

A IMPORTÂNCIA DO LAZER E A NOCIVIDADE QUE SUA AUSÊNCIA TRAZ À SAÚDE MENTAL

Samuel Mendes Façanha¹, Gustavo Marra Carrilho de Castro², Khellen Cristina Pires Correia Soares³, Patricia Amanda Serafim⁴

^{1,2}Estudantes do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física – IFTO. e-mail: samuel.facanha2@estudante.ifto.edu.br; gustavo.castro2@estudante.ifto.edu.br

^{3,4}Docentes do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física – IFTO. Orientadoras. e-mail: khellen.correia@ifto.edu.br; patricia.serafim@ifto.edu.br

1 INTRODUÇÃO

É notório que o debate sobre o bem-estar emocional e psicológico das pessoas atingiu um nível sem precedentes nos tempos atuais. Isso se deve à superação de antigos tabus, que invalidavam indivíduos com problemas mentais e descredibilizavam estudos na área. A evolução da pesquisa científica trouxe informação e notoriedade à saúde mental, destacando, por exemplo, a intrínseca relação entre lazer e bem-estar. Embora a experiência autêntica do lazer, que proporciona prazer e alívio psicoemocional, remonte à origem da Humanidade, a dedicação de tempo para essa prática frequentemente não é uma prioridade ou é inexistente na vida moderna. Isso ocorre devido a fatores como rotinas exaustivas de trabalho e estudos, preocupações familiares (incluindo questões financeiras) e a persistência de alguns tabus.

Assim, o artigo visa informar e conscientizar sobre os benefícios essenciais do lazer e os riscos de sua falta, incentivando sua valorização para o bem-estar psicossocial.

2 OBJETIVO

Aprofundar o debate e disseminar conhecimento científico sobre a relação entre lazer e saúde mental. Assim como, informar e conscientizar a comunidade acadêmica e a sociedade em geral sobre os benefícios do lazer para o bem-estar psicológico e emocional.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Este é um estudo de natureza qualitativa, caracterizado por sua abordagem bibliográfica. A metodologia empregada consistiu na realização de uma pesquisa bibliográfica abrangente, cujo principal objetivo foi proporcionar informação e conscientização acerca da importância e dos diversos benefícios do lazer para a saúde mental das pessoas. Adicionalmente, buscou-se destacar a nocividade que a ausência do lazer pode acarretar para a saúde mental, incluindo o surgimento de doenças decorrentes do acúmulo de estresse.

Para a obtenção dos dados, foram consultadas fontes primárias de pesquisa, notadamente artigos científicos e dissertações. A seleção dessas publicações foi realizada em bases de dados acadêmicos, como SciELO e Google Acadêmico. A análise focou em documentos que abordam a temática do lazer, relacionando-o diretamente à qualidade de vida e ao bem-estar psicológico e emocional.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O conceito de lazer percorre sob diversas perspectivas, principalmente pelo fato de se tratar de uma prática íntima e pessoal. A influência e o impacto que este tem sobre a saúde mental é perceptível quando observamos um típico exemplo de um cidadão que durante a semana passa o dia no trabalho e quando chega em casa precisa cuidar dos afazeres domésticos ou de outras finalidades, tendo apenas algum tempo livre no final de semana, momento que se torna possível

praticar alguma atividade física, como um esporte, sair para passear com entes queridos e até mesmo descansar. Para Dumazedier (1979, p.39),

[...] o lazer é, um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Eis um grande paradoxo vigente entre épocas: antigamente os estudos sobre saúde da mente e as tecnologias de promoção do bem-estar físico e emocional eram escassos, combinados ainda ao tabu que lutava contra as possibilidades de discussão, embora as pessoas tendo mais tempo para dedicar-se às práticas de lazer, com destaque àquelas que viviam na área rural; já nos tempos de hoje, mesmo o escalafobético avanço da medicina e das tecnologias, turbinado aos aprofundados estudos na área da saúde mental, as pessoas estão menos dedicadas a darem importância ao que lhes trarão saúde mental, principalmente as que vivem nos grandes centros urbanos.

Muitos fatores são atribuídos à esta ausência de preocupação, como: Rotina exaustiva de trabalho e/ou estudos, frustração com a condição financeira (acrescida à falta de perspectiva de mudança), dedicação de tempo aos filhos (com destaque para grande parte de mães solo), culpa por acreditar que dedicar tempo de qualidade consigo mesmo é “perda de tempo” e desperdício dele etc. Vale lembrar que cada pessoa constitui uma realidade diferente e possui um grau de atenção às suas demandas diferentes também, mas que proporcional à sua vivência, todas estão sujeitas à precariedade da saúde mental. Segundo a Psicóloga Heloísa Caiuby (VEJA, 2019):

“O mundo está muito difícil, rápido e cheio de mudanças. Muitas vezes não temos tempo sequer de assimilar uma mudança e já vem outra. Isso causa uma angústia tremenda porque as pessoas não conseguem dar conta.”

Uma pesquisa feita pelo Instituto Península (2020), com 7.773 profissionais de educação básica do Brasil, no período de 13 de abril a 14 de maio de 2020, perguntaram a estes como eles estavam se sentindo em boa parte do tempo, tendo os seguintes resultados: 67% ansiosos (as), 36% entediados (as), 38% cansados (as), 34% estressados (as), 35% sobrecarregados (as), 27% frustrados (as), 17% depressivos (as), 19% solitários (as), 23% calmos (as) 9% alegres, 8% felizes, 7% satisfeitos (as), 6% entusiasmados (as), 3% realizados (as). Com relação à saúde mental dos mesmos: 17,0% não estavam preocupados (as); 34,2% estavam um pouco preocupados (as); 28,2% estavam muito preocupados (as); 20,6% estavam totalmente preocupados (as).

Segundo Mactavich, J. B. e Scheleien S. J. (2015) “a prática de lazer está relacionada a uma melhor saúde mental e menor incidência de transtornos psicológicos”. Segundo estudos, a ausência de práticas que trazem prazer e bem-estar na vida das pessoas está ligada à aparição de problemas e doenças da mente, por exemplo: estresse, Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), Síndrome de Burnout, Síndrome do Pânico, Depressão, ansiedade etc. Muito se justifica pelo fato de ao realizar uma atividade de lazer, o hormônio do estresse (cortisol) é inibido, enquanto sensações e sentimentos relacionados ao prazer ganham espaço.

Segundo Stebbins, R. A. (2015), “a participação em atividades de lazer está associada a níveis mais altos de felicidade e satisfação com a vida.”. Iso-Ahola, S.E. (2017), diz que “o lazer desempenha um papel fundamental na redução do estresse e no aumento da resiliência mental”.

Uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde (2019) constatou que 86% dos brasileiros têm algum transtorno mental, além de constatar que o Brasil é o país com maior número de pessoas ansiosas (9,3 % da população).

Tendo em vista os dados expostos e os fatos sobre a qualidade de vida, expressa pela saúde mental adquirida a partir da prática de lazer, não seria importante fazer profundas reflexões sobre dar voz ao que muitas vezes é descredibilizado, cujo sua importância infere diretamente no bem-estar psicoemocional das pessoas?

Prova disso é que o lazer promove a ativação de centros cerebrais associados ao prazer. Estes são os mesmos que são ativados em situações em que duas pessoas se apaixonam, quando alguém descobre um enigma e recebe o mérito por isso, ou quando alguém come algo muito desejado. Essa ativação incide na liberação de diversos neurotransmissores, como: endorfina, dopamina e serotonina, que estão diretamente ligados à sensação de prazer.

É importante ressaltar que os benefícios para a saúde e bem-estar mental adquiridos a partir da prática de lazer podem variar de indivíduo para indivíduo, justamente por existir uma variabilidade de resposta adaptativa às atividades desenvolvidas por cada indivíduo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista o tema abordado no trabalho que trata dos benefícios do lazer para a saúde mental das pessoas e do quanto a ausência deste pode ser nociva para a vida destas, pode-se então fazer algumas reflexões.

É importante frisar que não existe um conceito único e definido de lazer, mas que toda prática que não seja imposta ou autoimposta e que remeta ao praticante sensação de prazer e bem-estar é lazer, e que cada indivíduo possui uma variabilidade de resposta adaptativa ao que lhe traz estas sensações.

Pode-se inferir que, de acordo com os dados apresentados do cenário da saúde mental brasileira, muitas pessoas encontram-se estressadas ou adoecidas com doenças geradas a partir do acúmulo de estresse que, muitas vezes, atribuído à falta de tempo de qualidade consigo ou com aquilo que as fazem bem.

Dentro os muitos motivos para a despreocupação com este tempo de lazer, destacam-se: horas excessivas de trabalho e/ou estudos, cuidado com os filhos, frustrações com a área financeira e com outras áreas da vida, etc.

Por outro lado, os benefícios que crescem à saúde mental das pessoas são inúmeros, cujos são adquiridos a partir da prática de lazer, pois através desta há uma liberação de neurotransmissores, como endorfina, serotonina e dopamina, que estão ligados à sensação de prazer, e atuam contra o cortisol, hormônio do estresse. Dentre os benefícios, estão: redução do estresse, melhoria do humor, aumento da resiliência, estímulo da criatividade, melhoria da saúde cognitiva, fortalecimento dos relacionamentos, e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Tendo em vista o objetivo do trabalho que foi trazer informação no debate sobre a lazer como participante da qualidade de vida com relação à saúde mental das pessoas, pode-se concluir que as mais variadas práticas de lazer e pensamentos sobre tempo de qualidade consigo ou com a família devem ser valorizados e frequentemente abordados pela sociedade, ressaltando que a saúde mental é um fator biológico, sendo imprescindível para o bem-estar biopsicossocial de todos.

6 AGRADECIMENTOS

Expressamos nossa profunda gratidão ao Instituto Federal do Tocantins (IFTO), cujo

modelo de ensino pautado na pesquisa e na extensão possibilitou a concepção e a realização deste trabalho. Um agradecimento especial é direcionado às professoras orientadoras, Khellen Cristina Pires Correia Soares e Patricia Amanda Serafim, pelo inestimável acompanhamento, apoio e orientação fornecidos durante todas as etapas desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

CAMPELO, A.; RIBEIRO, E. **Profissionais alertam: lazer é fundamental para saúde mental.**

In: Canção Nova Play, Youtube, 07 jul. 2023. [Vídeo]. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xlz7DMXI2wg>. Acesso em: 10 nov. 2023.

DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer.** São Paulo: Perspectiva, 1979.

FERNANDES, L. **Como o lazer se relaciona com a saúde mental?.** In: Rede Super de Televisão,

Youtube, 07 jul. 2017. [Vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Tte9qoGv8xQ>.

Acesso em: 10 nov. 2023.

INSTITUTO DO CÉREBRO DE BRASÍLIA. **Lazer é coisa séria.** 08 ago. 2016. Disponível em:

<https://icbneuro.com.br/portal/lazer-e-coisa-seria/#:~:text=A%20ativa%C3%A7%C3%A3o%20desses%20centros%20leva,associados%20%C3%A0%20sensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20prazer>.

Acesso em: 10 nov. 2023.

INSTITUTO PENÍNSULA. **Retratos da educação no contexto da pandemia do coronavírus.**

2020. Disponível em: <https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/10/Retratos-da-Educacao-na-Pandemiav2.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2023.

MENEZES, S. K. O. **Lazer e saúde mental em tempos de covid-19.** LICERE, Belo Horizonte, v. 23, n. 4, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341/24956>. Acesso em: 09 nov. 2023.

OLIVEIRA, A. F. **Conheça 7 doenças causadas pelo estresse no ambiente de trabalho.** In:

Beecorp Bem-estar Corporativo, 05 maio 2021. Disponível em: <https://beecorp.com.br/doencas-causadas-pelo-estresse/>. Acesso em: 11 nov. 2023.

PASSOS, L. **Pesquisa mostra que 86% dos brasileiros têm algum transtorno mental.** In: Veja,

07 jul. 2019. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/pesquisa-indica-que-86-dos-brasileiros-tem-algum-transtorno-mental>. Acesso em: 12 nov. 2023.

PONDÉ, M.; CAROSO, C. **Lazer como fator de proteção da saúde mental.** Revista de Ciências

Médicas, 2003. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/1268>.

Acesso em: 09 ago. 2025

SURDI, A. C.; TONELLO, J. **Lazer e Saúde: algumas aproximações em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas.** Disponível em: <http://projetoeduc.cecierj.edu.br/eja/recurso-multimedia-professor/educacao-fisica/novaeja/mlu04/2-saude-e-lazer.pdf>.

Acesso em: 12 nov. 2023.