

## ÓCIO CONSTRUTIVO E O DESENVOLVIMENTO HUMANO

*Dra. Ieda Rhoden*

Psicóloga-Mestre em Administração-Doutora em Ócio e Potencial Humano-Professora da UNISINOS e Consultora de Empresas

Neste capítulo pretendemos apresentar alguns dos fundamentos do ócio como um fenômeno psicossocial e suas vinculações com o desenvolvimento humano, pondo luz sobre seu caráter formativo.

Falar do ócio como fenômeno psicossocial implica contextualizá-lo histórica e culturalmente. O ócio teve e continua tendo diferentes entendimentos dependendo de quando, de onde e de quem o observe. Por sua natureza, o tema permite abordagens empíricas, científicas e filosóficas, que compreendem um vasto percurso desde o “que é” até o que “deveria ser”, estando, na maioria das vezes, sujeito a posicionamentos contraditórios ou complementares.

Obviamente, a intenção aqui não é abranger o assunto em toda sua extensão, profundidade e complexidade. Tentaremos oferecer uma visão geral, multidisciplinar e intencionalmente selecionada para melhor compreender o cenário em que se situa o ócio como fenômeno psicossocial, com foco na relação da experiência de ócio com o desenvolvimento e formação do sujeito, no sentido de humanizar e aprimorar quem o experimenta.

Ainda antes de abordar a questão do ócio como fator de formação e desenvolvimento humano, gostaríamos de lembrar que a palavra ócio é um termo adotado e aceito com mais força na Espanha que em outros países. Estudar o ócio implica conviver com distintas denominações que podem ter ou não o mesmo significado, dependendo do contexto. Para este estudo consideramos sinônimas as palavras *ocio*, *leisure* (inglês); *loisir*, (francês) e *lazer*, recordando que todas, exceto *ocio*, procedem do termo *licere*, que em latim significa ‘ser permitido’, coincidindo com a concepção de ócio como uma experiência pessoal “permitida” e “que permite”, seja o descanso, o desfrute e ou o desenvolvimento humano. Além disso, alguns autores utilizam expressões como *diversão*, *jogo*, *recreação*, *distração*, *entretenimento ou tempo livre*, como se fossem o mesmo; embora, aprofundando o estudo destes termos, percebemos que não o são.

A presença de diferentes terminologias e conceitos de ócio aponta para a realidade de que o entendimento de ócio, no sentido comum, não mudou ou evoluiu no mesmo ritmo e direção que o pensamento de alguns acadêmicos e intelectuais que o entendem e valorizam como fenômeno humano e social. Em outras palavras, enquanto alguns fazem esforços para resgatar importantes significados do ócio, a sociedade em geral ainda tem dificuldades para transformar o que se apresenta em teoria

numa realidade do cotidiano. Este fato é evidente nas sociedades subdesenvolvidas ou em desenvolvimento, onde a prioridade é, no âmbito individual, a sobrevivência, e no âmbito público, os investimentos em infra-estrutura..

De uma maneira geral, isto significa que o estilo de vida contemporâneo se caracteriza pelo protagonismo do trabalho. No entanto, é bem verdade que a valorização do ócio cresce nos países que experimentam a redução da jornada de trabalho e a aposentadoria se associa a uma maior longevidade (Espanha, França, Suíça, etc.).

O conceito de ócio algumas vezes aparece vinculado a determinadas atividades ou ocupações e outras vezes ao tempo livre em função da divisão social dos tempos de trabalho e não-trabalho. Munné (1985) afirma que o trabalho continua ocupando quase toda a vida moderna, reprimindo o prazer e «deixando o homem potencialmente disponível para o prazeroso só durante seu tempo livre». O pensamento de Munné com respeito ao ócio e ao tempo livre talvez não encontre eco nas novas teorias de gestão de pessoas. Os novos modelos de gestão tendem a ser participativos e baseados nas competências, estimulando o vínculo intelectual e emocional com o trabalho.

Nos estudos do ócio observamos que a maioria das tentativas de conceituar o ócio dissociou o tema e perdeu de vista seu caráter fenomenológico. Compreendido de um ponto de vista dicotômico o ócio, ou está relacionado com o trabalho ou não está; depende de um tempo cronológico ou pode apresentar-se em todos os tempos, refere-se a atividades específicas ou a qualquer atividade que proporcione desfrute; é uma experiência individual ou supõe uma maior interação social; é um novo mercado de consumo ou é uma forma de desenvolvimento pessoal. Com respeito a isso nos colocamos de acordo com Puig e Trilla (1987) que referem que a maioria das definições esconde aquilo que têm de complementar, e acrescentamos que o ócio como fenômeno humano e social exige um enfoque que supere estas dicotomias, com o qual o tempo livre e as atividades realizadas formam parte de uma mesma realidade.

Para um entendimento do ócio como fenômeno humano ou potencialmente humanizante, é preciso concebê-lo de forma aberta às contradições que a realidade apresenta, tais como, o crescimento do tempo livre nas sociedades mais desenvolvidas, por um lado; e o crescimento de um ócio consumista e o retorno da diferenciação de classes por níveis de informação e acesso ao ócio, por outro.

Uma compreensão mais atual do ócio exige um olhar inclusivo e não excludente, quer dizer, nos convida a avaliar tanto a questão do tempo livre e as atividades consideradas “ócio” nos diferentes contextos, como as questões subjetivas das experiências pessoais de ócio. Não obstante, tanto os europeus como os norte-americanos, ao mesmo tempo em que analisam o ócio desde pontos de vista filosóficos, sociológicos e psicológicos, assistem ao crescimento de sua participação na economia, e muitas vezes é este fato inegável o principal argumento para a elaboração de novos projetos e

investimentos no tema.

Até aqui vimos algo dos conceitos mais gerais de ócio como fenômeno e suas determinações sociais, extraíndo destas contribuições seu caráter psicossocial e um panorama de sua complexidade conceitual. A partir de agora, nos deteremos mais na dimensão de sua manifestação individual e subjetiva.

### **Ócio como experiência subjetiva e o benefício do desenvolvimento pessoal**

Desse ângulo, as condições mínimas para que um tempo livre se transforme em experiências de ócio, no sentido de expressar a liberdade humana e desenvolver o sujeito, são: ter tempo cronológico livre de obrigações, portanto, disponível para uso pessoal; acesso a certa infra-estrutura (transporte, comunicação, oferta de atividades, etc.) e uma formação em valores para um ócio qualificado (diferente do ócio consumista ou de massa), ou seja, o ócio construtivo ou humanista..

Quando olhamos ao redor e observamos a diversidade de atividades tratadas pelo senso comum como se fossem ócio, e outras tantas que poderiam ser vividas como tal e não o são, nos damos conta da importância não só das condições concretas de vida, mas também da educação para valores compatíveis com o ócio construtivo.

O ócio geralmente se manifesta através de atividades não obrigatórias e que em algumas situações possuem uma identidade própria, como é o caso do esporte, das artes e do turismo. Estas atividades geralmente são inspiradas explicita ou implicitamente por uma cultura e mantidas por meio do desenvolvimento de determinados valores e hábitos.

Apesar de, na maioria das vezes, se associar o ócio a atividades reconhecidas socialmente como lazer, algumas vezes a experiência de ócio pode se dar precisamente pela decisão de um livre não-fazer ou não-estar num ambiente dado. Por isso algumas experiências de ócio podem ser solitárias e aparentemente passivas, como aquelas que possuem no seu conteúdo a qualidade da introspecção.

A introspecção é um atributo pouco analisado no campo de estudos do ócio, mas que se torna uma experiência inevitável para os que alcançam determinados níveis de maturidade e individuação. O desenvolvimento pessoal no âmbito psicológico geralmente conduz a uma capacidade de aprofundamento pessoal, com o qual a introspecção é um exercício necessário e espontâneo. A intimidade consigo mesmo, a introspecção e a reflexão são experiências possíveis no ócio. Cabe destacar que a experiência de intimidade ou introspecção pode adquirir formas muito variadas (parar e pensar sobre si; orar; meditar; contemplar; apreciar; etc.) ou não ter nenhuma forma específica, sendo realmente determinantes o estado psicológico (cognitivo, emocional e espiritual) do protagonista da experiência.

O contato íntimo consigo mesmo se apresenta na sociedade moderna como um desafio. “*Poucos de nós buscaríamos viver em solidão, mas quem não gostaria de estar um pouco sozinho?*” (Sirvam-Schreiber, 2001). Moreno (1994) afirma que esta prática não está suficientemente valorizada e possivelmente resulte de uma educação centrada no resultado e no produto concreto das ações.

Na psicologia humanista, a *solidão* é entendida como uma necessidade vital, tão relevante como estar e compartilhar com outras pessoas. Para Jourard e Landsman (1987), a razão da solidão é evidente, posto que quando nos separamos de outros e ficamos em silêncio, temos a oportunidade de refletir e discernir qual poderia ser nossa própria perspectiva em contraste com tantas opiniões que nos chegam. Essa solidão não equivale à privação da companhia dos demais, pois é uma solidão escolhida livremente. O ócio, em alguns casos, pode significar a oportunidade de estar sozinho e desfrutar da solidão, especialmente na realidade dos centros urbanos em que se faz necessária a criação de oportunidades para que, solitariamente, nos conectemos com nosso *Self*.

Existem experiências específicas e reconhecidas que facilitam este contato íntimo consigo mesmo e que podem dar-se através de métodos mais ou menos estruturados, mas sempre associados com um considerável nível de relaxamento, como, por exemplo, a ioga, a meditação, a oração, a contemplação da natureza, etc. A experiência de relaxamento pode clarear idéias e retificar valores, na medida em que nos libera de comportamentos automáticos, ainda que seja apenas um parêntese na vida cotidiana. O relaxamento em níveis mais profundos e freqüentes se apresenta como uma porta de entrada para o autodescobrimento, uma vez que a pessoa se libera de seus hábitos mentais e automatismos mergulhando em um estado de silêncio interior e tranqüilidade.

Naranjo (1991), abordando a psicologia da meditação, explica que meditar, em quase todas as técnicas, significa estimular a atenção concentrada em um objeto imaginário ou real, com a função simbólica de recordar o centro do indivíduo ou o núcleo de seu Ser ou *Self*. Desta perspectiva se pode entender a proposição técnica da meditação de “con-centrar-se” ou centrar-se em si mesmo, já que um dos objetivos de meditar é conhecer a si mesmo. Logo, quando nos referimos ao ócio, não precisamos pensar somente em situações tipicamente reconhecidas como tal, como as práticas esportivas, turísticas ou artísticas. Podemos considerar também este outro tipo de experiências.

Analisando o ócio do ponto de vista das atividades praticadas pelos sujeitos, De Grazia (1966), classificou-o de acordo com os benefícios que trazem às pessoas:

- Nível formativo: quando o emprego de determinadas atividades proporciona liberação, relaxamento, autodesenvolvimento e enriquecimento cultural. Trata-se de um ócio de alto padrão qualitativo e os exemplos mais clássicos são: a contemplação no sentido platônico ou aristotélico e o cultivo da música.

- Nível de entretenimento ou diversão: o nível mais difundido entre a população em geral, necessário para as crianças e muito apreciado pelos jovens. Os adultos parecem ter certa dificuldade na hora de organizar-se ou de sentir-se à vontade em ambientes ou atividades mais lúdicas. Mesmo assim, esta classe de experiência pode agregar valor à subjetividade adulta.
- Nível de descanso: relativo às atividades destinadas à reposição de forças físicas ou mentais. Trata-se de um nível básico, mas imprescindível para a saúde. Empiricamente é o nível mais conhecido e reconhecido como experiência de ócio, embora não esteja associado ao desenvolvimento pessoal.
- Nível de aborrecimento: atividades que produzem tédio e evasão e que não requerem nenhum compromisso ou esforço. Neste grupo se encontram algumas das atividades que proporcionam prazeres imediatos e que, quando confundidas com ócio, dão margem a afirmação de velhos conceitos, como o expresso no ditado «a ociosidade é a mãe de todos os vícios».
- Nível de consumo: pertencem a este tipo de atividades aquelas que recebem um tratamento profissional da indústria do ócio com o fim de “manipular” os indivíduos. São atividades caracterizadas pela relação de dependência e passividade. Incluem-se aí algumas ofertas televisivas, esportivas de massa e atividades de moda.

Com respeito a esta classificação, consideram-se as três primeiras expressões de um ócio positivo, capaz de influenciar na *qualidade de vida* e promover o *desenvolvimento pessoal*. As demais atividades pertencem a uma categoria inferior, constituindo um ócio negativo por conduzirem ao empobrecimento da personalidade.

Os usos do tempo e os hábitos de lazer podem indicar tendências e padrões predominantes do ócio, mas não podem explicar a natureza do fenômeno, nem nos permitem avaliar seu potencial formativo. Para isso é preciso compreender o ócio como experiência pessoal e subjetiva.

Muitos autores consideram o ócio como uma *experiência subjetiva e intrapessoal* mais complexa que a realização de alguma atividade ou a simples disponibilidade de tempo livre de obrigações (De Grazia, 1966; Cuenca, 2000; Kelly, 1983; Tinsley e Tinsley, 1986; Iso-Ahola, 1980; Neulinger, 1981, etc.).

Tinsley e Tinsley (1982) argumentam que o ócio, por ser uma experiência que reside no indivíduo e não na atividade, pode estar presente inclusive no trabalho. Para Trilla (1984), por exemplo, o ócio se define como uma maneira de fazer e como uma maneira de estar no tempo, ou seja, trata-se de uma atitude pessoal com a qual realizamos algo ou não. Essa atitude pessoal é, em outras palavras, a dimensão psicológica da experiência de ócio.

O ócio tem um caráter psicologicamente dinâmico, como uma via de sentido duplo: por um lado, possui um potencial de assimilação, introspecção e absorção do mundo; por outro, resulta em uma possibilidade de expressão e manifestação pessoal, quer dizer, um movimento psicossocial que ocorre “de dentro para fora”. Portanto a experiência pessoal de ócio é também um intercâmbio do ser com o mundo. Neste processo, o sujeito muda e muda o seu entorno, realizando um exercício de aprendizagem natural. É a este processo que nos referimos cada vez que mencionamos o caráter formativo e o potencial para a qualidade de vida e o desenvolvimento humano das experiências de ócio.

Em seus estudos, Cuenca (2000) resgata a importância da vivência lúdica, de seus processos de significação e resignificação das percepções intrapessoais e da realidade externa. Deste modo, uma experiência de ócio plena deveria proporcionar a auto-escuta, a escuta do outro, a escuta da natureza e ou a expressão autêntica de si mesmo. Embora em muitos casos isto ocorra sem a intencionalidade ou o planejamento de uma atividade em função do potencial de desenvolvimento do ócio, as pessoas contam com a possibilidade de escolher voluntariamente alguma atividade visando crescimento pessoal e qualidade de vida.

A busca da *felicidade* é uma constante na história humana. Dos filósofos gregos até hoje se multiplicam as formulações, conceitos ou caminhos para compreender o que é a felicidade ou o sentido da existência. Para Aristóteles, a *felicidade* é ‘o encontro da beleza, da verdade e do bem’; para Epicuro ‘o prazer’; para Freud ‘o equilíbrio entre a expressão de nossos instintos e o controle de nossos desejos’; para Maslow, ‘a auto-realização e a transcendência’; e mais recentemente para Csikszentmihalyi, ‘a experiência do fluxo’. O ócio construtivo, como fenômeno e âmbito da vida humana, apresenta-se como um caminho de aproximação do homem em relação ao seu projeto existencial. Em outras palavras, a experiência de ócio pode beneficiar o homem em aspectos fundamentais da sua trajetória: na autodescoberta; no exercício de habilidades conhecidas e desconhecidas pelo indivíduo; na expressão de sentimentos; na habilidade de relacionar-se; no desenvolvimento da percepção estética e da sensibilidade; etc.

Desta forma o ócio se apresenta como um caminho de construção do sujeito, de estruturação da personalidade, por isso não deve ser visto, nem muito menos vivido, somente como um meio para a restauração do equilíbrio físico ou psíquico (descanso ou entretenimento). O primeiro capítulo da declaração da WLRA (*World Leisure and Recreation Association: Associação Mundial de Ócio e Recreação*) (2001) confirma o papel positivo que o ócio desempenha na vida humana, quando diz que alguns dos benefícios próprios do ócio são: a satisfação, o desfrute, o prazer e uma maior felicidade.

No entanto, na sociedade contemporânea não é difícil nos depararmos com aspectos negativos

do ócio, principalmente quando se revela como um ócio mal compreendido e equivocadamente explorado, podendo chegar a ser um vício, uma forma de autodestruição ou uma experiência de tédio. Além disso, cabe mencionar aqui a presença cada vez mais freqüente da «enfermidade do tempo», com a qual muitas pessoas já não sabem conviver com o tempo livre, nem muito menos desfrutar de atividades de lazer, individuais, familiares ou sociais (Fernandez-Zoila e Sivadon, 1982).

Em grande parte, são os valores que determinam como os indivíduos utilizam seus recursos, quanto tempo investem no ócio em contraposição ao exercício dos papéis profissionais e outros. Entretanto, o ócio, assim como o trabalho, reflete também personalidades distintas e depende dos estilos de vida de cada um. Alguns estudos demonstraram que as mesmas atividades podem ter diferentes significados para diferentes pessoas, assim como as mesmas pessoas em diferentes situações têm experiências distintas. Para compreender as diferenças entre as experiências de ócio, além de todos os aspectos sociais e culturais do meio, lembramos que as correntes teóricas de Psicologia explicam os comportamentos individuais a partir de fatores presentes na história pessoal ou em experiências passadas, valorizando o papel da personalidade individual. Tais fatores podem levar uma pessoa a um comportamento insistente ou repetitivo — “neurótico”—, em razão do que determinadas práticas podem ser vividas como se fossem *necessidades*. Deste modo, a pessoa pode praticar um esporte para satisfazer sua *necessidade* de receber elogios ou gratificações narcísicas; ou um voluntário pode escolher a atividade solidária como forma de compensar sentimentos de culpa, por exemplo. Contudo, ainda assim a pessoa que protagoniza estas experiências pode se beneficiar para além de suas necessidades neuróticas, pois tem chances reais de ampliar sua visão de si mesmo e de seu entorno, desenvolvendo habilidades e relações saudáveis.

Com o propósito de revelar algo mais sobre os fundamentos teóricos que norteiam nosso entendimento sobre o ócio e de como ele se constitui num dispositivo de crescimento pessoal, apresentaremos uma breve síntese das idéias dos principais estudiosos da Psicologia do Lazer e da Teoria do Ócio.

Neulinger (1981), um dos pioneiros em estudar o ócio a partir da Psicologia, definiu o *ócio* como ‘um estado particular da mente que ocorre em condições de liberdade percebida e motivação intrínseca ou extrínseca e se caracteriza por orientar-se para uma meta ou significado’. Este mesmo autor propõe uma diferenciação entre experiências pessoais de ócio, dependendo do tipo de motivação (intrínseca ou extrínseca) e do grau de liberdade presente na experiência. Para ele o estado de *puro ócio*, ou o ócio no sentido teórico mais clássico, além da percepção de liberdade e da ausência de imposição, pressupõe o desfrute procedente da satisfação de recompensas intrínsecas. A pessoa percebe a ação como autodeterminada e as recompensas podem prover tanto da experiência pessoal como por meio de recompensas extrínsecas. Seja qual for a experiência, uma pessoa pode migrar de

um estado a outro, e cada um deles pode durar tanto longos períodos como períodos curtos.

Outros importantes autores nesta área foram Tinsley e Tinsley (1986) que produziram uma teoria sobre os atributos, benefícios e causas da experiência de ócios. São quatro as condições para que se possa experimentar o ócio: percepção de liberdade, motivação intrínseca, ativação facilitada e compromisso. Os indivíduos podem ser conscientes da experiência de ócio várias vezes em uma única atividade, por curtos períodos de tempo, flutuando entre a consciência da experiência de ócio e a consciência da experiência de não ócio.

Mihaly Csikszentmihalyi.(1997; 1998), descreve outro tipo de experiência bastante importante para a compreensão do dinamismo psíquico que pode estar presente no ócio e que favorece claramente a formação de uma identidade, imagem ou auto-conceito. Trata-se da *experiência do fluir da consciência* ou *experiência ótima*, fruto de investigações com pessoas que desfrutavam livremente sem se preocuparem com vantagem materiais. O autor descreve este tipo de experiência a partir de nove características: metas claras; *feedback* positivo imediato; equilíbrio entre o grau de dificuldade e as destrezas ou habilidades requeridas pela experiência; concentração e foco na atividade e no momento presente; ausência de temor ao fracasso e de preocupações com a aparência e imagem pessoal; distorção da noção de tempo (as horas podem parecer minutos e os minutos podem parecer horas); e, finalmente, a conversão da atividade em uma vivência autotélica, isto é, desfruta-se da experiência pela experiência em si, e não pelas possíveis recompensas.

As últimas publicações de Csikszentmihalyi apontam para a possibilidade de se experimentar o fluxo (*flow*) inclusive em atividades de trabalho ou outras não reconhecidas socialmente como lazer ou *ócio*. Csikszentmihalyi (1998) afirma ainda que tais experiências revelam a dimensão lúdica da vida e a habilidade para levar a cabo obrigações como se as tivéssemos escolhido. Portanto, do ponto de vista da subjetividade as experiências de ócio que coincidirem com a caracterização de uma experiência ótima, podem ser consideradas oportunidades integradoras, que possibilitam o resgate de aspectos mais autênticos do Ser e a transcendência de condicionamentos sociais.

Como podemos observar o ócio como experiência pessoal e subjetiva, é um aspecto da vida localizado em qualquer tempo e espaço através do qual se produz um fenômeno próprio da dimensão existencial (do latim *exist*: sair de si, no sentido de entrar em contato com o mundo) e autônoma do *ser*; cuja forma de manifestação proporciona um conjunto de percepções, sentimentos e mudanças pessoais determinantes para o desfrute da vida e a auto-realização. A partir desta perspectiva, o ócio além de ser uma experiência pessoal caracterizada pela gratificação subjetiva, envolve o desenvolvimento da pessoa e/ou de seu entorno. Com esta caracterização adjetivamos a experiência de ócio como uma experiência construtiva (Rhoden, 2004).



Fica claro que a experiência de ócio capaz de mobilizar aprendizagem supera a simples existência de um tempo livre de obrigações ou a realização de atividades, principalmente se considerarmos que o grau de intensidade, profundidade e envolvimento costumam mudar durante as mesmas experiências ou de uma pessoa a outra. Isto nos ajuda a compreender porque é possível ter experiências de ócio em circunstâncias profissionais ou não as ter em circunstâncias de lazer.

Os atributos, características ou elementos constituintes da experiência de ócio - encontradas na literatura especializada e identificadas em pesquisas - se referem tanto as causas, como aos atributos percebidos e aos benefícios deste tipo de experiências. Contudo, o inegável caráter dinâmico da experiência humana, onde se inscreve a experiência de ócio, implica uma particular dificuldade: precisar estes elementos na medida em que suas manifestações se apresentam, em grande parte, sobrepostos ou entrelaçados e interdependentes.

No que concerne aos atributos ou qualidades subjetivas da experiência de ócio, como já mencionamos aqui, os estudos mais recentes demonstram que, além do desfrute ou estados afetivo/emocionais positivos, os principais elementos constituintes das experiências pessoais de ócio são: a percepção de liberdade; a motivação ou a existência de um significado intrínseco a experiência; a sociabilidade; a presença de desafio, a auto-expressão, a apreciação estética, a ruptura, a implicação psicológica ou concentração na experiência, a introspecção e o desenvolvimento pessoal.

Levando em conta a importância da subjetividade nas experiências de ócio, é interessante sublinhar na definição de “benefícios do ócio” a relevância da percepção do sujeito sobre a própria vivência e suas consequências. Por esta razão, os benefícios do ócio devem ser entendidos como *"melhoria ou mudança positiva, real ou percebida por parte da pessoa que protagoniza uma prática de ócio, da qual se deriva a melhoria"*.

Boa parte do potencial do ócio para a formação e desenvolvimento do sujeito, reside na capacidade humana de interpretar o percebido como real, seja isso um fato ou não, inclusive diante de realidades adversas. Portanto, do ponto de vista psicológico, o ócio pode impulsionar melhorias impensáveis a partir de critérios objetivos e racionais, tanto quanto de critérios subjetivos, como a percepção humana.

Dentre os muitos benefícios do ócio já identificados, teórica e empiricamente, foram classificadas quatro categorias distintas de benefícios, a partir de diferentes parâmetros de medida:

1. *medidas fisiológicas o psicofisiológicas* que enfatizam a relação entre atividade e saúde, proporcionando indicadores psicofisiológicos quantificáveis os benefícios do ócio no estado de saúde das pessoas;
2. *medidas econômicas e ambientais*, que colocam em relevo o indiscutível papel do ócio como indústria, meio de fomento do mercado de trabalho e seu potencial como transmissor de valores vinculados à defesa e preservação dos recursos naturais.

3. *medidas sociológicas* que apontam para conceitos como a qualidade de vida, a satisfação da comunidade, a coesão familiar e o desenvolvimento comunitário e social;

4. *medidas psicológicas*, que demonstram o impacto do ócio na formação da identidade, na atualização do Self, no auto-conhecimento e autoimagem, no estado de ânimo, no desenvolvimento de habilidades e competências como, a criatividade e capacidade de afrontar com êxito novas aprendizagens.

Como vemos, o entendimento do ócio como dispositivo de formação e desenvolvimento humano e pessoal está diretamente ligado ao estudo do ócio como fenômeno psicológico, sujeito a métodos de observação, mensuração ou análise, com maior ou menor grau de aproximação da realidade. O caráter formativo, educativo e desenvolvedor do ócio costuma ser considerado e tratado na literatura como um benefício da experiência de ócio. Entretanto, quando adjetivamos a experiência como ócio construtivo, a possibilidade de constituir-se como sujeito acrescido, modificado ou despertado pela experiência, consideramos que mais do que um benefício, o desenvolvimento humano, o fortalecimento pessoal e a constituição de um “novo” sujeito são fatores que caracterizam a experiência de ócio e explicam sua importância como uma dimensão da vida humana.

### **Desenvolvimento pessoal através do ócio**

Existem diferentes formas de experimentar o ócio, mas, de uma leitura humanista, uma das propriedades mais importantes e discriminantes entre os muitos “ócios” que podem existir é justamente sua capacidade de desenvolver pessoas e oportunamente compensar lacunas de um sistema social fracassado ou limitado no que se refere a formação humana. Entender o ócio como fonte de desenvolvimento pessoal e social adquire sentido se partirmos da premissa de que o desenvolvimento e a auto-realização são tendências naturais ou potenciais dos seres humanos em condições normais e saudáveis de vida.

Desde os anos 60 a psicologia conhece as teorias do crescimento pessoal e da auto-realização, protagonizadas por Maslow (1976) e Rogers (1982,1985) e apoiadas por Deci e Ryan (1985) e mais recentemente por Csikszentmihalyi (1997) e outros. Pois são estes os pensadores que nos ajudam a compreender o efeito de desenvolvimento pessoal que podem ter as experiências de ócio, embora o conceito de tendência ao crescimento não seja uma propriedade dos humanistas. Por exemplo, Harlow (apud Pervin, 1998) descobriu em 1953 que os animais exploravam pelo mero feito de explorar, e inclusive trabalhavam para poder explorar.

Maslow (1975) sustentava que, quando uma parte das necessidades é satisfeita, outra parte se direciona para crescer e se auto-atualizar. O autor fala, portanto, da busca do desenvolvimento pessoal

como um traço humano natural e bastante comum nas personalidades criativas e realizadoras. Explica que estas pessoas são aquelas que podem criar uma harmonia entre as exigências internas e externas, quer dizer, pessoas para quem existe pouca diferença entre “eu devo” e “eu quero”. Maslow (1976) denomina esta capacidade de *auto-atualização*, o que para ele significa viver plena e desinteressadamente, com alto grau de concentração, experimentar sem reservas o processo contínuo de escolhas para ao crescimento e atualização do *Self*.

A auto-atualização ou auto-realização é “um processo de atualização das potencialidades em qualquer momento e em qualquer grau” (Maslow, 1999, p. 74). Para Maslow (1976), a pessoa segue um percurso ótimo de desenvolvimento no qual abrange seus próprios determinantes. A auto-realização pode levar a pessoa a experimentar um estado de plenitude: sentimentos de estar pleno ou completo como pessoa ou de ter alcançado uma experiência pessoal muito significativa no sentido existencial (Maslow, 1999). Ao iniciar estes estudos, dizia que a auto-realização era inata; depois, escreveu sobre o *Complexo do Jonas*, referindo-se ao medo que algumas pessoas têm de seu próprio potencial e que conduz à pessoa a evadir do crescimento pessoal (Maslow, 1975).

Maslow (1999) também elabora o conceito de *experiências pico* (*muito similares as experiências ótimas de Csikszentmihalyi*) e as relaciona diretamente com a evolução do Ser, admitindo que “as experiências pico são momentos transitórios de auto-realização que não podem ser comparados, garantidos, nem sequer procurados”. (Maslow, 1999, p.74). Não obstante, é possível criar as condições para que as experiências pico ou estados de ócio sejam mais prováveis. Em princípio, todos têm experiências desse tipo, embora nem todos saibam identificá-las. Segundo o autor, o caminho para a auto-atualização passa por descobrir quem e como somos - o que significa dizer que o desenvolvimento pessoal proporcionado pelas experiências de ócio também vai nessa direção. O ócio, portanto, pode ser um espaço-tempo que nos proporciona descobrir quem e como somos.

Rogers (1982) entende que “o organismo tem uma tendência e um desejo de atualizar, manter, e enriquecer o *Self* e suas experiências”. Trata-se de uma necessidade fundamental de realização. O autor reconheceu a existência de motivos específicos, mas em uma concepção holística disse que todas as necessidades humanas servem ao propósito inerente de desenvolver as capacidades, de maneira que mantenham, realcem e atualizem a pessoa, como se fossem “um impulso de vida”. Entretanto, Rogers (1982) foi mais longe afirmando que esta tendência implica a capacidade de julgar por si mesmo se uma experiência pode ajudar o crescimento ou o debilita, o que o autor denomina de “processo de avaliação organísmica”.

As experiências percebidas como capazes de promover o crescimento são valoradas positivamente, enquanto que as experiências percebidas como regressivas e que negam o desenvolvimento da pessoa são valoradas negativamente e provocam seu impedimento. Com todo o respeito que o merece, é provável que Rogers tenha hipervalorizado a capacidade humana de discernir entre o que desenvolve e o que debilita, pelo menos quando pensamos num contexto onde as pessoas são submetidas a tantas influências e pressões sociais da envergadura do século XXI.

Não obstante, Rogers (1982) propõe uma explicação para um funcionamento adverso ao caminho do desenvolvimento pessoal, que é o que ocorre quando a pessoa internaliza padrões sociais em substituição a avaliação organísmica. Nestes casos, a pessoa se separa de seus próprios meios e se torna uma pessoa incongruente com seu *Self*, já que as condições sociais de valor se convertem em valores internalizados e se tornam normas de conduta fixas, reguladas socialmente. Significa admitir que algumas pessoas podem ir no sentido contrário da auto-realização ou, como disse Rogers (1982), podem ser congruentes ou incongruentes. As pessoas *incongruentes* são ‘aquelas que negam ou rechaçam suas características pessoais, habilidades, desejos e crenças’; e as *congruentes*, aceitam-nas e as incorporam no seu projeto de vida.

As experiências pessoais de ócio são percebidas por algumas pessoas como oportunidades de auto-descobrimto, desenvolvimento e realização pessoal. De fato, há autores, como Concha Maiztegui da Universidade de Deusto (Bilbao/Espanha), que defende o desenvolvimento pessoal como uma das principais, se não a principal, função do ócio. Concha sustenta que a possibilidade de desenvolvimento radica na condição de liberdade que o ócio proporciona. Do mesmo modo, a autora destaca a importância e a necessidade de uma formação humanista específica com respeito ao ócio, a fim de que seja possível tirar proveito deste fenômeno humano como um espaço e tempo de desenvolvimento e realização pessoal. Para Concha Maiztegui, a formação é uma condição para suportar os ventos contrários da mídia de massas, dos impulsos e dos reversos de uma vida frenética e irrefletida.

Vejam os que dizem outros autores sobre a questão do ócio como oportunidade de formação e aperfeiçoamento da pessoa.

Kriekemans (1973) define o *ócio* como “uma forma de restabelecer a vontade e o valor da vida, ou seja, uma possibilidade de recrear”. Dumazedier (1964) postula que o indivíduo liberado de suas obrigações profissionais pode interessar-se por novas disciplinas que lhe permitem desenvolver sua personalidade, e seu estilo pessoal e social de viver. McDowell (1984) propõe como novas possíveis funções do ócio: explorar capacidades humanas; aumentar os conhecimentos; complementar e compensar outras experiências da vida; trabalhar contradições humanas (relaxamento x excitação dos jogos; socialização x solidão; construção x distração).

Csikszentmihalyi (1998) considera o desenvolvimento humano como um dos principais benefícios do ócio, referindo-se à possibilidade de desenvolver habilidades cognitivas, afetivas e sociais “que resultam em uma maior complexidade psicológica” e por sua vez implicam “a diferenciação, o refinamento da autonomia, a habilidade e individualidade pessoal, a integração ou a participação ativa no meio social e cultural”. Em suas colocações sobre o fluxo ou fluir da consciência, Csikszentmihalyi (1998), assim como Maslow com respeito às *experiências pico*, relaciona o “fluxo” com a evolução da consciência, quer dizer, com um estado em que todos os conteúdos da consciência se encontram em harmonia entre si e com as metas definidas pelo *Self*. Além disso, consideram estas, condições subjetivas para o prazer, o desfrute, a felicidade e a satisfação pessoal.

Conforme ao Csikszentmihalyi (1998), a meta natural do *Self* consiste em continuar experimentando o fluxo, quer dizer, avançar na experiência, estendê-la ou repeti-la se for possível. A este fenômeno o denomina *teleonomía do Self*. Para ele, as ciências sociais conhecem muito bem as teleonomías biológica e cultural, e geralmente explicam o comportamento humano a partir delas. Mas o autor pergunta “o que é o que fazem as pessoas para satisfazer a seu ser?” e responde dizendo que, provavelmente o *Self* se construa sobre os alicerces do prazer, do poder e da participação, variando em cada pessoa nas combinações e intensidades destas três metas. A evolução da consciência, da cultura e da espécie humana gira em torno de nossa capacidade de investir energia psíquica em metas que não foram modeladas exclusivamente sobre as teleonomías da cultura ou dos genes. Significa dizer que ao homem se lhe permite ir além das motivações para o prazer, o poder e a participação.

Csikszentmihalyi (1998) nos remete a outros autores como Frankl (1981), que mostra que a reestruturação da consciência pode supor a diferença entre “a vida e a morte”, o que quer dizer que inclusive nas situações mais adversas se podem produzir experiências *divertidas* se a pessoa promover o tipo correto de reestruturação cognitiva, assumindo o controle da informação que chega à consciência, trocando o foco de atenção e interagindo o com um campo de estímulos de escolha pessoal.

Contudo, Csikszentmihalyi (2000) adverte que, se as condições materiais da vida são tão duras que uma pessoa tem que viver centrada em sua sobrevivência, há poucas possibilidades de que surjam novas idéias e, com muita probabilidade, produza-se um estancamento pessoal e/ou social. Para o autor, inclusive em sociedades opulentas, é possível dificultar o florescimento da criatividade por não consagrar suficiente tempo às experiências de ócio. Como vemos, há uma semelhança entre a visão de Maslow (1985), Rogers (1982), Frankl (1981) e Csikszentmihalyi (1997,1998) sobre o processo de desenvolvimento pessoal e auto-realização humana. Embora estes autores tenham estudado em distintas épocas e contextos, permitem-nos resgatar e aplicar ainda hoje seus conceitos relacionando-os com as experiências de ócio.

Csikszentmihalyi (1997) valoriza as experiências de fluxo da consciência ou experiências ótimas destacando nelas o exercício da criatividade como desencadeante do desenvolvimento pessoal. Cabe recordar que, em suas colocações atuais, Csikszentmihalyi reconhece que a experiência de fluxo, apesar de estar circunscrita em determinadas condições psicossociais, pode ocorrer em qualquer área da vida que respeite as mesmas condições: liberdade, motivação e significado intrínseco, *feedback* de competência, e equilíbrio entre desafios e habilidades. Condições estas não menos importantes para que a experiência possibilite o desenvolvimento pessoal.

Dentro do que é o processo de desenvolvimento pessoal destacam-se as possibilidades de autodescobrimento ou aumento da consciência de si; o prazer de conhecer e a dimensão criativa do desenvolvimento pessoal ou o prazer de ser o autor.

Alguns estudiosos relacionam o ócio com a formação e afirmação da identidade. Kleiber (1999) valoriza o ócio como elemento de apoio na definição da identidade, sobre tudo para os jovens.

As experiências de ócio conformam à *identidade* quando oferecem a oportunidade de explorar e provar os interesses, além de proporcionar um sentido de competência através do *feedback* positivo. Outros admitem que através das preferências e escolhas de ócio se pode expressar e afirmar capacidades e valores pessoais, e assim informar quem somos. Isso significa que o ócio desempenha um papel considerável no auto-reconhecimento e o reconhecimento social das identidades, tanto quanto a família, a escola e o trabalho.

Entretanto, a quantidade de estudos existentes sobre a importância do trabalho ou da família na formação e afirmação da subjetividade e da identidade, não é sequer comparável ao que se encontrou sobre a relação entre ócio e identidade ou ócio e formação da subjetividade. Além disso, convém ressaltar que, a maioria das investigações sobre este tema foram realizadas com jovens, portanto, ainda é necessário aprofundar os estudos sobre a questão da identidade do adulto relacionada com as experiências de ócio.

Encontramos mais estudos sobre a relação entre as experiências de ócio e a melhora do autoconceito e a promoção da auto-expressão. No âmbito da saúde mental, está comprovado que experiências que implicam em um movimento físico diminuem a ansiedade e a tristeza e incrementam a auto-estima e a confiança em si mesmo. Sendo assim, resulta oportuno esclarecer e delimitar alguns termos que abordamos neste capítulo, como *autoconceito*, *auto-estima*, *auto-expressão* e *identidade*.

O ‘Eu’ percebido designa a sensação que uma pessoa tem de sua identidade, quer dizer, significa que o indivíduo é alguém em particular, com uma identidade única que pode estar sob o sinônimo de personalidade. Um dos fatores reconhecidos pelos psicólogos como importante para o sucesso em quase todas as áreas da vida, é o *autoconceito*. Os conceitos que as pessoas têm de si mesmas muitas vezes não definem sua natureza, mas sim, condicionam suas experiências e ações. O autoconceito consiste em como uma pessoa se percebe a si mesma dentro de uma escala do tipo “bom ou mau; aceitável ou inaceitável; adequado ou inadequado”.

Os autores defendem que o autoconceito é diferente da *auto-estima*, conceito este que estaria situado no extremo positivo dentro do contínuo de uma escala de auto-avaliação. A auto-estima seria, portanto, o produto final de um processo de auto-avaliação, podendo ocorrer nas experiências de ócio com um caráter de atitude, mais do que de sentimento. De qualquer forma, tanto a mudança do autoconceito como a elevação da auto-estima podem estar presentes em algumas experiências de ócio. Isso é possível na medida em que a pessoa experimenta suas próprias capacidades e se aproxima de uma identidade mais real e positiva.

Stebbins (1992) afirma que as formas de ócio mais absorventes e menos habituais são as que proporcionam um maior sentido de *identidade*. Cabe lembrar que as formas massivas e consumistas

de ócio não podem ajudar o sentido de identidade, já que esse tipo específico de ócio caminha em sentido contrário à diferenciação e individualização, promovendo uma padronização de comportamentos.

A experiência pessoal de ócio pode caracterizar-se pelo estabelecimento da identidade, a melhora do autoconceito e da auto-expressão se a pessoa é aceita pelos outros e se reforça sua imagem ou identidade. O ócio capaz de enriquecer a identidade, geralmente resulta da participação em atividades coletivas; do desenvolvimento de habilidades especiais; de sinais exteriores ou símbolos e do desenvolvimento de formas e estilos de vida relacionados com determinadas práticas de ócio.

Para Argyle (1989,1992), as principais fontes de felicidade são as satisfações com o trabalho e com o ócio, pois ambos proporcionam uma satisfação intrínseca proveniente do uso de habilidades e capacidades sensoriais, físicas, cognitivas e afetivas. A satisfação de utilizar e desenvolver habilidades explica em parte o desfrute experimentado por algumas pessoas, tanto no trabalho como no ócio, assim como justifica a variedade de atividades escolhidas e percebidas como experiência de ócio. A satisfação provocada pelo uso de habilidades pessoais tem relação direta com a questão da auto-estima, quer dizer, cada vez que uma pessoa se percebe ou se descobre capaz e competente durante uma experiência de ócio, esta mesma percepção e descobrimento melhoram seu autoconceito e eleva sua auto-estima, sobre tudo ante as pessoas com as quais interage e valoriza.

Witt e Ellis (1989), dizem que o ócio proporciona percepções de competência e maestria, quando a pessoa põe a prova a si mesma em situações novas ou que demandam alguma dificuldade, e acaba por reconhecer que tem habilidades para participar com êxito em uma atividade. Este tipo de experiências, além de possibilitar que a pessoa se sinta forte e competente, gera o sentimento de controle sobre si mesmo e sobre sua vida.

Samdhal (1991), fala de uma teoria da interação simbólica para explicar a relação entre o ócio e a verdadeira auto-expressão. Afirmar que o ócio oferece a possibilidade de liberar a pessoa da necessidade de manter um controle consciente sobre sua auto-exposição, resultando na expressão do 'Self' sem máscaras sociais. Estas idéias vão de encontro às contribuições de Maslow (1975) no que diz respeito à espontaneidade como uma característica das pessoas auto-realizadoras. Porém, Maslow se refere a um comportamento relativamente espontâneo, marcado pela simplicidade e naturalidade, isto é, pela falta de artificialidade ou esforços teatrais e afirma que esta atitude comumente manifesta-se em situações em que a pessoa se deixa absorver por algo que a cativa, eliminando quase todas as regras de comportamento às quais em outras vezes se adapta. Nestes casos, as pessoas não se sentem culpadas ou envergonhadas da impressão que possam causar em um possível observador.

Por fim, fica claro que as experiências de ócio podem promover a identidade de uma pessoa

para si mesma e/ou para outros, especialmente através da experimentação e expressão de quem é a pessoa, de suas características, idéias, sentimentos, habilidades e capacidades, sempre e quando a base da experiência seja a liberdade e autodeterminação associadas ao desfrute por conseguir mostrar-se tal como se é.

Outro fator presente nos processos de desenvolvimento pessoal nas experiências de ócio já mencionado é o prazer de conhecer. Trata-se de um conceito abordado por Saint-Arnaud (2002). Ele o descreve como “a busca da luz sobre os objetos escondidos e logo sobre as coisas últimas” e o qualifica como um prazer *espiritual*. Argyle (1989, 1992) afirma, em concordância com o Maslow (1976), que a experiência de ócio contempla a presença de desejos de desenvolver habilidades e adquirir conhecimentos. Segundo Saint-Arnaud (2002), a paixão de saber através das idades, do *por quê?* dos meninos até os questionamentos mais severos dos idosos, entusiasma a busca de dois prazeres:

- a) o prazer do descobrimento artístico, filosófico e científico;
- b) a indescritível satisfação que dito descobrimento proporciona.

Portanto, a experiência de conhecer se apresenta como tanto como um motivo intrínseco, como um benefício de algumas experiências de ócio. Não obstante, nós gostaríamos de comentar que o conhecer suporta também a satisfação da necessidade de clareza cognitiva, como explica Jourard e Landsman: “o ser humano não suporta a ambigüidade ou a contradição nos conhecimentos. Frente à incerteza está obrigado a dar respostas, já que só pode atuar quando interpretou que conhece de maneira satisfatória determinada situação” (Jourard e Landsman, 1987, P. 85)

Afirmam estes autores que além de uma interpretação dos fatos, sentimentos ou sensações, o ser humano necessita congruência entre as crenças atuais e as novas percepções e conhecimentos. Do contrário, experimentará o estado de *dissonância cognitiva*, o qual também influi na conduta. Jourard e Landsman (1987) afirmam que as personalidades mais saudáveis toleram melhor a ambigüidade e resolvem à dissonância “fazendo justiça à lógica e as evidências”. A partir destas colocações podemos entender a importância que têm as experiências de ócio e as informações adquiridas por meio delas, quer dizer, a importância do conhecimento para a segurança psicológica. É possível identificar uma classe de conhecimentos que são oportunizados de forma privilegiada em situações de liberdade, e entrega pessoal, uso de habilidades sensíveis e convívio social, implicadas nas experiências de ócio.

Para o Csikszentmihalyi (1998), a criatividade é precisamente “o que proporciona uma experiência mais cheia de vida”. O autor destaca e se refere a criatividade que gera um “bem” e o “viver plenamente”, que se pode sentir de modo especial nas experiências de ócio autotélico. Csikszentmihalyi (1998) define a *criatividade* como ‘a habilidade de trocar o mundo exterior e a realidade interna’, sendo o ócio um contexto oportuno para fazê-lo. A criatividade pode manifestar-se na forma de apreender a realidade, recreando-a ou em uma realização expressiva particular.

Saint-Arnaud (2002) valora a *criatividade* como ‘expressão da liberdade e como experiência



gozosa de autoria da própria conduta’, principalmente na criatividade cotidiana que faz frente aos múltiplos desafios na busca da auto-realização. A dimensão criativa também está presente nas descrições da *experiência pico* de Maslow e da *experiência ótima* do Csikszentmihalyi. Na maioria das vezes é quase impossível separar o processo criativo da caracterização deste tipo de experiência.

Um das evidências objetivas da importância da criatividade para o desenvolvimento humano nos oferecem Schafer, Diggins e Milman, que descobriram em seu estudo de indivíduos auto-realizados, que a criatividade (...) apresentava uma alta correlação com a receptividade às experiências teóricas e estéticas” (Schafer, Diggins e Milman apud Jourard e Landsman, 1987, p. 62).

Para autores como Havighurst (1961, apud Argyle, 1992, p.123), a possibilidade de ser criativo e de alcançar algo são fortes e habituais razões para viver o ócio. Dumazedier (1964) igualmente reconhece que o ócio pode produzir condutas inovadoras e criadoras; tanto é assim que define o desenvolvimento como uma das funções primordiais das experiências de ócio.

Para fechar este capítulo gostaríamos de comentar que entendemos o desenvolvimento como qualidade do ócio, independentemente de se a pessoa elege um determinado ‘tipo’ de ócio em função do que este pode lhe acrescentar, quer dizer, com um nível de consciência de seu potencial de desenvolvimento; ou se a experiência vivida “por casualidade” marcar o sujeito principalmente pela sensação de ter-lhe acrescentado algo a sua auto-imagem ou autoconceito, ou por ter se tornado uma pessoa melhor, intelectual, cultural, afetiva ou espiritualmente.

## Referências Bibliográficas

- ARISTÓTELES. *Política: la educación en la ciudad ideal*. Madrid, España: Gredos. 1988
- ARGYLE, M. *The psychology of happiness*. Londres, Inglaterra: Routledge. 1989
- ARGYLE, M. *La psicología de la felicidad*. Madrid, España: Alianza. 1992
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona, España: Cairós 1997
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Creatividad: El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, España: Paidós. 1998
- CUENCA, Cabeza, M. *Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao, España: Universidad de Deusto. 2000a
- CUENCA Cabeza, M. (Ed.). *Ocio y desarrollo humano. propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio*. Bilbao, España: Universidad de Deusto. 2000b
- DE GRAZIA, S. *Tiempo, trabajo y ocio*. (De Parga, C. V., Trad.) Madrid España: Tecnos. 1966.
- DECI, E. L. y Ryan, R. .M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York, EE. UU.; Plenum Press. 1985
- DECI, E., L., & Ryan, R., M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *Journal of American Psychological Association*, 55(1), 2000:68-78.
- DUMAZEDIER, J. *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, España: Estela. 1964

- FERNADEZ-ZOILA, A. Y Sivadon, P. (). Tiempo del hombre, tiempo de trabajo. Madrid **España**: Pirámide 1982
- FRANKL, V. E. () *El hombre en busca del sentido último*. (Custodio, I., Trad.). Barcelona, *España*: Paidós. 1981
- FREUD, Sigmund. *Os instintos e suas vicissitudes*. (Jayme Salomão Trad.) Obras psicológicas completas de Sigmund Freud, VolXIV, Rio de Janeiro, Brasil: Imago 1974
- ISO-AHOLA, S. E. Social psychological perspectives on leisure and recreation. Springfield, EE. UU: Charles C. Thomas Publisher. 1980
- JOURARD, M. S. & LANDSMAN, T. (). *La personalidad saludable.: El punto de vista de la psicología humanística*. (Palacios, J. S., Trad.). México: Editoras Trilhas. 1987
- KELLY, J. R. *Leisure identities and interactions*. Londres, Inglaterra: George Allen. 1983
- KLEIBER, D. A. *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. Nueva York, NY, EE.UU.: Basic Books. 1999
- KRIEKEMANS, A. *La educación del empleo de los ocios: pedagogía general (2ªed.)*. Barcelona, *España*: Herder. 1973
- MASLOW, A. H. (). *Motivación y personalidad (2a. ed.)*. (Gari, J. V., Trad.). Barcelona, España: Sagitario, S.A. 1985
- MASLOW, A. H. *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser (2ªed.)*. Barcelona, *España*: Kairós. 1976
- MASLOW, A. H. *La personalidad creadora*. Barcelona, *España*: Kairós. 1999
- MORENO, I. *Todos tenemos tiempo: Nueva práctica del tiempo en el siglo XXI*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Humanitas. 1994
- MUNNÉ, F. *Psicosociología del tiempo libre: Un enfoque crítico (2a. ed.)*. México: Trillas. 1985
- NARANJO, C. *Psicologia da meditação*. São Paulo, SP, Brasil: Instituto Thame. 1991
- NEULINGER, J. *The psychology of leisure (2ª. ed.)*. Springfield, EE. UU: Charles C. Thomas. 1981
- PERVIN, L.A. *La ciencia de la personalidad*. (Rovirosa, A. T. Trad.). Barcelona, *España*: McGraw-Hill. 1998.
- PUIG Rovira, J. M. y TRILLA J. (). *La pedagogía del ocio: la educación fuera de la escuela Ámbitos no formales y educación social*. Barcelona, España: Ariel 1987
- RHODEN, Ieda. *Experiencias personales de ocio: desarrollo de una herramienta para identificación de sus cualidades subjetivas*, Universidad de Deusto, Bilbao, España, 2004.
- ROGERS, C. R. *El proceso de convertirse en persona*. (Wainberg, L. R., Trad.). Barcelona, España: Ediciones Paidós. 1982
- SAINT-ARNAUD, Y. *La guérison par le plaisir*. Ottawa, Canada: Novalis, Université Saint-Paul. 2002
- SAMDHAL, D. Issues in the measurement of leisure: a comparison of theoretical and connotative meanings. *Leisure Experiences*, 15, 1991:33-49.
- SERVAN-SCHREIBER, J. L. *El nuevo arte de vivir el tiempo contra el estrés*. (González, G. Trad.). Barcelona, *España*: Paidós. 2001
- STEBBINS, R. A. *Amateurs, professionals and serious leisure*. Montreal Y. Kingston, Canada: McGill-Queens University Press. 1992
- TINSLEY, H. E. A. The psychological benefits of leisure counseling. *Society and Leisure*, 1988:125-140.
- TINSLEY, H. E. A. & TINSLEY, D. J. A Theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Society and Leisure*. 1986:1-45.

TRILLA, J. *La educación no formal*. Barcelona, *España*: Barcelona. 1984

WLRA – World Leisure and Recreation Association. (). WLRA – World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure education and youth at risk. *Leisure Sciences*, 23. 2001:201-207.

WITT, P. A. & ELLIS, G. D. The leisure diagnostic battery: Measuring perceived freedom in leisure. *Society and Leisure*, 7(1), 1982:109-124.

WITT, P. A. y ELLIS, G. D. *The leisure diagnostic battery. Users manual*. State College, EE. UU. Venture Publishing. 1989