

Especialista aponta os benefícios do ócio construtivo para o mundo dos negócios e para o desempenho profissional

Por Caroline Marino

Ieda Rhoden: o lazer nem sempre desenvolve as pessoas



# Como usar (bem) o tempo livre

→ “Onde está o conteúdo do tempo que ficamos longe do trabalho, se até os momentos de folga viraram rotina?” O questionamento é da psicóloga Ieda Rhoden, primeira doutora em Ócio e Potencial Humano pela Universidad de Deusto (Espanha) e consultora na área de desenvolvimento humano e gestão de pessoas. Durante quatro anos, Ieda estudou 378 casos, de pessoas entre 30 e 60 anos, para identificar o que fazem no tempo livre e o nível de satisfação. Dos entrevistados, quase 90% não têm atividades de relaxamento, autoconhecimento, voluntariado e esportes em equipe, embora 60% manifestem desejo de realizá-las. Para a psicóloga, os dados são consequência da maneira como vivemos. “Na maioria das vezes, funcionamos como robôs, com um piloto automático que nos insere e nos retira das atividades de rotina”, explica. Porém, a doutora afirma que é possível escolher como usar o tempo livre – é exatamente aí que entra o conceito de ócio construti-

vo: uma experiência psicossocial que ocorre num tempo livre de obrigações e agrega valor à pessoa e à vida. Em entrevista à MELHOR, Ieda explica que experiências desse tipo ajudam no desenvolvimento de competências e na saúde física e mental, além de melhorar o desempenho profissional.

**Qual a importância do ócio construtivo e seus benefícios para a qualidade de vida e, consequentemente, para a produtividade no ambiente de trabalho?**

Trata-se de uma experiência vital para que as pessoas sejam tudo o que realmente podem ser, ou seja, para o desenvolvimento do potencial humano. Mas é essencial saber que o ócio construtivo não pode estar vinculado a retornos financeiros ou status, pois perderia sua marca registrada que é a liberdade. A pessoa precisa sentir-se livre para entregar-se à experiência de ócio e dela extrair o melhor, seja o descanso, seja o desenvolvimento pessoal. Assim, é fácil imaginar os

benefícios concretos que ele pode trazer para as pessoas, inclusive no contexto profissional. Se aprendêssemos a equilibrar nossas vidas com outras experiências para não fazer do trabalho remunerado ou das obrigações nossa única ocupação e preocupação, teríamos mais saúde e competência para lidar com as mudanças; para compreender as diferenças; para criar soluções sustentáveis; e para contribuir com as organizações e com a sociedade de maneira efetiva. A relação entre o ócio construtivo, o mundo do trabalho e a produtividade é, simplesmente, o fato de que pessoas mais equilibradas do ponto de vista da saúde mental, que se conhecem melhor, são autoconfiantes e possuem mais habilidades, têm mais a oferecer às empresas do que pessoas que vivem limitadas por uma rotina vazia de sentido e empobrecedora.

**Como o ócio pode ser uma fonte de criatividade para os colaboradores?**



Quando realizado de forma construtiva ou humanista, pode funcionar, sim, como catalisador da criatividade. Mas esse não deve ser o pretexto para valorizar o ócio, pois além da criatividade existem outras capacidades que devem ser desenvolvidas, como a de se relacionar com mais profundidade e a coragem de fazer escolhas e tomar decisões. Isso porque uma pessoa que vive no “piloto automático”, que não pára para pensar e não se dá conta ou não valoriza seus próprios sentimentos, não tem condições de dar o melhor de si. E é assim que a maioria das pessoas trabalha hoje: com o corpo presente (ainda que tenso, cansado e com dores) e a razão a postos (utilizando uma parte insignificante do seu potencial). Dessa forma, fica evidente que a qualidade de vida no sentido mais amplo é a

dose de desafio ou de exigências que não excedam, nem fiquem aquém de nossas capacidades e disponibilidades físicas e psicológicas. Se excederem, a experiência causará sentimentos negativos, como tensão e medo. Se ficarem aquém, causará desinteresse e apatia, descaracterizando o que poderia ser um ócio construtivo. Por isso, alguns pontos são importantes para utilizar o tempo livre de maneira adequada:

- Reconheça que a vida não se resume apenas ao trabalho;
- Seja autêntico e se deixe levar por uma motivação intrínseca;
- Esteja consciente da escolha, seja fazer alguma atividade, seja simplesmente não fazer nada;
- Não espere da experiência retornos como remuneração, status ou aproximação de clientes;

**O ócio construtivo não pode estar vinculado a retornos financeiros ou status, pois perderia sua marca registrada que é a liberdade**

incubadora das competências humanas (pessoais e interpessoais), das condições de adaptabilidade, resiliência e criatividade, além de um recurso importante no mundo do trabalho e dos negócios.

#### **Como utilizar o tempo livre de forma adequada?**

Em primeiro lugar, é preciso admitir que precisamos e merecemos um tempo livre de obrigações. Depois, focar nossos verdadeiros desejos e transcender as pressões e modismos sobre o que convém fazer no tempo livre. Só então teremos chances de escolher como utilizar esse período. Porém, a experiência de ócio só será desfrutável se tiver em si mesma uma

• Tente sair da rotina e experimentar algo diferente, colocando-se em situações que permitam exercitar habilidades que normalmente não utiliza e, assim, aumentar as possibilidades de desenvolvimento pessoal;

• Respeite a disponibilidade interna da empresa e as suas capacidades individuais.

#### **Alguns não sabem a diferença entre ócio e lazer. Como diferenciá-los e encontrar o equilíbrio?**

Nem todo lazer proporciona experiências de ócio construtivo, já que vivemos num tempo em que até os momentos de folga viraram rotina. O lazer é uma forma de ocupar o tempo, mas nem sempre é saudável ou

desenvolve as pessoas. Por exemplo, para alguns, passar um dia inteiro num shopping é uma forma de lazer; outros enfrentam congestionamentos e filas para ir à praia e nem se dão conta de que optaram por isso no seu tempo livre. Há, também, aqueles que passam os domingos assistindo à televisão e trocando de canal quase compulsivamente, sem acompanhar nenhum programa por inteiro. Acredito que passear num shopping, ir à praia em dias e horários em que a maioria das pessoas opta por fazer o mesmo e ver televisão uma tarde inteira são exemplos de atividades consideradas lazer e que, dificilmente, contribuem para a qualidade de vida ou desenvolvimento humano. Por outro lado, assistir a um espetáculo teatral, aprender a tocar um instrumento, cozinhar para os amigos, praticar yoga ou fazer um trabalho voluntário são atividades que proporcionam experiências de ócio construtivo e, ao mesmo tempo, são atividades de lazer. O que vai determinar se uma atividade proporciona experiência de ócio construtivo ou não é a motivação de quem a realiza. O que distingue a idéia de ócio construtivo de outros entendimentos de ócio, inclusive de lazer, é o fato de que essa experiência resulta necessariamente em ganhos para a qualidade de vida, principalmente no que se refere à saúde física, mental e ao desenvolvimento humano (aprimoramento de habilidades). Se não fosse assim, qualquer atividade ou situação em que não houvesse trabalho ou outras obrigações seria considerado ócio. A partir dessa concepção, faz sentido valorizar e ter um tempo livre e pessoal, pois esse tempo pode ser usufruído com consciência e traz benefícios para a vida pessoal e profissional. Porém, não se trata de um tempo inútil do ponto de vista humano, ainda que a sociedade insista em valorizar apenas o que dá resultado material. ←