

A INFLUÊNCIA DAS PRÁTICAS DE LAZER NA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Recebido em: 10/01/2024

Aprovado em: 01/03/2024

Licença: 

*Ellen Jane Barbosa dos Santos*¹
Faculdade de Americana (FAM)
Americana – SP – Brasil
<https://orcid.org/0009-0008-5142-423X>

*Nícolas Rocha*²
Faculdade de Americana (FAM)
Americana – SP – Brasil
<https://orcid.org/0009-0002-7496-8471>

*Simone Thiemi Kishimoto*³
Faculdade de Americana (FAM)
Americana – SP – Brasil
<https://orcid.org/0000-0001-7181-0279>

RESUMO: A pandemia da COVID-19 afetou as pessoas de diferentes maneiras. Diversas mudanças aconteceram nas atividades de trabalho e de lazer, impactando na saúde física e mental. Este estudo de revisão bibliográfica analisou as adaptações referente às práticas de lazer ativo e social que ocorreram durante a pandemia da COVID-19 e sua influência na saúde mental da população brasileira. Foram selecionados os artigos mais relevantes que foram publicados nos últimos 4 anos (2020-2023). Os resultados apresentaram que as práticas de lazer durante o período pandêmico foram adaptadas aos pequenos espaços, e que pessoas que já praticavam algum tipo de atividade anteriormente possuem melhor capacidade de adaptação as adversidades. O acesso a internet e as plataformas de entretenimento aumentaram consideravelmente e as práticas de lazer social foram substituídas pelo lazer artístico, virtual, manual e intelectual.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Pandemia. Atividades de lazer. Saúde mental.

¹ Graduada em Educação Física pela Faculdade de Americana (FAM).

² Graduado em Educação Física pela Faculdade de Americana (FAM).

³ Doutora em Ciências pela Faculdade de Ciências Médicas (Unicamp) e professora do curso de Educação Física da Faculdade de Americana (FAM).

THE INFLUENCE OF LEISURE PRACTICES ON THE MENTAL HEALTH OF THE BRAZILIAN POPULATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic has affected people in different ways. Several changes have occurred in work and leisure activities, impacting physical and mental health. This literature review study analyzed the adaptations regarding active and social leisure practices that occurred during the COVID-19 pandemic and their influence on the mental health of the Brazilian population. The most relevant articles that were published in the last 4 years (2020- 2023) were selected. The results showed that leisure practices during the pandemic period were adapted to small spaces, and that people who already practiced some type of activity previously have a better ability to adapt to adversities. Access to the internet and entertainment platforms increased considerably and social leisure practices were replaced by artistic, virtual, manual and intellectual leisure.

KEYWORDS: Physical activity. Pandemic. Leisure activities. Mental health.

Introdução

O início do ano de 2020, foi marcado pela pandemia da Covid-19 que impactou o mundo todo (OMS, 2020). O nome Covid-19 vem do inglês que significa “*Corona Virus Disease*” ou “Doença do Coronavírus” e o número 19 é referente ao ano de 2019 onde foi detectado na China o primeiro caso (OMS, 2020).

A primeira confirmação de contaminação em território nacional, aconteceu no dia 26 de fevereiro de 2020, e a partir da Portaria nº 454, de 20 de março de 2020 foi declarado pelo Ministério da Saúde, o estado de contaminação comunitária do novo coronavírus (BRASIL, 2020b; IMPRENSA NACIONAL, 2020).

Ocasionado pelo coronavírus SARS-CoV, o indivíduo ao ser contaminado desenvolve uma doença infecciosa que ataca principalmente a função respiratória (OMS, 2020). De acordo com o Departamento Científico de Infectologia (2020), a doença age de modo diferente nas pessoas que são infectadas, enquanto uns são assintomáticos outros acabam desenvolvendo a forma mais grave da doença. A

contaminação do vírus acontece através de partículas que podem ser emitidas através de espirros, tosses, secreção nasal e saliva da pessoa infectada (OMS, 2020).

A pandemia ocasionou um grande impacto no cotidiano das pessoas devido ao processo de isolamento e distanciamento social, que foi determinado como medida para contenção da propagação do vírus (TAVARES *et al.*, 2020). Tais medidas, resultaram em limitações de diversas atividades principalmente as relacionadas ao trabalho e ao lazer, impactando negativamente a saúde física e mental de diversas pessoas, ocasionando impactos significativos em sua qualidade de vida (ORNELL *et al.*, 2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define Saúde Mental como “um estado de bem-estar” no qual a pessoa consegue realizar suas atividades de vida diárias, lidando com os estresses do dia a dia, além conseguir ser produtivo dentro do ambiente de trabalho; e não somente a ausência de doenças mentais (OMS, 2020).

Estudos realizados durante algumas epidemias que já aconteceram ao longo da história, mostraram que o número de pessoas que tem a saúde mental afetada geralmente tende a ser maior do que o número de pessoas infectada (REARDON, 2015; ORNELL *et al.*, 2020). Sentimentos como o medo, preocupações e ansiedade foram muito comuns devido as incertezas sobre a situação e fim da pandemia; assim doenças como transtornos de ansiedade, depressão, síndrome do pânico aumentaram consideravelmente no mundo todo, tornando-se um problema de saúde pública (RAIOL, 2020).

Com o isolamento social, as atividades de lazer foram uma das mais prejudicadas com o fechamento de clubes, academias, parques e outros espaços públicos (CLEMENTE & STOPPA, 2020). O comportamento sedentário devido ao isolamento,

tornou-se muito presente no cotidiano das pessoas (RAIOL, 2020). Diversos estudos mostram que a prática de atividades físicas é essencial para o tratamento e melhora da saúde mental (OLIVEIRA *et al.*, 2011; RAIOL, 2020).

Assim, durante o período pandêmico fatores como o distanciamento social, contribuíram para a falta de opções de lazer ativo para serem realizados dentro dos ambientes domésticos, potencializando ainda mais os efeitos da pandemia na saúde mental da população em diferentes faixas etárias (ALMEIDA *et al.*, 2020; MENEZES, 2021; ORNEL *et al.*, 2020).

O lazer social foi muito afetado pelo distanciamento e isolamento, uma vez que consiste em atividades que envolvam vários indivíduos em contextos comunitários, promovendo a interação entre eles. O lazer físico foi uma opção durante a pandemia, sendo definido como qualquer atividade física, que tire o indivíduo do seu estado de repouso (ALMEIDA *et al.*, 2020; MENEZES, 2021).

Diante deste cenário, este estudo de revisão de literatura teve como objetivo verificar as adaptações referente às práticas de lazer ativo e social que ocorreram durante a pandemia do COVID-19 e sua influência na saúde mental da população brasileira.

Metodologia

Para a realização desta pesquisa de revisão de literatura, foram selecionados os artigos mais relevantes dentro desta temática que foram publicados nos últimos 4 anos (2020- 2023). Foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Pubmed/Medline*, *Lilacs*, *Periódicos Capes* e *Google Acadêmico*. As buscas, foram realizadas a partir das palavras-chave: “lazer e

pandemia”, “lazer e saúde mental” e “recreação e pandemia”, “recreação e saúde mental”, “inatividade física e pandemia”, em português e inglês. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão, artigos duplicados, resumos para congressos, artigos realizados fora do Brasil e número de participantes abaixo de 100.

Lazer: Contexto Histórico e Caracterização

As práticas de lazer começaram a ficar conhecidas a partir do século XIX, através de pessoas consideradas “pensadores sociais” que entendiam a importância e viram o quanto necessário seria para sociedade. Após a Revolução Industrial, surgiram diversas discussões sobre o tempo de não trabalho, que fez com que a sociedade mudasse seu pensamento em relação ao trabalho (MARCELLINO, 2012).

Na Europa, em 1880 surgiu a primeira manifestação realizada através de um panfleto político, intitulado como “O direito da preguiça”, liderada pelo militante Lafargue. Nesta época as jornadas de trabalho superavam 12 horas e a reportagem indagava os leitores sobre o conceito de preguiça e o direito do trabalhador aos momentos de ócio (MARCELLINO, 2011).

Marcellino (2012) define o lazer como uma prática com caráter desinteressado, sendo a cultura compreendida no seu sentido mais amplo, vivenciada (praticada ou fruída) no tempo disponível de não trabalho. A palavra vem do latim “licere” que significa ser permitido, lícito. As práticas de lazer podem sofrer influência de fatores políticos, econômicos, culturais e sociais (MARCELLINO, 2012).

As atividades de lazer podem ser divididas em 5 categorias: manual, físico, artístico, intelectual, social; podendo ser usufruídos de modo ativo ou passivo. O lazer físico é caracterizado pelas práticas corporais de movimento (esportes, danças,

ginástica, etc). O lazer artístico tem predomínio estético, imaginário, emoções e sentimentos (tocar instrumentos, teatro, etc). O lazer manual pode ser classificado pelas atividades de manipulação (tricô, pintura, crochê, etc). O lazer intelectual pode ser exemplificado pelas palestras cursos. Para finalizar o lazer social ocorre durante atividades em grupo (DUMAZEDIER, 1980). Mais recentemente foi acrescentado mais 2 categorias: lazer turístico (viagens) e virtual (internet) (SCHWARTZ, 2003).

As práticas de lazer envolvem os interesses individuais de cada pessoa, sendo prazeroso para quem as pratica, proporcionando descanso, divertimento e desenvolvimento pessoal (MARCELLINO, 2007). É de extrema importância que os órgãos governamentais proporcionem atividades de lazer para toda a comunidade de modo acessível e gratuito, uma vez que todo cidadão tem direito as práticas de lazer (MARCELLINO, 2012).

Resultados

No total foram identificados 83 artigos, sendo selecionados conforme os critérios de exclusão, para análise mais detalhada, 5 artigos relacionados à temática. Para melhor visualização dos dados, será apresentado através da tabela abaixo:

Tabela 1: Artigos selecionados para o estudo

Autores, ano	Título	Objetivo	Metodologia	Principais achados
Tavares <i>et al.</i> , 2020	Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais	Analisar a prevalência de inatividade física no lazer e a prática de AF em crianças e adolescentes dentro e fora do contexto escolar	1126 estudantes de graduação Questionário: indicador de saúde e qualidade de vida em acadêmicos (ISAQ-A)	Os resultados mostram que as AFs realizadas no âmbito do lazer no período da infância e adolescência, podem influenciar na manutenção da prática mesmo em situações adversas, como o distanciamento social ocasionado pela pandemia de COVID-19
Ribeiro <i>et al.</i> , 2020	Os impactos da pandemia da covid-19 no lazer de adultos e idosos	Verificar as atividades de lazer vivenciadas antes e durante a pandemia, e a importância do lazer na vida dos idosos entrevistados	539 pessoas Questionário pré-elaborado pelas pesquisadoras, sobre os hábitos de lazer	Participantes alteraram significativamente seus hábitos de lazer, principalmente no que se refere aos interesses sociais, físico-esportivos e turísticos. Praticando atividades artísticas pela internet, atividades manuais, virtuais e intelectuais
Pina <i>et al.</i> , 2021	A residência como espaço para lazer durante a pandemia por COVID-19 no Brasil	Refletir sobre os espaços residenciais para as experiências de lazer durante o período da pandemia COVID-19	1067 pessoas Questionário online com perguntas relacionadas a: dados pessoais, trabalho, práticas de lazer	Resultados mostraram que os ambientes domésticos permitiram experiências de lazer como: jogos, brincadeiras e exercício físico
Cembranel <i>et al.</i> , 2021	Lazer e qualidade de vida em tempos de	Compreender as práticas de lazer desde o início da	127 pessoas Questionário elaborado pelos	Os resultados mostram que grande parte das práticas de lazer eram realizadas em família

	pandemia	pandemia de COVID-19	pesquisadores com perguntas relacionadas as práticas de lazer	e consistiam em: ficar fora de casa, ir a parques ou fazer trihas; sempre com os devidos cuidados
Marra; Gonçalves e Conceição, 2021	Lazer e bem-estar mental e social do professor universitário durante a pandemia de COVID-19	Analisar o bem-estar social e mental de professores universitários e suas possíveis relações com o tempo de lazer antes e durante a pandemia de COVID-19.	339 professores Questionário online pré-elaborado sobre lazer, trabalho e bem-estar	A demanda de trabalho aumentou e o tempo para o lazer diminuiu impactando no bem-estar mental e social, reverberando em transtornos psíquicos e emoções negativas.

Fonte: elaborada pelos autores.

Discussão

A pandemia da covid-19 resultou em diversas medidas protetivas para evitar a propagação da doença. Os órgãos governamentais determinaram a adoção da quarentena, determinando o isolamento social e com funcionamento somente das atividades essenciais como hospitais, supermercados, farmácias, etc. Os impactos de tais medidas restritivas resultaram em adaptações nas relações de trabalho, convívio social e consequente nas atividades de lazer praticadas pela população, que ficaram restritas ao ambiente doméstico (RIBEIRO *et al.*, 2020; CEMBRANEL *et al.*, 2021).

Atividades como shows, cinemas, viagens, clubes, museus, confraternizações, dentre outros, tiveram que ser substituídas por práticas que eram possíveis de serem realizadas dentro de casa (PINA *et al.*, 2021). Houve um aumento muito significativo do acesso as plataformas digitais (*Netflix, Youtube*, etc), internet e o tempo dispendido em frente a televisão (PINA *et al.*, 2021).

Um estudo realizado por Ribeiro *et al.* (2020), com 539 pessoas, mostrou que atividades físico-esportivas, sociais e turísticas, foram substituídas por atividades de lazer artísticas, manuais, virtuais e intelectuais todas realizadas através da internet. Pessoas que mantiveram a prática de lazer ativo, buscaram informações na internet ou contrataram profissionais para auxiliá-los, adaptando as atividades aos pequenos espaços com exercícios de alongamento, força e resistência muscular. Alguns relataram ter adquirido equipamentos pela internet, como elástico e pesos (RIBEIRO *et al.*, 2020).

As atividades familiares, entre as pessoas que conviviam dentro do mesmo ambiente também aumentaram, uma vez que não eram permitidos encontros sociais. O tempo de permanência e as atividades no quintal de casa e varanda do apartamento aumentaram consideravelmente, e após a redução das medidas restritivas; passeios em

áreas abertas como parques e trilhas também tornaram-se mais frequentes, sempre com as devidas precauções com o uso de máscaras (CEMBRANEL *et al.*, 2021).

Marra, Gonçalves e Conceição (2021) entrevistou 339 professores universitários e identificou que com trabalho online, a quantidade de horas trabalhadas superou ao período antes da pandemia, reduzindo as atividades lazer e impactando negativamente na saúde mental e social. Transtornos de ansiedade, depressão e psíquicos tornaram-se muito frequentes, aumentando a demanda por profissionais da saúde como psicólogos e psiquiatras (MARRA; GONÇALVES e CONCEIÇÃO, 2021).

As restrições sociais e o isolamento doméstico durante o período pandêmico, evidenciou ainda mais os problemas sócioeconômicos da população. A acessibilidade a internet e equipamentos eletrônicos que possibilitavam algum tipo de lazer, ficou restrito as famílias de classe média e alta; enquanto as pessoas de classe baixa ficaram ainda mais limitadas com relação as práticas de lazer (TAVARES *et al.*, 2020; PINA *et al.*, 2021).

As diferenças sociais ficaram mais evidentes, uma vez que grande parte da população de baixa renda atua no terceiro setor (comércio) e no trabalho informal (sem registro, comércio de rua etc) que foi drasticamente afetado com quarentena. A falta de renda, estresse e preocupação afetou muito a saúde mental deste grupo populacional; além disso houve aumento significativo no número de moradores de rua e evasão escolar de muitos jovens e adolescentes (TAVARES *et al.*, 2020; PINA *et al.*, 2021).

O exercício físico atua como tratamento complementar em problemas de saúde mental. A manutenção da prática, mesmo em condições adversas como foi a pandemia foi essencial para a manutenção da qualidade de vida. Um estudo de Tavares *et al.* (2020) mostrou que pessoas que são praticantes de atividades físicas desde criança/jovem, tem uma tendência maior a continuarem praticando depois de adultas,

ficando evidenciado durante o período de isolamento. Os tipos de lazer ativo mais praticados foram: jogos, brincadeiras e exercícios físicos possível de serem realizados em pequenos ambientes para a manutenção do condicionamento físico (PINA *et al.*, 2021).

Recomendação de Atividade Física e Exercício Físico Durante o Período da Pandemia

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal que resulte em um gasto energético maior que o nível de repouso, podendo ser exemplificada pelas atividades domésticas, deslocamento, tempo livre/lazer e trabalho/estudo (OMS, 2020). Já o exercício físico é definido como uma atividade planejada e estruturada com objetivos pré-definidos para a manutenção ou melhora do condicionamento físico (OMS, 2020).

Durante a pandemia o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), o Ministério da Saúde e o Conselho Regional de Educação Física (CREF) lançaram um guia com orientações sobre a prática de atividades físicas. A manutenção da prática no período de isolamento social proporciona benefícios psicológicos, sensação de bem-estar e manutenção das funções cognitivas (ACSM, 2020; BRASIL, 2020a; CREF, 2020).

Para adultos, são recomendadas atividades de intensidade moderada e vigorosa, que podem ser realizadas em ambientes abertos ou durante as tarefas domésticas. Para pessoas que trabalham de *home office*, recomenda-se que a cada 30 minutos realize algum deslocamento pela casa, além de caminhar ou ir de bicicleta para ir até o supermercado ou farmácia. Recomenda-se exercícios de alongamento, fortalecimento e resistência muscular, sempre adaptando as atividades aos pequenos espaços e

equipamentos disponíveis como: dançar, pular corda, exercícios com elástico, sentar e levantar da cadeira etc. (ACSM, 2020; BRASIL, 2020; CREF, 2020).

Para os idosos, que são o grupo de maior atenção ao isolamento, recomenda-se exercícios de todas as intensidades, sempre respeitando os limites do próprio corpo. Alongamento simples e exercícios de fortalecimento muscular são altamente indicados (subir escada, agachar para pegar objetos, etc.) (ACSM, 2020; BRASIL, 2020; CREF, 2020).

A indicação para adultos e idosos sedentários é iniciar sempre com intensidade leve, além de manter o corpo hidratado e evitar ficar mais de 30 minutos sentados interruptamente (ACSM, 2020; BRASIL, 2020; CREF, 2020).

Alguns cuidados necessários para a realização das atividades físicas em casa (ACSM, 2020; BRASIL, 2020; CREF, 2020):

- Aumentar a intensidade gradativamente;
- Adaptar as atividades, mas sempre manter-se ativo mesmo em casa;
- Não realizar exercícios com risco alto de lesão e que não estejam habituados;
- Hidratar-se bem e observar qualquer sinal diferente no corpo (dor, vermelhidão, etc);
- Na presença de sintomas respiratórios, interromper a prática e procurar o atendimento médico mais próximo.

Considerações Finais

Através deste estudo, observamos que diversas adaptações referentes as atividades de lazer foram realizadas durante a pandemia. Com relação ao lazer ativo, as práticas de exercícios físicos foram adaptadas aos pequenos espaços e realizados com os equipamentos já existentes dentro das residências.

O tempo de permanência no quintal de casa e varanda do apartamento também tiveram aumento significativo e atividades como jogos e brincadeiras estiveram presentes em muitas famílias. Pessoas que já praticavam atividade física anteriormente mostraram-se mais ativas mesmo em situações adversas como foi o caso da quarentena.

Com relação ao lazer social, as atividades foram drasticamente afetadas, famílias realizavam vídeo chamadas para manter a comunicação. Com o passar do tempo e o relaxamento das medidas de restrições, atividades em locais abertos como parques aumentaram. As práticas de lazer social foram substituídas pelo lazer artístico, virtual, manual e intelectual. O acesso a internet e as plataformas de entretenimento online também apresentaram aumento significativo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Roberto Santoro; BRITO, Adriana Rocha; ALVES, Ana Silvia Mendonça; ABRANCHES, Cecy Dunsches; WANDERLEY, Daniele; CRENZEL, Gabriela; LIMA, Rossano Cabral; BARROS, Vera Ferrari. Pandemia de COVID-19: guia prático para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes. **Residência Pediátrica**, v. 10, n. 2, p. 1-4, 2020. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/aop318.pdf. Acesso em: 03 jun. 2023

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Staying physically active during the COVID-19 pandemic**: 2020. Disponível em: <http://www.acsm.org> Acesso em: 26 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações sobre a prática de atividade física durante o período da pandemia**. Brasília, 2020a. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/coronavirus/publicacoes/tecnicas/recomendacoes/orientacoes-sobre-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-o-periodo-de-pandemia> . Acesso em: 01 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Primeiro caso de Covid-19 no Brasil permanece sendo o de 26 de fevereiro. 2020b**. Disponível em: <http://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/noticias/primeiro-caso-de-covid-19-no-brasil-permanece-sendo-o-de-26-defevereiro>. Acesso em: 02 dez. 2020

CEMBRANEL, Priscila; PERINOTTO, André Riani; SOUZA, Ana Laura; PAULA, Alini Paula; LOEBACH, Isabella Chiodini. Lazer e qualidade de vida em tempos de pandemia. **PISTA: Periódico Interdisciplinar** [Sociedade Tecnologia Ambiente], v. 3, n. 2, p. 35-46, 2021. Disponível em:

<https://periodicos.pucminas.br/index.php/pista/article/view/27635/>. Acesso em: 21 jun. 2023

CLEMENTE, Ana Cristina Fernandes; STOPPA, Edmur Antonio. Lazer doméstico em tempos de pandemia da COVID-19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 3, p. 460-484, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25524>. Acesso em: 10 jun, 2023

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CREF). **Recomendações da Educação Física frente à Pandemia por COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/19bea9eaa308086fa52c2939778bb399.pdf>. Acesso em: 04 set. 2023.

DUMAZEDIER, Joffre. **Valores e Conteúdos Culturais do Lazer**: planejamento de lazer no Brasil. Serviço Social do Comércio, Administração Regional no Estado de São Paulo, 1980.

IMPrensa Nacional. **Portaria nº 454, de 20 de março de 2020**. Declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (covid19). Diário Oficial da União. 2020. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>. Acesso em: 2 dez. 2020.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e cultura**. Campinas, SP: Alínea, 2007. 218 p.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer**: uma introdução. 5. ed. rev. Campinas, SP: Autores Associados, 2012. 102 p

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e educação**. 17. ed. Campinas, SP: Papyrus, 2011. 136 p.

MARRA, Robert; GONÇALVES, Yann Handel Farias; CONCEIÇÃO, Vagner Miranda da. Lazer e bem-estar mental e social do professor universitário durante a pandemia de COVID-19. **PISTA: Periódico Interdisciplinar** [Sociedade Tecnologia Ambiente], v. 3, n. 2, p. 109-123, 2021. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pista/article/view/27630>. Acesso em: 25 jun. 2023.

MENEZES, Suzy Kamylla de Oliveira. Lazer e saúde mental em tempos de covid-19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, n. 1, p. 408-446, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341>. Acesso em: 28 jul. 2023.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré; AGUIAR, Rômulo Carlos; ALMEIDA, Maria Tereza Oliveira; ELOIA, Sara Cordeiro; LIRA, Tâmia Queiroz. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/revista.oa?id=842&numero=17984&tipo=coleccion>. Acesso em: 10 jun. 2023.

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. **Brasil. OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic> Acesso em: 30 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> . Acesso em: 15 mai. 2023.

ORNELL, Felipe; SCHUCH, Jaqueline Bohrer; SORDI, Anne Orgler; KESSLER, Felix Henrique. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Debates em Psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 12-16, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35>. Acesso em: 21 set. 2023.

PINA, Luiz Wilson Alves Corrêa, *et al.* A Residência como Espaço para o Lazer Durante a Pandemia COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 8, n. 2, p. 55-75, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/25031> . Acesso em: 25 jul. 2023.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8463>. Acesso em: 21 set. 2023.

REARDON, S. **Ebola's mental-health wounds linger in Africa.** Nature. v. 519, p. 13-4, 2015.

RIBEIRO, Olívia Cristina Ferreira; SANTANA, Gustavo José de; TENGAN, Ellen Yukari Maruyama; SILVA, Lucas William Moreira da.; NICOLAS, Elias Antônio. Os impactos da pandemia da Covid-19 no lazer de adultos e idosos. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 3, p. 391-428, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25456>. Acesso em: 28 jun. 2023.

SCHWARTZ, Gisele Maria. O conteúdo Virtual do lazer-contemporizando Dumazedier. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 6, n. 2, 2003. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1468>. Acesso em: 10 set. 2023.

TAVARES, Giselle Helena et al. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14420>. Acesso em: 25 jun. 2023

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global recommendations on physical activity for health:** WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland; 2010

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO/Europe. **Stay physically active during selfquarantine.** Website. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/healthemergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>. Acesso em: 24 mar. 2023.

Endereço das(os) Autoras(es):

Ellen Jane Barbosa dos Santos
Endereço Eletrônico: ellenjbds@fam.edu.br

Nícolas Rocha
Endereço Eletrônico: nicolasr@fam.edu.br

Simone Thiemi Kishimoto
Endereço Eletrônico: kishimoto.simone@gmail.com