâmica em nós mesmos, mas difícil de explicar mediante parâmetros que exijam precisões, dada sua complexidade.

Paradoxalmente, falamos sobre o ócio todo o tempo, pois ele nos falta, apesar de, ao mesmo tempo, esperarmos o momento em que possamos reunir as condições para desfrutá-lo. E no nosso desenho de possibilidades, nos deparamos sempre com a impossibilidade de acessá-lo. No entanto, como já disseram muitos, por exemplo, Manuel Cuenca Cabeza (2003), Viktor D. Sallis (2004), Martins e Baptista (2013), entre outros, o ócio está ao alcance de todos, embora nem todos consigam alcançá-lo.

1 - CULTURA CONTEMPORÂNEA E ÓCIO

Conforme apontou Jonathan Crary (2015), vivemos “em modo 24/7”. O autor denomina assim um novo estilo de vida em que, conectados 24 horas por dia, 7 dias por semana, o tempo do nosso existir é demarcado pela satisfação dos ditames do mercado global. Esse modelo significa a imposição generalizada à vida humana de uma duração sem interrupções, de um tempo homogêneo.

O autor ressalta que esse estilo redundava numa exposição, numa visibilidade permanente num mundo sempre claro, iluminado de forma constante. Perdeu-se o sentido da intimidade, do privado. Na verdade, trata-se de uma implacável tradução a valor monetário de tudo o que nos diz respeito, todos os elementos de nossas vidas, que se tornam passíveis de conversão aos valores do mercado. Assim, as necessidades básicas da vida, como a fome, a sede, o desejo sexual e, de pouco tempo para cá, a necessidade de amizade, foram transformados artificialmente em formas mercantilizadas (CRARY, 2015).

Como podemos ver, numa sociedade com tais características, pensar em gratuidade, tempo de nada fazer, ocupar-se em contemplar, convoca de imediato a ideia de resistência, de ir no sentido contrário ao hegemônico. Por outro lado, ao pensarmos que nossa contemporaneidade desloca o termo para os domínios do hegemônico, o ócio aparece confundido com o lazer dos tempos livres, é justificado por este, encampando o hiperconsumo e orientado pelo mercado. Podemos encontrar seus sujeitos nas atividades do consumo e do turismo, nas festas e eventos, na indústria das diversões e das férias, na verdade, generalizados no senso comum pela distração, convocados pelos apelos da indústria do entretenimento.

2 - O ÓCIO DA SOCIEDADE HIPERMODERNA CANSADA

Recentemente, por volta de 2015, nos deparamos em nossos estudos com a obra de Byung-Chul Han, filósofo germano-coreano, e nos chamou a atenção especialmente seu livro *Sociedade do Cansaço* (2015). Vamos, portanto, explorar este tópico a partir do estudo de Han e de uma pesquisa produzida no âmbito dos debates do OTIUM, sobre o lugar do ócio na sociedade contemporânea, fruto do diálogo entre os pesquisadores Ieda Rhoden (Rio Grande do Sul), Kátia F. Pinheiro (Rio de Janeiro) e José Clerton Martins (Ceará), que gerou o artigo intitulado “A experiência de ócio na sociedade hipermoderna” (2010).

No referido estudo, partimos de algumas questões que retomamos aqui, pois estas continuam a nos inquietar: como os valores da era hipermoderna interferem na vivência do ócio? Como os estilos de vida predominantes interferem na possibilidade ou impossibilidade do ócio? Seja como for, prestigiar o ócio como constituinte da vida, qualificá-lo como oportunidade de construção e aprimoramento humano, valorizá-lo em contextos educativos e de trabalho e conviver com a complexidade das temporalidades no mundo hipermoderno são aspectos primordiais do ócio como fenômeno humano e objeto de estudo.

Há muito entendemos como aspectos característicos de nossa contemporaneidade fenômenos como “apressamento dos ritmos sociais”, “hiperconsumismo” e “liquidez”. Tais termos foram emprestados, respectivamente, de Josetxo Beriain (2008), pesquisador espanhol; Gilles Lipovetsky (2007), pesquisador francês, e Zigmunt Bauman (1998), pesquisador polonês radicado nos EUA.

Tratamos então de discutir sobre uma *hipermodernidade*, advinda da dimensão *hiper*, tomada como expressão da cultura do excesso, própria desse estágio social, que qualifica e demarca tal momento, como aponta Lipovetsky (2007). Nesse tempo, observa-se certa urgência de realização por parte da sociedade – urgência essa marcada pela aceleração temporal (Beriain, 2008) e uma forma de realização pessoal centrada no individualismo.

O consumo é a característica mais destacada, segundo os autores citados. E é no contexto social por eles elucidado que encaminhamos indagações sobre a visão do ócio no Brasil, entendendo que, apesar das realidades específicas do nosso país, nele cabe convocar o pensamento concebido nos grandes centros.

Segundo Lipovetsky (2007), o consumo contemporâneo não é apenas o “consumo comum” corrente, que guarda relação com a necessidade de comprar algo para a satisfação de necessidades diárias. O consumo a que o autor se refere é aquele elevado à dimensão *hiper*, ligado à ideia de “exagero” e “excesso”.

Já o apressamento dos ritmos sociais na contemporaneidade, outra característica própria do nosso momento social, é sugerido nos estudos de Beriain (2008). Este autor aponta a aceleração social como produtora do ritmo que orienta os tempos da hipermodernidade, e este aceleração conduz os

sujeitos a uma arritmia, capaz de transformar o presente na única dimensão temporal possível, influenciando assim os demais âmbitos da vida.

Nessa sociedade tomada pela pressa, os sujeitos procuram viver o máximo de experiências simultaneamente – o que, no fim, acarreta o empobrecimento das suas experiências e o incremento da vida nervosa, desenvolvendo sintomas de ansiedade, estresse e fadiga, sobretudo no trabalho (Berriain, 2008). Isso porque o modo como agimos e percebemos o tempo está ligado ao que apreendemos a partir de conceitos gerais, que explicam e traduzem valores éticos, que aferem significados aos conceitos enquanto construções sociais, e suas implicações subjetivas.

Assim, a cultura de uma sociedade pautada na pressa e no consumo, típica da hipermodernidade, nos termos de Lipovetsky (2007), também convoca a característica da liquidez, na definição de Bauman (1998, 2008), que menciona que nesta sociedade não existe nada que possa durar muito tempo, como as impressoras fabricadas com um prazo definido para parar de funcionar depois de um número “x” de impressões, ou das baterias criadas para ser usadas, perder a validade e ser substituídas por novas.

O culto ao novo é fascinante para os sujeitos desse tempo. O último modelo seduz por sua imagem de inovação e dinamismo. Tudo se torna obsoleto e velho rapidamente. Isso vale para pensamentos, ideias, sentimentos e, passamos, relações. Essas dinâmicas agora são rápidas e fluidas, não existindo mais o sentido do vínculo e do tempo da apuração dos valores que antes sustentava as tradições, as relações, as crenças etc.

E diante da fluidez característica dos líquidos, agora tudo nos escapa das mãos, exigindo sempre a busca de outra coisa, de algo mais, que novamente nos escapará, e nos impelirá a novas e novas buscas (BAUMAN, 2005).

Han (2015) vem ao encontro dessas reflexões ao apontar as consequências de um modelo de produtividade direcionado para o consumo, indicando que é no ato de produzir que cada vez mais reside o referencial de sucesso na atualidade. Tal condição convoca uma nova característica: nossa sociedade se revela por seu cansaço, e este está em estado *hiper* (LIPOVETSKY, 2007; HAN, 2015).

Estamos de acordo com o autor na conclusão de que, na sociedade do cansaço, o sujeito é marcado por um excesso que o lança sempre a mais atividade, para livrá-lo o máximo possível de sua angústia. E essa sociedade, tal como apresentada por Han (2015), vem se constituindo como lugar propício aos males deste tempo: síndrome do pânico, síndrome de burnout, depressão, TDAH, todas doenças que não se transmitem por vírus ou bactérias, mas se desenvolvem a partir do *não acesso* a nós mesmos.

Os indivíduos deste tempo se apresentam confusos e com uma necessidade contínua de comunicação com outros para provar a si mesmos que não estão sozinhos. E então, via blog, e-mail, facebook, celular, são lançados nas redes sociais para a ilusão de se sentirem acompanhados, sem saber ou conhecer o valor e a necessidade da verdadeira companhia.

Nessa sociedade hiperconectada no “modo 24/7”, conforme a já citada definição de Crary (2015), não há lugar para o tempo da desconexão, pois a vivência de não estar conectado pressupõe algo que se reconhece como tédio, onde reside o lado negativo do ócio, isto é, um *nada fazer sem sentido*, um âmbito de ausências, sem rumo, sem ocupação, sem vibração, sem força, sem potência essencial, sem nenhuma conexão consigo próprio. É a ociosidade contemporânea e, paradoxalmente, a *tibieza*, na acepção que se dava ao termo nos antigos mosteiros, quando os monges se deprimiam por não encontrarem sentido em suas meditações. Eis a verdadeira oficina do diabo.

Assim, observamos que na sociedade hiperconectada não há a condição de contemplação, reduz-se o homem a um constante fazer e parecer fazer, não ser e parecer ser. E o que vemos é a somatória de informações e imagens sem fim, onde o sujeito não consegue elaborar uma experiência e dela extrair narrativas.

3- A EXPERIÊNCIA TRANSFORMADORA DO ÓCIO

Falar sobre ócio na perspectiva que assumimos, a partir de seu encaminhamento subjetivo, implica o conceito de experiência. Assim, uma vez explicada a nossa apreensão do termo, prosseguimos na exploração desse aspecto.

De acordo com Larrosa Bondía (2002), a experiência é aquilo que se passa conosco, o que nos toca e nos acontece, algo que se prova, se experimenta, faz-se e produz-se enquanto sabor e saber. O autor considera que tudo o que se passa ocorre muito depressa e numa velocidade excessiva, da qual também deriva a informação acelerada, que acaba por não deixar possibilidades para a experiência. Desse modo, para que aconteça uma experiência é necessário que se cessem alguns exageros, como por exemplo o excesso de informação e de opiniões. A experiência, portanto, requer rupturas, e é necessário “parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar e escutar mais devagar (...), cultivar a atenção e a delicadeza, (...) cultivar a arte do encontro” (LARROSA BONDÍA, 2002, p. 21).

Encontramos em Pinheiro, Rhoden e Martins (2010) que, diante de subjetividades marcadas por esses novos estilos que acarretam sofrimento, resta ao sujeito encontrar lugar para seu amparo. Uma das possibilidades é a retomada do ócio, que reaparece na contemporaneidade como sinônimo de busca desejada e guiada pela escolha livre, para assim construir novos âmbitos no reencontro com o *nada fazer* pleno de sentidos.

Encontramos essa ideia também em Cuenca Cabeza (2008), quando ajusta ao nosso tempo o pensamento de Aristóteles sobre o ócio, situando-o em face dos diversos significados na perspectiva mais inerente à condição humana. Segundo o autor, estas experiências de ócio se destacam enquanto uma “atitude pessoal e/ou comunitária que tem sua raiz na motivação e na vontade” (CUENCA CABEZA, 2016, p. 11). Tais experiências convocam autonomias e satisfação daquele que as realiza, e proporcionam ao sujeito um constante desafiar-se na busca pela superação de seus limites, contribuindo assim para o desenvolvimento humano, acrescentando valor à vida.

Rhoden (2009), por sua vez, trata o ócio enquanto experiência a partir de alguns atributos que, segundo a autora, nele se destacam: sensação de liberdade pela escolha de entregar-se ao ócio; sensação de autonomia; contemplação; sensação de desafio a si em meio à experiência, entre outros.

Outra pesquisadora, Amigo F. de Arroyabe (2009), aborda o ócio em sua característica *estética* e o toma como experiências voluntárias e conscientes, nas quais existe a sensação de fascínio ao longo de sua apreensão. Em tal processo se experimenta uma suspensão de valores e juízos (p. 400).

Ressaltamos que o termo “conscientes” não se refere, nesse contexto, a algo relativo a aspectos da razão, nem aos conceitos com que se poderia nomear o que vem dos sentidos, e sim à sensação mesma, ao fascínio que a experiência suscita. Isso porque nem todos que vivem o ócio conhecem ou se utilizam deste conceito como tal, apenas o vivem (RHODEN, 2009).

A partir disso, amparados em nossos referenciais, propomos o ócio do nosso tempo como uma experiência integral, centrada em ações desejadas, livres e satisfatórias, necessárias ao desenvolvimento humano (CUENCA CABEZA, 2003). É o que percebemos ao retomarmos o conceito de experiência, focada no que se apreende do que nos acontece, nos atravessa e sobretudo, nos transforma, tal como aponta Larrosa Bondía (2002). Cremos que aí reside a clara compreensão do ócio nestes tempos complexos.

REFLEXÕES FINAIS

Para finalizar, revisitaremos algumas conclusões apresentadas ao longo do estudo. Primeiro, que a compreensão do ócio como atividade nociva é totalmente oposta àquela que comportava sua concepção original grega, como âmbito da recriação da vida, de contemplação e apreensão da integridade humana. Ao nos percebermos como sujeitos de um tempo que nos toma a vida, nos lançamos em busca desse lugar de recriação.

O percurso sócio-histórico das sociedades modernas reafirmou o trabalho como fonte de todas as virtudes e, conseqüentemente, a jornada de trabalho aumentou de maneira considerável, o que ocasionou descompensações psicossomáticas de diversas ordens na maioria das pessoas, conforme demonstraram críticos contemporâneos da mitificação do trabalho e de seu excesso desnecessário.

Ócio, o termo tal como é, segue ainda muito marcado pelas conotações infundidas por sua aceção negativa. Sabemos que esta aceção tem lugar em tempos de vida em “modo 24/7”, como o âmbito de tédio, de ausências, ou incapacidade de acesso a si mesmo. Mas trata-se aí, na verdade, do deplorável medo de, no tempo de *não fazer nada*, encontrar-se com a realidade do vazio que este estilo de vida promove.

Assim, aqui provocamos o pensamento com reflexões recentes, sem pretender uma definição final sobre o termo e sua aplicação, pois muito ainda pode e deve acontecer nos *devires*.

Nesse ponto da reflexão nos deparamos com os textos de David Le Breton, doutor em antropologia e professor da Universidade de Estrasburgo, especialmente uma de suas obras que nos chamou a atenção: *Do Silêncio* (1999). Nesse livro, o autor nos provoca a partir de sua experiência com o silêncio, na qual observamos claramente o que, para nós, pode ser o ócio.

Do silêncio advindo da experiência do caminhar, o autor sugere âmbitos de transformação e consciência. Logo o lugar do silêncio, que é lugar de abominação para a vida em modo de conexão 24/7. Eis aí, pois, o silêncio enquanto um lugar de resistência ao pensamento hegemônico que atravessa as práticas desse modo de vida.

Le Breton diz ser o silêncio a tomada de consciência de que há determinadas experiências para as quais a linguagem não serve, ou que a linguagem não alcança, e que é um traço decisivo do conhecimento.

O autor crê que a partir do silêncio nos distanciamos do ruído e assim podemos nos escutar. Aí está uma forma ociosa de reivindicar o presente. Le Breton aponta a meditação como forma de nos encontrarmos conosco e assim criarmos um espaço de reflexão em nosso cotidiano.

Sugere o autor citado que andar sem rumo e sem um fim pode oferecer âmbitos para a apropriação de si mesmo, e que a prática do caminhar nas cidades encerra conotações ligadas ao prazer. Trata-se, pois, de apreciar aquilo que se percebe no percurso descomprometido, no deleite dos atrativos que a cidade oferece, orientando-se pela sugestão dos sentidos. Há uma aproximação com a experiência estética: apela-se para os sentidos para conhecer pelo som, pelo que chega aos olhos, o odor de cada ambiente.

Caminhar descompromissadamente sem interesse em consumo, somente pelo fato de vagar sem direção, é uma forma de se sentir mais integrado ao seu momento, ao lugar no qual se flana e, nessa ação, deixar o lugar impresso por seu caminhar, sendo ainda uma forma de rebelar-se contra a ordem geral de consumir, que converte todas e cada uma das interações humanas num processo econômico.

Ainda de acordo com Le Breton, caminhar, flunar, sair sem rumo pela cidade é resistir ao culto à velocidade, marca dos apressamentos de nosso cotidiano. É também tentar retomar o controle da própria vida, cultivando o silêncio no percurso da caminhada. Na obra referida, o autor aprofunda sua reflexão e comenta como tem mantido tais hábitos de resistência e o que tem elaborado a partir dessa experiência.

Estamos aí diante de um exemplo do que consideramos uma possibilidade de ócio em sua dimensão humana e autotélica, segundo o que sugere Cuenca Cabeza (2003). Cremos que o valor do ócio nunca estará vinculado a um prazer passageiro, imediato, ou a uma satisfação pontual. O ócio está, portanto, relacionado ao florescimento da vida, no qual se convoca um eterno criar-se e recriar-se, sem lugar para determinismos.

Para concluir, sugerimos que, ao adentrarmos nos estudos do ócio, somos lançados ao desconforto de caminhar nas penumbras conceituais, a encarar

desvelamentos que suscitam mais dúvidas que certezas. Assim sendo, em muito ajudaria encarar o tema com enfoque multidisciplinar, dada sua potência para o desenvolvimento humano.

Por fim, propomos que pensar o ócio em tempos de conexão 24 horas por dia, 7 dias por semana é uma necessidade numa sociedade exaurida pelo cansaço.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMIGO FERNÁNDEZ DE ARROYABE, María L. Benefícios de la experiencia de ocio estético. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, v. 9, n. 2, pp. 397-432, jun. 2009.
- AQUINO, Cássio A. Braz; MARTINS, José C. de Oliveira. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, v. 7, n. 2, pp. 479-500, set. 2007.
- BAUMAN, Zigmunt. *O mal-estar da pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
- _____. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.
- _____. *Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
- BERIAIN, Josetxo. *Aceleración y tiranía del presente: la metamorfosis en las estructuras temporales de la modernidad*. Barcelona: Anthropos, 2008.
- CRARY, Jonathan. 24/7 – A vida sem pausa. *El País – Edição Brasil*, São Paulo, 20 maio 2015. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2015/05/20/cultura/1432123650_805121.html>.
- CUENCA CABEZA, Manuel. Ocio humanista, dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. *Documentos de Estudios de Ocio*, v.16. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio, 2003.
- _____. Ócio humanista. In _____; MARTINS, José C. O. (org.). *Ócio para viver no século XXI*. Fortaleza: As Musas, 2008. pp. 33-55.
- _____. O ócio autotético. *Revista do Centro de Pesquisa e Formação – Sesc-SP*, São Paulo, n. 2, pp.10-28, maio 2016.
- HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015.
- LARROSA BONDÍA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. *Revista Brasileira de Educação*, n. 19, pp. 20-28, jan./abr. 2002.
- LE BRETON, David. *Do silêncio*. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.
- LIPOVETSKY, Gilles. *A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. Lisboa: Edições 70, 2007.
- MARTINS, José C. de Oliveira. Ócio e promoção da saúde. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, vol. 28, n. 3, pp. 297-300, jun./set. 2015.
- _____. Tempo livre, ócio e lazer: sobre palavras, conceitos e experiências. In _____; BAPTISTA, Maria Manuel (org.). *O ócio nas culturas contemporâneas*. Coimbra: Grácio, 2013. pp.11-22.

- _____; BAPTISTA, Maria Manuel. (org.). *O ócio nas culturas contemporâneas*. Coimbra: Grácio, 2013.
- PINHEIRO, Kátia F.; RHODEN, Ieda; MARTINS, José C. de Oliveira. A experiência do ócio na sociedade hipermoderna. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, v. 10, n. 4, pp. 1.131-1,146, dez. 2010.
- RHODEN, Ieda. O ócio como experiência subjetiva: contribuições da psicologia do ócio. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, v. 9, n. 4, pp. 1.233-1.250, dez. 2009.
- SALIS, Viktor D. *Ócio criador, trabalho e saúde*. São Paulo: Claridade, 2004.