



O EQUILÍBRIO ENTRE LAZER E TRABALHO NO ENSINO MÉDIO

Julianna Alves Nunes ¹
Gabriela Machado Ribeiro ²

Introdução: Este estudo aborda o Lazer e Trabalho no contexto do Ensino Médio, com ênfase nas práticas de lazer dos/as. Foi realizado no decorrer da regência na disciplina de Sociologia, no âmbito do Projeto Interdisciplinar Educação Física e Sociologia. O equilíbrio entre esses dois aspectos é extremamente importante para o desenvolvimento dos/as estudantes, pois afeta tanto o desempenho escolar, o trabalho quanto o bem-estar emocional. O objetivo principal deste estudo é analisar as práticas de lazer dos/as estudantes que as aulas foram ministradas, identificando as preferências e os maiores desafios. **Metodologia:** Para alcançar os objetivos da pesquisa, foi realizado um levantamento com estudantes do Ensino Médio de uma escola da zona sul de Uberlândia – Minas Gerais. A pesquisa utilizou perguntas que foram dadas durante duas aulas expositivas sobre Lazer e Trabalho, buscando coletar informações sobre as atividades de lazer dos estudantes, incluindo esportes, hobbies, entretenimento digital, entre outras formas. A relação foi estratificada para representar diferentes perfis de estudantes em termos de envolvimento no mercado de trabalho durante o Ensino Médio. **Resultados e Discussão:** Os resultados do levantamento indicam que há uma ampla diversidade de práticas de lazer entre os/as alunos/as do Ensino Médio. Muitos/as estudantes relatam envolvimento em atividades que variam desde esportes, leitura, assistir filmes/séries e até jogos eletrônicos. Além disso, o levantamento realizado mostra que alguns estudantes sentem que têm pouco tempo para atividades de lazer, o que afeta sua qualidade de vida, pois precisam equilibrar as demandas escolares com o trabalho. Esses/as discentes relatam que sua atividade de lazer é apenas dormir, o que não é considerado uma prática de lazer e sim uma necessidade biológica. Os resultados são discutidos à luz do referencial teórico, enfatizando a importância do lazer na vida de qualquer pessoa, inclusive de adolescentes e seu papel no desenvolvimento inter e intrapessoal. A discussão também aborda os desafios que surgem quando o trabalho se torna uma demanda significativa durante o

¹ Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia - UFU, julianna.nunes@ufu.br;

² Professora Orientadora: Doutora em Educação, Docente da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia - UFU, gabimacrib@ufu.br.



Ensino Médio, como a pressão adicional sobre o tempo disponível para o lazer e o impacto potencial no desempenho nos estudos. A partir desses achados, foi conduzida uma discussão com a turma sobre a importância do tempo de lazer e o papel do Estado na promoção de políticas públicas de esporte e lazer. **Considerações Finais:** Este estudo destaca a complexidade da relação entre lazer e trabalho no Ensino Médio e enfatiza a necessidade de abordagens educacionais que valorizem essa dinâmica. Promover um ambiente escolar que valorize o equilíbrio entre essas dimensões pode ter um impacto positivo na formação educacional, na saúde física e emocional dos/as alunos/as. É imprescindível continuar a pesquisa nesse campo e a implementação de políticas educacionais que apoiem os/as estudantes na busca de uma harmonia entre o trabalho e o lazer durante o Ensino Médio.

Palavras-chave: Lazer; Trabalho; Estudantes; Ensino Médio.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Cássio Adriano Braz; DE OLIVEIRA MARTINS, José Clerton. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Subjetividades**, v. 7, n. 2, p. 479-500, 2007.

ESCULCAS, Carlos; MOTA, Jorge. Actividade física e práticas de lazer em adolescentes. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 5, n. 1, p. 69-76, 2005.

PFEIFER, Luzia Iara; MARTINS, Yara Dias; SANTOS, Jair Lício Ferreira. A influência socioeconômica e de gênero no lazer de adolescentes. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 26, p. 427-432, 2010.