

SAÚDE E LAZER: UM OLHAR CUIDADOSO PARA ESTA RELAÇÃO

Data de submissão: 26/01/2024

Data de aceite: 26/01/2024

Lilia Aparecida Kanan

Universidade do Planalto Catarinense,
UNIPLAC, Programa de Pós-graduação
em Ambiente e Saúde e Programa de
Pós-graduação em Educação
Lages, Santa Catarina
<http://lattes.cnpq.br/4901211328782556>

Cinthia Lopes da Silva

Universidade Federal do Paraná,
UFPR, Programa de Pós-graduação em
Educação
Curitiba, Paraná
<http://lattes.cnpq.br/5208944598940957>

RESUMO: Saúde e lazer são duas áreas essenciais ao bem-estar geral de uma pessoa e sua qualidade de vida. Para uma vida plena e feliz é condição precípua que seja também saudável e isto não apenas significa a ausência de doenças, mas também o equilíbrio físico, mental e emocional. Depreende-se, portanto, que o lazer tem um papel essencial na redução do estresse, na melhoria do humor e na promoção da saúde mental. Este texto trata de uma revisão de literatura sobre a relação saúde e lazer em um olhar cuidadoso para esta relação. Procedemos um levantamento

teórico em revistas que produzem conteúdos interdisciplinares sobre lazer e saúde com publicação no período de 2019 a 2023. As revistas selecionadas foram Licere e Revista Brasileira de Estudos do Lazer, os descritores utilizados foram lazer and saúde. Chegou-se à seleção de 8 artigos para análise e discussão. Os artigos selecionados apontam para três direções: 1) saúde e lazer como discursos incentivadores da prática de atividades físicas, embora essa relação seja pouco mobilizada e problematizada, 2) avaliação de programas de políticas públicas relacionados ao tema saúde e lazer e 3) saúde e lazer como elementos incentivadores das relações humanas e forma de superação na pandemia covid 19.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde, Lazer, Bem-estar, Políticas públicas.

HEALTH AND LEISURE: A CAREFUL VIEW AT THIS RELATIONSHIP

ABSTRACT: Health and leisure are two areas essential to a person's general well-being and quality of life. For a full and happy life, it is an essential condition that it is also healthy and this not only means the absence of diseases, but also physical, mental and emotional balance. It can

therefore be seen that leisure plays a crucial role in reducing stress, improving mood and promoting mental health. This text is a literature review on the relationship between health and leisure, taking a careful look at this relationship. A theoretical survey was carried out in journals that produce interdisciplinary content on leisure and health published between 2019 and 2023. The selected magazines were *Licere* and *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, the descriptors used were leisure and health. 8 articles were selected for analysis and discussion. The selected articles point to three directions: 1) health and leisure as discourses encouraging the practice of physical activities, although this relationship is little mobilized and problematized, 2) evaluation of public policy programs related to the theme of health and leisure and 3) health and leisure as elements that encourage human relationships and a way of overcoming the covid 19 pandemic.

KEYWORDS: Health, Leisure, Well-being, Public Policies.

INTRODUÇÃO

O lazer deve fazer parte do cotidiano da população, conforme garantido pela Constituição Federal (Brasil, 1988). Políticas públicas estão sendo criadas, no Brasil, com o objetivo de estimular a população para um estilo de vida de lazer fisicamente ativo e, deste modo, contribuir para a saúde das pessoas. Um exemplo disto é o Programa Academia da Saúde (PAS), ação que visa o enfrentamento da inatividade física (ANJOS; SILVA, 2021).

Entretanto, uma revisão bibliográfica (SILVA; ROSA, 2021, p.43) em 09 revistas nacionais evidencia que a produção científica sobre o tema saúde e lazer, entre os anos de 2001 e 2018, representou apenas 1,6% do total de artigos publicados. Houve o predomínio de autores das Ciências da Saúde (91,9%), com formação em Educação Física (79,8%) e vinculados a instituições públicas federais (74,5%) das regiões Sul (44%) e Sudeste (40,6%) do país são os que mais publicam. Nestes textos publicados, os conceitos de lazer e saúde são pouco discutidos. Os autores do estudo destacam que a atividade física e/ou exercício físico (54,2%) é a principal abordagem, “prevalecendo uma visão orgânica e biológica do corpo, o que se relaciona com a área de formação da maioria dos autores e como ela, predominantemente, entende a saúde”. Os autores demonstram sensibilidade para a influência de outros fatores, além dos biomédicos, na condição de saúde, ao considerarem a presença de temas e abordagens adicionais, como cultura, políticas públicas, espaços e equipamentos, embora em menor proporção.

Saúde e lazer guardam relação estreita, simbiótica e interdependente: a prática de atividades de lazer ajuda a reduzir o estresse, promover o equilíbrio emocional e aumentar a qualidade de vida (BATISTA; RIBEIRO; NUNES JÚNIOR, 2012). Ter uma relação harmônica entre trabalho, descanso e lazer representa um cuidado de saúde importante no cotidiano das pessoas. Adotar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, sono adequado, prática regular de exercícios físicos e cuidados preventivos, como *check-ups* médicos regulares, são medidas essenciais para manter a saúde em dia (GARRINI, 2019).

É pertinente esclarecer que neste texto lazer não representa apenas de mera distração ou compensação de obrigações, mas sim de um momento e lugar nos quais se apresenta uma oportunidade para ampliar as potencialidades humanas, promovendo a formação de redes de sociabilidade e encontros significativos (GOMES; PINTO, 2009).

Pode-se afirmar que existe uma teoria do lazer que permanece desconhecida para a grande maioria dos profissionais atuantes nessa área. Essa teoria tem sido elaborada desde a época da filosofia clássica e ganhou maior impulso com o desenvolvimento das Ciências Humanas, entre a segunda metade do século XVIII e a primeira metade do século XIX. Além disso, ela tem continuamente recebido contribuições significativas de disciplinas como Sociologia, Antropologia, Arquitetura/Urbanismo, Comunicações, entre outras (MARCELINO, 2010a).

Ao integrar conceitos de saúde, moral e higiene em suas abordagens, o campo do lazer estabeleceu uma estreita conexão com as discussões ligadas à Educação Física. Essa relação justifica, em grande medida, a presença dominante de profissionais dessa área no contexto do lazer, mantendo-se relevante até os dias atuais (MARCELLINO *et al.*, 2007).

O lazer proporcionar momentos de descontração e prazer, o que possibilita as pessoas se desprenderem de suas responsabilidades diárias e se dedicarem a atividades que lhes tragam satisfação pessoal (SILVA VAZ; AMARAL, 2020). Essas atividades podem variar desde hobbies e interesses individuais até a participação em eventos sociais, esportes e viagens.

Sob outra perspectiva, segundo Marcellino (2010b), o lazer está intrinsecamente vinculado ao estilo de vida, estreitamente relacionado com as experiências vivenciadas, podendo ocorrer a qualquer momento, inclusive no ambiente de trabalho. Um exemplo notório é o hábito de escutar músicas. Em sua pesquisa, o autor menciona práticas de lazer no contexto laboral, tais como pausas para descanso, diversão com jogos recreativos e entretenimento. O conceito subjacente é que, para efetuar tais atividades, o profissional deve se afastar temporariamente das responsabilidades de seu trabalho. Essa possibilidade é facilitada quando a própria instituição oferece espaços de lazer, tempo dedicado a tais práticas e estratégias para viabilizar a participação dos colaboradores. Inegável pensar que um ambiente de trabalho sob tais condições tem a salubridade física e mental garantida.

Quando as pessoas se envolvem em atividades de lazer, seu corpo e mente experimentam sensações de relaxamento e renovação. Isso contribui à diminuição dos níveis de ansiedade e melhora a capacidade da pessoa para lidar com os desafios diários (MARCELINO *et al.*, 2022). Além disso, o lazer contribui para a melhoria da saúde física, pois muitas atividades recreativas envolvem movimento e exercício, estimulando o condicionamento físico, a flexibilidade e a resistência.

Em termos de saúde física, o lazer pode estimular a atividade física regular. Ao participar de esportes ou atividades ao ar livre, há fortalecimento de músculos, melhora

da resistência cardiovascular e promoção de uma boa saúde do coração. Além disso, o exercício físico regular ajuda a controlar o peso, reduzir o risco de doenças crônicas, fortalecer o sistema imunológico e aumentar os níveis de energia.

No aspecto da saúde mental, o lazer desempenha um papel crucial na redução do estresse e na melhoria do bem-estar emocional. Quando as pessoas se dedicam a atividades que lhes trazem alegria e prazer, ocorre a liberação de endorfinas, neurotransmissores associados à sensação de felicidade e relaxamento (TATAR, 2021).

Além disso, o lazer também promove a interação social, que é um fator importante para a saúde emocional (DOMINGUES; TSUKAMOTO 2021). Participar de atividades recreativas com amigos, familiares ou grupos com interesses similares pode fortalecer os laços afetivos, aumentar a sensação de pertencimento e proporcionar suporte social, todos essenciais para a saúde mental e emocional.

Por outro lado, a saúde também desempenha um papel importante no desfrute pleno do lazer. Uma boa saúde física e mental possibilita às pessoas participação ativa e efetiva em atividades recreativas, sem limitações significativas. Isto porque estar saudável prediz mais energia, disposição e capacidade para aproveitar ao máximo o tempo dedicado ao lazer.

Além disso, cuidar da saúde é essencial para prevenir doenças, lesões e complicações que possam interferir na capacidade de desfrutar do lazer. Uma alimentação adequada, exercícios regulares, boas horas de sono e a manutenção de um estilo de vida saudável contribuem para o bom funcionamento do corpo e para a prevenção de problemas de saúde (GARRINI, 2019).

Dessa forma, a relação entre saúde e lazer é uma via de reciprocidade: o lazer promove a saúde e o bem-estar, enquanto a saúde adequada permite que as pessoas desfrutem plenamente de atividades de lazer. Encontrar um equilíbrio entre esses dois aspectos é essencial para uma vida equilibrada e gratificante e algo que contribui à promoção de um estilo de vida saudável.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho é uma revisão de literatura, de tipo narrativa, baseada em levantamento realizado em revistas brasileiras que produzem conteúdos interdisciplinares incluindo o tema lazer e saúde. As revistas selecionadas foram *Licere* e *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, por serem as duas únicas revistas de lazer do Brasil, sendo o lazer um tema que tem como especificidade a interdisciplinaridade. A busca foi realizada inicialmente em agosto de 2023 e concluída em janeiro de 2024 e o corte temporal para seleção dos artigos foi de 2019 a 2023.

Os descritores utilizados foram saúde and lazer; não houve corte temporal na seleção dos artigos investigados. Os critérios de inclusão foram: (I) palavras saúde e

lazer no título do artigo; (II) estar disponível em PDF; (III) ser artigo original, revisão de literatura ou relato de experiência. Os critérios de exclusão foram: (i) não ter relação com o tema saúde e lazer; (ii) ser resumos de dissertação e teses, editorial ou entrevistas; (iii) não estar disponível em PDF. O tipo de análise e discussão feita é qualitativa que tem como especificidade investigar os significados, aspirações, crenças etc. (MINAYO, 1994). Na investigação procuramos identificar relações, contradições, lacunas e inconsistências na literatura acerca do tema saúde e lazer, a partir dos resultados extraídos dos artigos selecionados.

INVESTIGAÇÃO NAS REVISTAS CIENTÍFICAS

Após os procedimentos iniciais restaram selecionados 8 artigos para análise e discussão. Na revista Licere, identificou-se 3 artigos, e na Revista Brasileira de Estudos do Lazer, 5 artigos, de acordo com os critérios de busca. Os artigos estão descritos abaixo de modo numerado e o que propõe como principais resultados.

Artigo	Referência	Resultados
1	SILVA, L. T.; MENDES, M. A. da S.; COUTO, A. C. P. Programa “Mexa-se”: Uma Política Pública de Saúde e Lazer?. LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer , Belo Horizonte, v. 22, n. 3, p. 378–400, 2019. DOI: 10.35699/1981-3171.2019.15316. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/15316 . Acesso em: 24 jan. 2024.	Nota-se que os profissionais entrevistados conseguem identificar o programa como sendo uma prática voltada para a saúde. No que tange ao conceito de Lazer e Política Pública de Lazer foi observado que nem todos os profissionais de educação física têm um conhecimento claro deste conceito. Não é possível avaliar o programa como sendo uma política pública de lazer, uma vez que não é a intenção da prefeitura, neste momento, fazer com que o “mexa-se” seja uma política pública de lazer, mas de saúde. No entanto, observa-se no programa um potencial para se tornar uma política de lazer.
2	PILLON, R.; DA SILVA, C. L. A Pesquisa qualitativa na Educação Física brasileira: investigando a relação saúde e lazer. Revista Brasileira de Estudos do Lazer , [S. l.], v. 6, n. 1, 2020. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/606 . Acesso em: 24 jan. 2024.	As palavras-chave mais citadas foram atividades de lazer e promoção da saúde; o autor Nelson Carvalho Marcellino foi referenciado em cinco obras; a região Sudeste foi a que mais produziu conhecimentos relacionados ao tema da investigação; a maioria dos pesquisadores era de instituições públicas; A Educação Física foi a área de atuação em destaque. Foi possível identificar que os autores têm proposto que os valores e conteúdos do lazer sejam incluídos em programas e propostas do campo da saúde.

3	<p>PIRES, G. P.; FIGUEIREDO, E. L.; BARROS, F. T.; DA COSTA ALECRIM, J. V.; MIRTES SANTOS DE MAGALHÃES PINTO, L. O que diz o perfil dos frequentadores das academias ao ar livre de Boa Vista-RR sobre a relação lazer, saúde e qualidade de vida. Revista Brasileira de Estudos do Lazer, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 72–95, 2020. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/15120. Acesso em: 24 jan. 2024.</p>	<p>Os resultados demonstraram que a maior frequência de usuários nas academias ao ar livre de Boa Vista-RR foi do sexo feminino (70%), de cor parda (56,25%), casados, com média de idade de 39 anos, com renda de até um salário mínimo (32,50%) com o ensino médio ou superior completos (58,75%), índice de massa corporal (IMC) adequados, não fumantes atuais (90%). Cerca de 66,25% relatavam ser hipertensos e diabéticos (33,75%), além disso, (39,50%) frequentava a AAL pelo menos quatro vezes por semana, sendo que mais de (75%) utilizava a AAL como complemento de suas atividades. Estes resultados devem ser considerados e assim contribuírem de maneira positiva para o melhor aproveitamento destes locais pela população.</p>
4	<p>MENEZES, S. K. de O. Lazer e Saúde Mental em Tempos de Covid-19. LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, Belo Horizonte, v. 24, n. 1, p. 408–446, 2021. DOI: 10.35699/2447-6218.2021.31341. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341. Acesso em: 24 jan. 2024.</p>	<p>Os resultados mostram que as mudanças devido à pandemia afetaram a saúde mental da população no Brasil e no mundo. Os impactos negativos podem se manifestar pelo aumento de estresse, ansiedade e depressão, por exemplo. Para se adaptar à pandemia, as opções de lazer virtual foram as mais utilizadas nos estudos analisados. Conclui-se que a busca por estratégias que atenuem os impactos sobre a saúde mental e sobre o lazer são essenciais para lidar com a atual crise devido à pandemia.</p>
5	<p>SILVA, M. R. da; ROSA, M. C. Lazer e saúde em periódicos científicos no início do século XXI: modos de aproximação. Revista Brasileira de Estudos do Lazer, [S. l.], v. 8, n. 3, p. 43–60, 2021. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/32508. Acesso em: 24 jan. 2024.</p>	<p>Predominantemente, autores das Ciências da Saúde (91,9%), com formação em Educação Física (79,8%) e vinculados a instituições públicas federais (74,5%) das regiões Sul (44%) e Sudeste (40,6%) do país são os que mais publicam. Conceitos de lazer e saúde são pouco mobilizados, problematizados, sendo o da Organização Mundial de Saúde referência para discutir saúde. A atividade física e/ou exercício físico (54,2%) é o assunto mais enfatizado, prevalecendo uma visão orgânica e biológica do corpo, o que se relaciona com a área de formação da maioria dos autores e como ela, predominantemente, entende a saúde. A presença de outros temas e enfoques, como cultura, políticas públicas e espaços e equipamentos, embora ainda pequena, indica sensibilidade dos autores para a interferência de outros fatores, para além dos biomédicos, na condição de saúde.</p>

6	SANTOS, P. M. dos; MARINHO, A. Potencialidades para vivências no lazer e promoção da saúde entre idosos com doença celíaca. Revista Brasileira de Estudos do Lazer , [S. l.], v. 9, n. 2, p. 61–78, 2022. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/36875 . Acesso em: 24 jan. 2024.	As potências identificadas foram: as convivências com outros integrantes da “tribo”; os apoios de familiares e/ou amigos; as oportunidades para (re) aprender e/ou empreender; a força que vem da fé; o caminhar junto nas práticas em saúde.
7	GONÇALVES MACIEL, M.; ROQUE ANDRADE, D.; RICCI UVINHA, R.). Interfaces entre lazer e saúde: percepções de membros de associações temáticas de pesquisa no Brasil. Revista Brasileira de Estudos do Lazer , [S. l.], v. 9, n. 3, p. 16–33, 2023. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/37873 . Acesso em: 24 jan. 2024.	Considera-se que os profissionais entendem existir uma interface entre o lazer e a saúde como possibilidade de desenvolvimento humano, contudo, observa-se pouca interseção dos discursos entre as classes analisadas, embora apresentem uma interlocução.
8	SECCO, E. B.; STOPPA, E. A. Lazer e Promoção da Saúde: Uma Possibilidade a Partir do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC). LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer , Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 82–103, 2023. DOI: 10.35699/2447-6218.2023.45689. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/45689 . Acesso em: 24 jan. 2024.	Os resultados apontam para uma predominância da oferta de atividades físicas na grade de atividades, bem como, a defesa da importância da saúde e da qualidade de vida enquanto objetivo de trabalho, identificado no discurso dos profissionais.

Tabela 1

DISCUSSÃO DOS ARTIGOS SELECIONADOS

Os artigos selecionados apontam para três direções: (i) saúde e lazer como discursos incentivadores da prática de atividades físicas, embora essa relação seja pouco mobilizada e problematizada (artigos 5, 7, 8); (ii); avaliação de programas de políticas públicas relacionados ao tema saúde e lazer (artigos 1, 2 e 3); e (iii) saúde e lazer como elementos incentivadores das relações humanas e forma de superação na pandemia covid 19 (artigos 4 e 6).

Com relação ao ponto (i) saúde e lazer como discursos incentivadores da prática de atividades físicas, embora essa relação seja pouco mobilizada e problematizada, podemos considerar a potencialidade da relação entre os temas e como o lazer, como já registrado anteriormente, possui características que podem beneficiar programas de políticas públicas voltados à saúde. Tanto a academia como organizações relacionadas a saúde e ao lazer podem fortalecer mais esta relação a partir de debates, registros documentais e ações efetivas envolvendo a saúde e o lazer.

No ponto (ii) avaliação de programas de políticas públicas relacionados ao tema saúde e lazer, restaram evidências de que os programas de políticas públicas precisam ser avaliados continuamente, assim como atualizados os recursos humanos e materiais. É essencial que os programas se dediquem ao planejamento, execução e avaliação de suas ações. A aproximação também com os estudos e produções acadêmicas pode ser

elemento potencializador de ações exitosas no âmbito das políticas públicas envolvendo a saúde e o lazer.

No ponto (iii) saúde e lazer como elementos incentivadores das relações humanas e forma de superação na Pandemia Covid-19, a partir da construção das relações humanas as pessoas podem se sentir mais motivadas às práticas de atividades físicas no contexto do lazer, por exemplo. Práticas essas que podem superar problemas de saúde diversos e proporcionar bem-estar e uma vida melhor à população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante dedicar tempo tanto à busca da saúde quanto ao engajamento em atividades de lazer. Encontrar atividades recreativas que tragam prazer e satisfação, cuidar do corpo e da mente (DOMINGUES; TSUKAMOTO 2021) e desfrutar momentos de lazer para recarregar as energias é garantia de uma vida saudável e feliz.

Sobre a inequívoca relação entre saúde e lazer, a seguir são apresentados alguns argumentos que reforçam a influência do lazer na saúde das pessoas:

1. Redução do estresse: o lazer proporciona um tempo de descontração e relaxamento, diminuindo os níveis de estresse e ansiedade.
2. Melhora do bem-estar emocional: participar de atividades de lazer aumenta a sensação de felicidade e satisfação, promovendo um estado de espírito positivo.
3. Estímulo à criatividade: o lazer oferece oportunidades para explorar e expressar a criatividade, o que contribui para o desenvolvimento pessoal.
4. Aumento da sociabilidade: o lazer possibilita o contato com outras pessoas, promovendo interações sociais saudáveis e fortalecendo os relacionamentos interpessoais.
5. Melhora da saúde mental: o engajamento em atividades de lazer contribui para a prevenção e o tratamento de distúrbios mentais, como a depressão e a ansiedade.
6. Estímulo cognitivo: o lazer diversificado, como jogos de tabuleiro e quebra-cabeças, desafia o cérebro e auxilia na manutenção da saúde cognitiva.
7. Aumento da autoestima: participar de atividades de lazer bem-sucedidas promove uma sensação de realização e contribui para a construção de uma autoimagem positiva.
8. Promoção da qualidade do sono: o lazer adequado e equilibrado ajuda a regularizar os padrões de sono, resultando em um descanso mais revigorante.
9. Fortalecimento do sistema imunológico: pesquisas anunciam que pessoas que se envolvem regularmente em atividades de lazer têm um sistema imunológico mais resiliente.
10. Melhora da saúde cardiovascular: o lazer ativo, como caminhar, nadar ou dançar, promove a saúde do coração, aumentando a resistência cardiovascular.

11. Estímulo à prática de exercícios físicos: o lazer pode ser uma oportunidade para a prática de atividades físicas prazerosas, contribuindo para a manutenção de uma vida ativa e saudável.
12. Redução do risco de doenças crônicas: a participação regular em atividades de lazer está associada a um menor risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes e hipertensão.
13. Melhora da função cognitiva: o lazer estimula a atividade cerebral, melhorando a memória, a concentração e a capacidade de tomada de decisões.
14. Estímulo à resiliência: o lazer proporciona um espaço seguro para lidar com desafios e adversidades, promovendo a resiliência e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.
15. Prevenção do esgotamento profissional: o lazer ajuda a equilibrar a vida profissional e pessoal, prevenindo o esgotamento e melhorando a produtividade no trabalho.
16. Alívio da dor: o envolvimento em atividades de lazer pode liberar endorfinas, substâncias naturais do organismo que atuam como analgésicos naturais.
17. Melhora da saúde respiratória: o lazer ao ar livre, como caminhadas ou passeios de bicicleta, promove uma melhor função pulmonar e respiratória.
18. Estímulo à alimentação saudável: o lazer pode envolver a preparação de refeições saudáveis e a experimentação de novos alimentos, contribuindo para uma alimentação equilibrada.
19. Promoção da longevidade: o lazer regular e satisfatório está associado a uma maior expectativa de vida e ao envelhecimento saudável.
20. Satisfação geral com a vida: o lazer proporciona momentos de felicidade, diversão e realização pessoal, contribuindo para uma maior satisfação geral com a vida.

Em síntese, fica evidente que o lazer exerce um papel essencial na promoção da saúde e no bem-estar geral das pessoas. À luz das evidências apresentadas, é importante reforçar os benefícios da relação estreita entre lazer e saúde e da necessidade de políticas públicas que fomentem o lazer e tornem-no acessível a todas as camadas da sociedade. Afinal, lazer é um direito de todos e deve ser promovido de forma inclusiva e democrática.

Ao longo deste estudo, foi possível compreender a estreita e valiosa relação existente entre lazer e saúde, uma conexão que desempenha um papel essencial no bem-estar e qualidade de vida das pessoas. O lazer não é apenas uma mera distração ou forma de entretenimento, mas um elemento imprescindível para o equilíbrio físico, mental e emocional.

A prática de atividades de lazer contribui significativamente para a prevenção e controle de diversas doenças crônicas, além de ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

O lazer também promove o convívio social, fortalecendo laços interpessoais e criando uma sensação de pertencimento à comunidade.

Advoga-se o entendimento de que é capital preservar e fomentar a relação entre lazer e saúde em nossa sociedade. Para tanto, é necessário promover políticas públicas que incentivem e facilitem o acesso ao lazer para todas as camadas da população, independentemente de sua condição socioeconômica.

Além disso, é indispensável conscientizar os profissionais de saúde sobre a importância do lazer na promoção da saúde, incluindo-o como parte integrante dos tratamentos e programas de prevenção.

Investir em espaços públicos de lazer, como parques, praças e áreas de recreação, também é uma maneira eficaz de preservar essa relação. Esses ambientes proporcionam oportunidades para a prática de atividades físicas, sociais, culturais e de lazer em geral.

A tecnologia e o mundo digital também podem ser aliados nesse empreendimento, oferecendo alternativas de lazer saudáveis e educativas, como aplicativos de exercícios, cursos online e jogos interativos que estimulem o desenvolvimento cognitivo.

Com base neste resultado recomenda-se que: (I) tanto a academia como organizações relacionadas a saúde e ao lazer fortaleçam mais esta relação a partir de debates, registros documentais e ações efetivas envolvendo a saúde e o lazer; (II) que saúde e lazer sejam compreendidos como essenciais para a construção das relações humanas em que as pessoas podem se sentir mais motivadas às práticas de atividades físicas no contexto do lazer, por exemplo; e (iii) que programas de saúde e lazer mantenham ativos o planejamento, a execução e a avaliação de suas ações junto à população.

Ao valorizar e preservar a relação entre lazer e saúde, a humanidade trilha em direção a uma sociedade mais saudável, equilibrada e feliz. O lazer é uma condição poderosa para a promoção do bem-estar físico e mental, e seu reconhecimento como parte integrante da saúde é essencial para uma vida plena e satisfatória. Portanto, é responsabilidade de todos – indivíduos, governos e instituições – assegurar que o lazer permaneça vivo e atuante como um pilar de sustentação para uma sociedade mais saudável e próspera.

REFERÊNCIAS

ANJOS, Vitor Avila Alexandre; SILVA JUNIOR, Vagner Pereira. Política de promoção da saúde no lazer em academias públicas de Campo Grande-MS, Brasil. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, v. 39, p. 379-387. 2021.

BATISTA, Janir Coutinho; RIBEIRO, Olívia Cristina Ferreira; JUNIOR, Paulo Cezar Nunes. Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 15, n. 2, 2012. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2012.729>.

DOMINGUES, Laís Santos; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Ginástica para todos e lazer: onde seus caminhos se cruzam?. *Corpoconsciência*, 2021, 171-186. DOI: <https://doi.org/10.51283/rc.v25i1.11921>

GARRINI, Selma Peleias Felerico. **Do corpo desmedido ao corpo ultramedido: as narrativas do corpo na revista brasileira**. Editora Appris, 2019.

GOMES, Christianne; PINTO, Leila. O lazer no Brasil: analisando práticas culturais cotidianas, acadêmicas e políticas. **Lazer na América Latina/Tiempo libre, ocio y recreación em Latinoamérica**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2009, 68-122.

GONÇALVES MACIEL, M.; ROQUE ANDRADE, D.; RICCI UVINHA, R.). Interfaces entre lazer e saúde: percepções de membros de associações temáticas de pesquisa no Brasil. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 16–33, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/37873>. Acesso em: 24 jan. 2024.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Contribuições de autores clássicos modernos e contemporâneos para os estudos do lazer. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 3, n. 4. p.1-42. 2010a. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2010.792>.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e educação**. Campinas: Ed. Papirus. 2010b.

MARCELLINO, Nelson Carvalho; SAMPAIO, Tânia Mara Vieira; CAPI, André Henrique Chabaribery; SILVA, Débora A. Machado da Silva. **Políticas públicas de lazer – formação e desenvolvimento de pessoal: os casos de Campinas e**

Piracicaba-SP. Curitiba: OPUS, 2007.

MARCINO, Lethícia Farias, et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista de Enfermagem**, 2022, 35: eAPE02041. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888>.

MENEZES, S. K. de O. Lazer e Saúde Mental em Tempos de Covid-19. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 24, n. 1, p. 408–446, 2021. DOI: 10.35699/2447-6218.2021.31341. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341>. Acesso em: 24 jan. 2024.

MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa social**. Rio de janeiro: Vozes, 1994.

PILLON, R.; DA SILVA, C. L. A Pesquisa qualitativa na Educação Física brasileira: investigando a relação saúde e lazer. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 6, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/606>. Acesso em: 24 jan. 2024.

PIRES, G. P.; FIGUEIREDO, E. L.; BARROS, F. T.; DA COSTA ALECRIM, J. V.; MIRTES SANTOS DE MAGALHÃES PINTO, L. O que diz o perfil dos frequentadores das academias ao ar livre de Boa Vista-RR sobre a relação lazer, saúde e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 72–95, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/15120>. Acesso em: 24 jan. 2024.

SANTOS, P. M. dos; MARINHO, A. Potencialidades para vivências no lazer e promoção da saúde entre idosas com doença celíaca. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 61–78, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/36875>. Acesso em: 24 jan. 2024.
SILVA VAZ, Cleber Junio; AMARAL, José Márcio Vilela. Recreação: uma ferramenta de incentivo a prática esportiva. **Revista Saúde e Educação**, 2020, 5.1: 76-93.

SECCO, E. B.; STOPPA, E. A. Lazer e Promoção da Saúde: Uma Possibilidade a Partir do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC). **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 82–103, 2023. DOI: 10.35699/2447-6218.2023.45689. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/45689>. Acesso em: 24 jan. 2024.

SILVA, Marcone Rodrigues; ROSA, Maria Cristina. Lazer e saúde em periódicos científicos no início do século XXI: modos de aproximação. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 8, n. 3, p. 43-60. 2021.

SILVA, L. T.; MENDES, M. A. da S.; COUTO, A. C. P. Programa “Mexa-se”: Uma Política Pública de Saúde e Lazer?. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 22, n. 3, p. 378–400, 2019. DOI: 10.35699/1981-3171.2019.15316. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/15316>. Acesso em: 24 jan. 2024.

SILVA, M. R. da; ROSA, M. C. Lazer e saúde em periódicos científicos no início do século XXI: modos de aproximação. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 8, n. 3, p. 43–60, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/32508>. Acesso em: 24 jan. 2024.

TATAR, Mauricio. **Cuidar de si: uma busca interior da saúde total**. Mauad Editora Ltda, 2021.