

LAZER E SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19: ALGUMAS LIÇÕES APRENDIDAS

Recebido em: 10/06/2024

Aprovado em: 09/12/2024

Licença: 

*Jéssica Cristina Lobo Barata*¹
Universidade Federal do Pará (UFPA)
Belém – PA – Brasil

*Juliana Azevedo Hamoy*²
Universidade Federal do Pará (UFPA)
Belém – PA – Brasil
<https://orcid.org/0000-0003-2035-1185>

*Flavio Henrique Souza Lobato*³
Universidade Federal do Pará (UFPA)
Belém – PA – Brasil
<https://orcid.org/0000-0001-9368-2650>

*Diana Priscila Sá Alberto*⁴
Universidade Federal do Pará (UFPA)
Belém – PA – Brasil
<https://orcid.org/0000-0001-5720-5603>

RESUMO: O presente artigo objetivou analisar a influência do lazer na saúde mental das pessoas no contexto da pandemia da Covid-19 e identificar as lições aprendidas durante esse processo, mediante as percepções dos moradores da Região Metropolitana de Belém (RMB). Metodologicamente, realizou-se pesquisa bibliográfica e aplicação de questionários on-line com a população da RMB, via plataforma Google forms, com perguntas abertas e fechadas. Com base nos dados coletados, se verificou certa concordância entre os participantes da pesquisa acerca dos efeitos que a pandemia e as restrições impostas causaram à saúde mental das pessoas. Diante disso, a pandemia trouxe alguns aprendizados aos participantes, entre os quais aprendeu-se que: mais do que uma atividade supérflua, o lazer é uma necessidade que pode ser elementar para a manutenção da saúde psicossocial humana. Ademais, o lazer nas interações e sociabilidades pode contribuir para amenizar e/ou minimizar o estresse, a ansiedade e outras questões psicológicas, especialmente em contextos de insegurança sanitária, como a pandemia desencadeada pelo Novo Coronavírus.

¹ Bacharel em Turismo pela Faculdade de Turismo na Universidade Federal do Pará (UFPA).

² Doutora em Desenvolvimento Socioambiental (Núcleo de Altos Estudos Amazônicos- NAEA/UFPA).

³ Mestre em Planejamento do Desenvolvimento (Núcleo de Altos Estudos Amazônicos- NAEA/UFPA).

⁴ Doutora em História Social da Amazônia. Docente efetiva da Faculdade de Turismo da UFPA.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer. Pandemia. Covid-19. Saúde mental. Emocional.

**LEISURE AND MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF THE COVID-19
PANDEMIC: SOME LESSONS LEARNED**

ABSTRACT: This article aimed to analyze the influence of leisure on people's mental health in the context of the Covid-19 pandemic and to identify the lessons learned during this process, based on the perceptions of residents of the Belém Metropolitan Region. Methodologically, a bibliographic survey and application of online questionnaires were carried out with the population of the RMB, via the Google Forms platform, with open and closed questions. Based on the data collected, there was a certain agreement among the research participants about the effects that the pandemic and the imposed restrictions caused on people's mental health. In view of this, the pandemic provided some learning for the participants, among which it was learned that: more than a superfluous activity, leisure is a need that can be essential for the maintenance of human psychosocial health. In addition, leisure in interactions and social activities can contribute to mitigating and/or minimizing stress, anxiety and other psychological issues, especially in contexts of health insecurity, such as the pandemic triggered by the new Coronavirus.

KEYWORDS: Leisure. Pandemic. Covid-19. Mental health. Emotional.

Introdução

O lazer é uma prática social que desde meados da Revolução Industrial, no século XVIII, vem adquirindo importância reconhecida diante da luta dos trabalhadores pelo tempo livre (Dias, 2022). Os estudos sobre lazer mostram, de acordo com Gomes (2014), que existe uma necessidade humana de lazer, a qual varia de acordo com as diferentes sociedades, os tempos/espços sociais e os contextos econômico, social, ambiental, político e cultural. Contudo, ao se considerar a influência do ambiente no comportamento humano, o ambiente social contemporâneo é marcado por certa instabilidade, que, no entender de Teixeira e Silva (2012), pode contribuir com o desencadeamento de estresse e ansiedade perante as incertezas geradas por determinadas situações cotidianas, o que acarreta alterações na qualidade de vida.

No século passado, muitos estudiosos entenderam que o lazer não deveria ser considerado sob perspectivas funcionalistas, como a compensatória e a utilitarista (Marcellino, 1987), sobretudo na ótica do capitalismo e do controle social. Contudo, por outra perspectiva, investigações mais recentes apontam que a funcionalidade do lazer precisa ser relativizada em alguns casos (Gomes, 2020), uma vez que a sua prática tem sido considerada por diversos especialistas como contribuinte do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas (Pondé; Caroso 2003) – inclusive, o Turismo, a Educação, a Educação Física, a Fisioterapia e a Terapia Ocupacional, em seus campos de estudo, têm apontado uma série de aplicações práticas que indicam o lazer com potenciais de manutenção da saúde física e psicossocial do ser humano.

Como é de conhecimento geral, a pandemia da Covid-19 provocou mudanças cotidianas em todo o planeta, o que afetou a saúde mental das pessoas durante e após esse período (Kim *et al.*, 2022). Nesse processo, de um lado, observou-se que, somada às preocupações com o vírus, as limitações das práticas de lazer, demandadas pelas restrições sanitárias, também reverberaram negativamente na saúde das pessoas (Menezes, 2021). Por outro lado, esse cenário atípico desvelou ainda mais a importância do lazer, pois se constatou o seu papel essencial no bem-estar físico e psicológico das pessoas. O lazer, muitas vezes subestimado em tempos “normais”, emergiu como um elemento basilar para a manutenção do equilíbrio emocional e o alívio do estresse durante a crise sanitária do Novo Coronavírus (Abdel Hadi; Bakker; Häusser, 2021).

Nesse sentido, uma série de investigações, tanto em âmbito nacional quanto internacional, tem se empenhado, a partir de 2020, em analisar diversos aspectos relacionados ao lazer durante a pandemia da Covid-19. Em escala global, estudos investigam várias dimensões, incluindo a avaliação das restrições impostas pelo Novo

Coronavírus ao lazer (Stodolska, 2021), o papel desempenhado pelo lazer no contexto do isolamento (Liu *et al.*, 2022), e a percepção de que o lazer ajudou a amenizar processos de ansiedade e estresse durante a pandemia (Abdel Hadi; Bakker; Häusser, 2021; Kim *et al.*, 2022). Além disso, também são objeto de investigação as diversas formas de lazer que surgiram em decorrência das novas dinâmicas impostas pela pandemia (Alonso Ruiz *et al.*, 2022), bem como a complexa relação entre trabalho e lazer durante esse período - onde o lar, anteriormente um refúgio do trabalho, se transformou forçadamente em um local de rotina laboral (Abdel Hadi; Bakker; Häusser, 2021; Klaver; Lambrechts, 2021).

No cenário brasileiro, numerosos estudos têm se debruçado sobre as complexidades do lazer em tempos de pandemia. Destacam-se trabalhos como o de Versiani (2020), que explora os desafios e perspectivas do lazer diante da Covid-19; o estudo de Tavares *et al.* (2020), que aborda a inatividade física durante o lazer no contexto pandêmico; a análise proposta por Clemente e Stoppa (2020) acerca das possibilidades do lazer doméstico; as reflexões de Menezes (2021), que chamam a atenção para as questões de saúde mental relacionadas às restrições no lazer; as problematizações de Silva *et al.* (2021) sobre o impacto do isolamento social no lazer nas periferias; o questionamento apresentado por Neca e Rechia (2020) sobre a escolha entre permanecer em casa ou ocupar os espaços públicos de lazer ao ar livre; bem como a pesquisa de Cheibub e Freitas (2020), que aborda as (i)mobilidades do lazer entre diferentes classes sociais no Brasil.

No Estado do Pará e mais especificamente em Belém, na região Norte do Brasil, porém, não foram encontradas muitas pesquisas envolvendo a relação lazer e saúde mental durante a pandemia, existindo uma diminuta discussão em relação aos efeitos

que a Covid-19 gerou, por exemplo, na saúde da população dessa cidade. O cenário apresentado acima demonstra a importância do tema do lazer, que ainda se perpetua em diferentes áreas, entre elas o Turismo. A observância na produção de estudos, principalmente na região sudeste, a partir do quadro pandêmico no mundo, refletiu a significativa acuidade de construir o seguinte problema para este texto: Qual é a influência do lazer na saúde mental das pessoas durante a pandemia da Covid-19, conforme percebido pelos moradores da Região Metropolitana de Belém (RMB)?

Desse modo, este estudo objetivou analisar a influência do lazer na saúde mental das pessoas no contexto da pandemia da Covid-19, mediante as percepções dos moradores da Região Metropolitana de Belém (RMB), bem como identificar as lições aprendidas durante esse processo, considerando o tempo de confinamento, as restrições de práticas de lazer e outras atividades demandadas pelo período de isolamento.

Metodologia

Metodologicamente, utilizou-se a abordagem qualitativa, pois ela possibilita “[...] ser associada à coleta, à observação e à análise de texto (falado e escrito), e a observação direta do comportamento” (Oliveira; Strassburg; Piffer, 2017, p. 92), e quantitativa, uma vez que essa abordagem “[...] recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc.”. Do ponto de vista procedimental, utilizou-se de pesquisa bibliográfica, com base em artigos, teses, dissertações e outros, a fim de “[...] apresentar o embasamento teórico ou a revisão bibliográfica que é elaborada na investigação de obras científicas já publicadas, para que o pesquisador adquira o conhecimento teórico” (Souza; Oliveira; Alves, 2021, p. 68).

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário *on-line*, durante o período de outubro a novembro de 2023 e contou com a participação de 60 residentes da Região Metropolitana de Belém. Destaca-se que a amostra de participantes perfilou uma maioria, 45 pessoas do sexo feminino, com faixa etária de 18 a 35 anos, com 14 pessoas apresentando idades acima de 36 anos, sendo apenas um participante com mais de 65 anos. A diversidade na abordagem das questões e a representatividade na faixa etária contribuem para a robustez e relevância dos dados coletados, oferecendo uma visão abrangente das perspectivas e experiências dos residentes da RMB em relação ao tema investigado.

O questionário foi elaborado compreendendo 14 perguntas abordando o tema em questão. Dentre essas perguntas, 11 eram de natureza fechada, duas eram abertas e uma envolvia uma escala de avaliação. A pesquisa foi realizada por meio do *Google forms* em razão da praticidade na coleta, pois, conforme Mota (2019, p. 373), “O autor pode enviar para os respondentes via *e-mail*, ou por intermédio de um *link*, assim todos poderão responder de qualquer lugar”. Ademais, há ainda outra importante vantagem do *Google forms* que é a organização dos resultados da pesquisa, uma vez que eles são organizados quase no tempo real das respostas, “[...] em forma de gráficos e planilhas, proporcionando um resultado quantitativo de forma mais prática e organizada, facilitando a análise dos dados” (Mota, 2019, p. 373).

Lazer e Saúde Mental

Na década de 1970, a partir dos estudos do sociólogo Joffre Dumazedier, foram elaboradas contribuições teóricas importantes acerca do lazer. Dentre elas, Dumazedier (1979) propôs a classificação dos cinco conteúdos culturais do lazer, quais sejam: (1)

físicos, (2) manuais, (3) intelectuais, (4) artísticos e (5) sociais. Porém, mais recentemente, alguns autores, como Gomes (2011, 2014, 2023), têm apontado algumas limitações em relação à concepção e às categorias de Dumazedier. Entre as principais questões debatidas, Gomes (2023) e Gomes, Debortoli e Silva (2019) pontuam que a sociedade passou por diversas transformações desde 1970 e, com efeito, não há como universalizar um conhecimento que foi produzido no âmbito de uma realidade tão específica e marcada contextualmente, como a realidade europeia, a qual Dumazedier fazia parte. Desde então, além das classificações mencionadas, Camargo (1989) propôs a existência do conteúdo turístico e, posteriormente, Schwartz (2003) identificou um conteúdo mais contemporâneo, o conteúdo virtual. Desse modo, apesar de as contribuições de Dumazedier serem muito importantes, convém destacar que elas não dão conta de todas as complexidades sociais atuais.

Nessa direção, Gomes (2023) e Gomes, Debortoli e Silva (2019) acreditam ser necessário investir em uma concepção teórica que busque a diversificação de experiências de lazer, para além das categorias apresentadas pelo sociólogo francês, a fim de ampliar as possibilidades de diferentes manifestações culturais existentes. Nas palavras da autora:

Diversificar o nosso lazer é essencial, ampliando o leque de possibilidades. É também um cuidado necessário a ser tomado pelos profissionais inseridos no campo de atuação profissional do lazer, evitando que os planejamentos contemplem apenas um tipo de interesse, pois isso restringiria a participação das pessoas que não o apreciavam (Gomes, Debortoli e Silva, 2019, p. 1).

Conquanto existam conceitos e definições que, desde a década de 1970 até os estudos mais recentes, ora coadunam, ora divergem entre si, existe um consenso sobre a inerência e a atemporalidade do lazer na vida humana. O lazer é uma prática social que, com o passar do tempo, foi se resignificando e se moldando aos parâmetros da sociedade atual. Diante disso, a opção teórica condutora desta pesquisa segue a

orientação de Gomes (2014), a qual acredita que o lazer é uma necessidade e uma produção humana e que, para tanto, deve ser entendida sob a dimensão da cultura. Nas palavras da autora, o lazer representa:

[...] a necessidade de fruir, ludicamente, as incontáveis práticas sociais constituídas culturalmente. Essa necessidade concretiza-se na ludicidade e pode ser satisfeita de múltiplas formas, segundo os valores e interesses dos sujeitos, grupos e instituições em cada contexto histórico, social e cultural. Por isso, o lazer precisa ser tratado como um fenômeno social, político, cultural e historicamente situado (Gomes, 2014, p. 12).

Nessa perspectiva, “[...] o lazer é uma prática social complexa que abarca uma multiplicidade de vivências culturais lúdicas contextualizadas e historicamente situadas” (Gomes, 2014, p. 16). Assim, o Campo de Estudos do Lazer tem como principal característica a interdisciplinaridade, posto que são agregadas contribuições teóricas de diversas áreas do conhecimento em seu debate. Nessa discussão, diante dos inúmeros benefícios que o lazer pode ativar, alguns teóricos do campo da saúde têm apontado o lazer como elemento fundamental para a saúde mental de um indivíduo, assim como identificado prejuízos advindos de sua ausência. O lazer, pois, proporciona uma oportunidade para a mente descansar, rejuvenescer e recarregar suas energias. Tal tema revela que no Brasil, em especial na região norte, notou-se também a necessidade de identificar essas questões da influência do lazer na saúde das pessoas residentes em Belém.

Convém ressaltar que, além do lazer em si, a diversidade de suas práticas oferece um amplo leque de oportunidades que geram diferentes sensações e emoções. As práticas vão desde atividades físicas, como caminhadas ao ar livre, até o envolvimento em atividades criativas, como pintura ou música. Essa multiplicidade de opções proporciona a cada indivíduo a possibilidade de traçar seu próprio caminho em direção à manutenção da saúde mental. Em outras palavras, seja mediante a prática de esportes,

da imersão em atividades culturais, seja por meio de festas e celebrações entre amigos e familiares, o lazer, para algumas pessoas, pode se revelar como uma espécie de “antídoto” contra o desgaste das obrigações e dos problemas cotidianos que “envenenam” o emocional das pessoas, seguindo uma perspectiva funcionalista.

Nesse contexto, Pondé e Caroso (2003, p. 167) destaca que:

É consenso crescente que o lazer pode ser considerado um fator de proteção contra sintomas psicológicos, uma vez que amortece os efeitos estressores. Esses estudos têm como pressuposto fundamental a concepção de que o lazer é um dos quatro amortecedores do estresse e que os outros três (sensação de competência, sensação de ter objetivos e exercício físico) podem também ser atingidos através de práticas de lazer.

Pelo exposto, e dada a tomada de consciência crescente acerca da importância da saúde mental, é imperativo fomentar a relação entre lazer e bem-estar emocional. Mais que isso, é fundamental que os profissionais de saúde iniciem um movimento de incorporação do lazer em tratamentos médicos. Isto é, integrar a discussão sobre lazer em consultas e prescrições reforça a compreensão de que o cuidado com a saúde mental é um processo holístico que abrange diversas dimensões da vida. Em suma, ao reconhecer o valor do lazer na promoção da saúde humana, é possível promover a construção de uma sociedade que valoriza não somente o trabalho árduo, mas também reconhece que o lazer, enquanto espaço/tempo dedicado a si, é uma necessidade vital para a sanidade humana, como diria Gomes (2014, 2023).

A Pandemia e suas Implicações no Lazer e na Saúde Mental

O final de 2019 e o início de 2020 foram marcados pela chegada do Novo Coronavírus, o qual foi considerado uma emergência de saúde pública com alto risco de propagação entre os diferentes países ao redor do mundo. Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) avaliou que a Covid-19 caracterizava-se como

uma pandemia (OMS, 2022). No Brasil, com a confirmação do primeiro caso da doença, em 26 de fevereiro de 2020, na cidade de São Paulo, pouco tempo depois, a Portaria nº 454, de 20 de março de 2020 declarou estado de transmissão comunitária do Novo Coronavírus no País (Brasil, 2020a). Com a instauração dessa nova realidade, conforme apontado por Menezes (2021), o mundo viu-se compelido a se reconfigurar. Entre as significativas alterações na vida cotidiana, a quarentena, o isolamento e o distanciamento social foram medidas adotadas para conter a propagação do vírus.

A rápida disseminação do vírus por todo o mundo, as incertezas sobre como controlar a doença e sobre sua gravidade, além da imprevisibilidade acerca do tempo de duração da pandemia e dos seus desdobramentos, foram caracterizados como fatores de risco à saúde mental da população mundial (Brasil, 2020b). Ademais, somando-se às medidas de distanciamento, a sociedade alterou seu padrão de comportamento diante das mudanças na rotina habitual de socialização, trabalho e lazer. Com isso, as pessoas passaram a temer pela sua saúde e de seus familiares, bem como precisaram enfrentar perdas, estresse, medo e ansiedade, o que desencadeou questões emocionais e psicológicas (Brasil, 2020c). Ora, um acontecimento como esse pode ocasionar perturbações neurológicas em variados níveis de intensidade (OMS, 2022).

Nesse contexto, conforme dados da OMS, convém salientar que, aproximadamente, 9,3% da população brasileira enfrenta algum tipo de transtorno de ansiedade, abrangendo condições como Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), fobias, Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), estresse pós-traumático e ataques de pânico. Com a pandemia, essa situação foi agravada com um aumento significativo de 80% de pessoas com algum tipo de transtorno mental, conforme revelou um levantamento realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Goiás, 2021).

Nessa direção, a OMS classificou a pandemia como uma crise global em termos de saúde mental, estimando um aumento expressivo de 25% nos casos de ansiedade e depressão somente no ano de 2020, afetando diferentes faixas etárias (Rocha, 2022).

No caso dos mais idosos, a pesquisa de Martins *et al.* (2021, p. 52) destacou que durante a pandemia o lazer desse grupo, “[...] que outrora contribuíram para as ressignificações de seus cotidianos, representam riscos à saúde – o que se deve evitar. Assim, uma vez que seus lazeres se encontram restritos, resta a possibilidade de reconfigurar o isolamento ao espaço da casa e aqueles que nela habitam”. No caso de crianças e jovens, um relatório da comissária da Irlanda do Norte (NICCY), Koulla Yiasouma, realizado com base em um levantamento conduzido no país para *British Broadcasting Corporation News* (BBC), constatou que a pandemia de Covid-19 e as restrições impostas tiveram “um forte impacto” também para esse grupo. Segundo esse estudo, mais da metade (52%) dos jovens de 16 anos, que participaram da pesquisa, sentiram que sua saúde mental e emocional piorou durante a pandemia.

Acerca da saúde mental, conforme Meredith (2021, s. p.), “O impacto de longo prazo da pandemia na saúde mental de crianças e jovens têm o potencial significativo especialmente se o apoio e a intervenção apropriados não foram fornecidos”. Segundo Clemente e Stoppa (2020, p. 462):

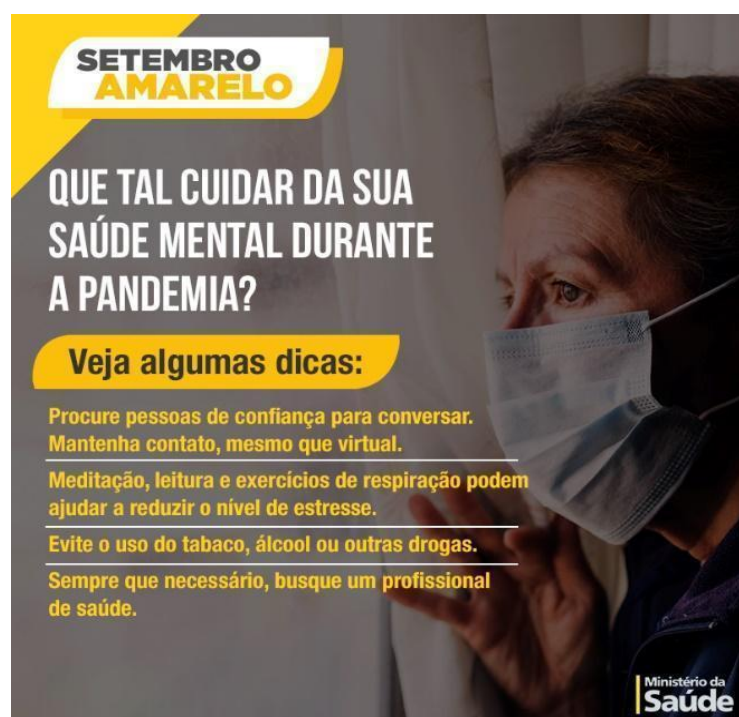
O isolamento social transformou e adaptou muitas vivências de lazer, restringiu as escolhas das pessoas agora limitadas ao ambiente doméstico e tornou algumas barreiras socioculturais mais evidentes, principalmente ligadas a questões econômicas, ao grau de instrução, a restrição de acesso a espaços e equipamentos de lazer e ao reordenamento do tempo e do espaço de lazer e de trabalho.

Diante de uma realidade atípica, as vivências de lazer se ressignificaram. As pessoas passaram a estreitar seu lazer ao ambiente doméstico, se ausentando do convívio social. Muitas pessoas passaram a consumir entretenimento virtual, como as

plataformas de *streaming*, televisão e redes sociais como alternativa (Gomes, 2023). Esse consumo do lazer utilizando recursos virtuais se estendeu no período pós pandemia, mesmo com a retomada das práticas sociais e o retorno dos eventos culturais e *shows*. Tal contexto também influenciou em diversos aspectos, como: emocionais, físicos e econômicos das pessoas.

Esse contexto gerou certa preocupação dos órgãos de saúde. Esses órgãos, então, passaram a promover conteúdos com orientações de como cuidar do bem-estar mental e psicossocial em diferentes públicos-alvo durante a pandemia, conforme exemplificado nas Figura 1, compartilhadas pelo Ministério da Saúde (MS) em sua rede social “Instagram”. Essas instruções foram divulgadas constantemente pelas mídias sociais, canais de televisão, rádio e outras plataformas de disseminação de informações.

Figura 1: Campanha Setembro amarelo 2020



Fonte: Rede social “Twitter” publicada em 10/07/2020 (Brasil, 2020a)⁵

⁵ Disponível em: <https://twitter.com/minsaude/status/1309232207660158978/photo/1>

Diante desse cenário, pesquisadores de atenção psicossocial e saúde mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES), da Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), apresentaram orientações e estratégias de cuidados no período de quarentena, entre elas: “Instituir momentos de lazer e recreação, conversar, trocar informações, livros e filmes, podem ser boas maneiras de manter contato com os moradores da mesma casa mais saudável, diminuindo a tensão e a possibilidade de conflitos” (Schmidt *et al.* 2020, p. 10). Nesse sentido, órgãos de iniciativa privada também se posicionaram para minimizar os efeitos da pandemia na saúde mental, como a elaboração de cartilhas, campanhas e dicas de como lidar com esses desafios, como foi o caso do plano de saúde da “Unimed”, que, em 2021, criou uma cartilha⁶ com recomendações disponíveis no *site*, bem como divulgaram também pesquisas sobre o assunto.

Com a chegada da pandemia, a restrição ao lazer e às práticas de sociabilidade se encontravam em um cenário em que a prioridade era resguardar a saúde física, evitar o contágio ao vírus desconhecido letal e altamente contagioso. A situação era de emergência e uma das medidas restritivas que mais se fazia coerente naquele momento era o confinamento, e essa ação gerou uma resposta negativa no emocional das pessoas que, além de vivenciarem uma realidade de pânico, incertezas e medo, precisavam lidar também com as restrições. Essa mudança brusca de atividades, antes, praticadas e exercidas livremente, e as interações presenciais, em dupla ou em grupos, no trabalho, na faculdade, nos espaços públicos ou até mesmo no ambiente doméstico com amigos e familiares, deu lugar às interações virtuais, conversas à distância, interações por chamadas de vídeos ou fotos, áudios e ligações. Essas formas de interação, por muito

⁶ https://www.unimed.coop.br/portalunimed/viver_bem/coronavirus/saude-mental_coronavirus.pdf.

tempo, foram uma alternativa de manter as relações no cotidiano de um período atípico. Embora tenha amenizado, essas formas de interação não substituíram a necessidade do contato físico, como explica Matos, Pinheiro e Bahia (2020 *apud* Duarte, 2021) quando escreve:

O interesse social do lazer, presente em praticamente todas as vivências, mas ressaltado na necessidade de se encontrar, ver, conviver com o(a) outro(a), conversar e/ou festejar, realizar trocas afetivas faz parte da condição humana (...) Nessa perspectiva, as atividades de encontros online, não substituíram esse que é o principal conteúdo do lazer do brasileiro, o social, mas amenizou essa falta e popularizou muito mais as práticas online” (Duarte, 2021, p. 277).

Esse período de confinamento revelou a importância do lazer para saúde física e mental das pessoas, e apesar das tecnologias terem sido de grande utilidade para muitas pessoas na estabilidade das relações sociais ela não supre a necessidade humana de socializar presencialmente. Essa realidade é percebida e, a partir disso, campanhas, iniciativas públicas e privadas em muitos países foram promovidas a fim de auxiliar na preservação da saúde mental, reconhecendo a importância de criar novas alternativas de lazer em meio a pandemia e não negligenciando a saúde mental e o papel do lazer como necessidade humana e como direito social.

Ainda no contexto do lazer enquanto direito social e especificamente referindo ao período da pandemia, a dinamização de ações promovidas pelo governo para diminuir os efeitos das restrições foram abordadas de modo isolado, de acordo com a logística de cada Estado, mas, de modo geral, se via o incentivo ao lazer em casa e a promoção de eventos culturais transmitidos virtualmente.

No âmbito de Belém não foram encontradas ações expressivas que tivessem o interesse de diminuir esses efeitos e ponderasse o lazer com a devida importância que ele tem para as relações sociais e individuais. Com efeito, muitas pessoas podem pensar o lazer de modo limitado e não como uma necessidade humana, um direito social, uma

prática importante no processo de preservação da saúde mental que deve ser uma preocupação dos governos, assim como todos os direitos constitucionais. Segundo Bonalume (2002, p. 212),

As políticas públicas de lazer devem ser construídas coletivamente a partir dos interesses e necessidades da população possibilitando acesso às atividades criativas e prazerosas que considerem a identidade e a história dos grupos inseridos em um contexto histórico específico, buscando uma sociedade com identidade cultural arraigada, inter-relacionadas, democrática e livre cabe aos gestores públicos de cada cidade se perguntarem se sua população tem espaço para descanso divertimento e desenvolvimento através de opções criativas no tempo livre as quais que a estimulem a organizar-se as e a ser um coletivo. Assim teremos lazer no tempo disponível a partir de uma atitude de livre adesão gratuita no sentido de não haver outro interesse além da busca de prazer.

Nesse contexto, cabe ao Estado democratizar o acesso ao lazer e, em decorrência de um cenário atípico, criar uma proposta que se adapte às limitações do momento específico de modo que a população não o perca enquanto direito social e, sobretudo, enquanto uma necessidade humana. Prevenir o adoecimento mental das pessoas é menos complicado do que lidar com uma demanda grande de pessoas que passaram por uma pandemia e não tiveram a devida atenção ao lidar com traumas, depressão, ansiedade e outros problemas emocionais.

Resultados e Discussão

Com base nos dados obtidos, diversas lições puderam ser extraídas sobre a relação entre lazer e saúde mental durante e após a pandemia da Covid-19. Na análise dos resultados, se constatou que a pandemia elevou a incidência de problemas emocionais na população da RMB. Do universo amostral de 60 participantes, 63,3% (n=38) desenvolveram problemas emocionais de estresse ou de ansiedade nesse período e 36,7% (n=22) disseram não ter desenvolvido (Tabela 1). Tal prevalência de desenvolvimento de problemas emocionais, como estresse e ansiedade, durante a

pandemia, reflete um cenário permeado por medos e incertezas, bem como destaca a magnitude do impacto psicológico gerado pela pandemia.

Desse modo, como **primeira lição**, tem-se que: *a população não estava preparada psicologicamente para enfrentar uma grande crise mundial como a da Covid-19*. Isto é corroborado com o fato de que apenas 28,3% (n=17) apresentavam algum quadro de abalo mental antes da pandemia e que 81,7% (n= 49) dos participantes conheciam pelo menos uma pessoa em seu círculo social que desenvolveu depressão (Tabela 1), dados estes que ratificam o grande número de pessoas afetadas psicologicamente no período da.

Tabela 1: Desenvolvimento de transtornos mentais antes e durante a pandemia da Covid-19

Pergunta	Resposta	n	%
Apresentou algum quadro de abalo mental antes da pandemia?	Sim	43	71,7%
	Não	17	28,3%
Desenvolveu de problemas psicológicos e/ou emocionais durante a pandemia?	Sim	38	63,3%
	Não	22	36,7%
Conheceu alguém de em seu círculo social que desenvolveu depressão durante a pandemia?	Sim	49	81,7%
	Não	11	18,3%

Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa (2023).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), esses sintomas mentais foram percebidos por boa parte da população brasileira em virtude do isolamento social no período da pandemia. Knapp (2004) aponta que momentos de ansiedade, quando experimentados de maneira persistente, intensa e desproporcional à realidade, como foi o caso da pandemia, podem ocasionar problemas para o indivíduo, causando sofrimento significativo ou prejudicando seu funcionamento social e ocupacional devido aos sintomas mentais e físicos que podem se manifestar. Em relação ao estresse, de acordo com Teixeira e Silva (2012), ele está associado a experienciar situações que são percebidas como ameaçadoras ao bem-estar humano, abrangendo

tanto aspectos físicos quanto psicológicos. Assim, o estresse pode ser atribuído ao ritmo acelerado da vida cotidiana, à pressão para aumentar a produção em períodos mais curtos e a outros fatores presentes na sociedade contemporânea, como a Covid-19.

No panorama pandêmico, o *lockdown*, uma medida preventiva obrigatória que no período da pandemia limitou o ir e vir da população, foi uma determinante no aumento dos níveis de estresse e ansiedade, na visão de 75% (n=1) dos participantes da pesquisa (Tabela 2). Adicionalmente, 98,3% (n=59) dos participantes consideraram que a falta de socialização e as restrições da quarentena foram determinantes para o desenvolvimento e/ou o agravamento dos quadros de estresse, ansiedade e depressão (Tabela 2).

Tabela 2: Medidas restritivas e sua relação com quadros de estresse, ansiedade e depressão

Pergunta	Resposta	n	%
O <i>lockdown</i> foi determinante no aumento dos níveis de estresse e ansiedade?	Sim	45	75%
	Não	15	25%
As restrições da quarentena implicaram ou não no desenvolvimento e/ou o agravamento dos quadros de estresse, ansiedade e depressão?	Sim	59	98,3%
	Não	1	1,7%

Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa (2023).

Tais percentuais evidenciam que, apesar de a importância das medidas de biossegurança, é necessário refletir acerca dos impactos que elas causaram. Afinal, ao isolar as pessoas em casas, essas medidas também impediram os contatos físicos, as trocas e as relações socioculturais cotidianas entre amigos, vizinhos e parentes. No entender de Cardoso (2020, p. 253), pois,

A crise do coronavírus e sua necessidade de quarentena, imposta, desta vez, pelas leis biológicas do grau e velocidade de contágio do vírus, nos oferece a oportunidade de ver o quanto nossas necessidades humanas são relativas. **Nossa vida não se resume a necessidades alimentares, habitacionais e de saúde. Precisamos uns dos outros, de conviver em família e com nossos amigos**, de eventos formais ou informais, festas, cerimônias etc. Mas em que medida e como fazemos tudo isso pode variar muito (Grifo nosso).

Diante disso, entende-se que o distanciamento e o isolamento social, provocados pela Covid-19, influenciaram negativamente os níveis de estresse e ansiedade. Portanto, como **segunda lição**, se tira que: *o ser humano, enquanto ser social e sociável, também necessita de interação, socialização e sociabilidade, por vezes possibilitadas em espaços/tempos de lazer, para manutenção de sua saúde psicossocial.*

De acordo com França (2020), as vivências de lazer compartilhadas nos espaços públicos urbanos é um elemento marcante na sociedade contemporânea e, frequentemente, é vinculado à qualidade de vida e à interação social. Nos domínios públicos, o aspecto lúdico, como construção cultural, passa por reconfigurações e se difunde por meio de diversas formas de comunicação. É nesse cenário de domínio público que a singularidade humana se revela, alcançando visibilidade. Assim, nesses espaços, as práticas de lazer constroem aproximações, sentimentos de pertencimento e noção de coletividade, bem como momentos de sociabilidade. No entanto, em um cenário pandêmico como o da Covid-19, essas interações presenciais foram impossibilitadas. E ao que parece, o desejo de revivê-las durante os períodos de isolamento social e não poder, certamente, contribuiu em processos de estresse, ansiedade e depressão.

No que tange ao lazer, 63,3% (n=38) dos respondentes conseguiram adaptar suas práticas em casa. Por outro lado, 33,3% (n=20) não conseguiram essa adaptação em casa, por isso se ausentaram das atividades de lazer devido às restrições. Apenas 3,4% (n=2) afirmaram que as restrições não afetaram seu lazer (Tabela 3). Nesse aspecto, fatores socioeconômicos devem ser considerados, uma vez que o espaço e as condições do lar, bem como acesso às tecnologias aproximam ou distanciam o indivíduo de certos tipos de lazer e entretenimento, além de fatores psicológicos,

socioculturais, socioambientais e outros relacionados à qualidade de vida⁷. Dito isso, como **terceira lição**, se tira que: *a pandemia possibilitou aos participantes (re)descobrirem ou reconhecerem o lazer como necessidade humana fundamental, e diante de sua impossibilidade nas ruas, se buscou por outras possibilidades dentro de casa, como uma forma de sanar essa necessidade.*

Tabela 3: Adaptação das práticas de lazer em casa durante a pandemia da Covid-19

Pergunta	Resposta	n	%
Conseguiu adaptar suas práticas de lazer em casa?	Conseguiu se adaptar	38	63,3%
	Não conseguiu	20	33,3%
	Não precisou se adaptar	2	3,4%

Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa (2023).

Cumprе salientar que, embora o espaço da casa possua suas possibilidades de vivência de lazer, Lobato, Hamoy e Bahia (2023, p. 279) assinalam que esse espaço residencial pode “[...] limitar a dinâmica lúdica de certas práticas de lazer, bem como dificultar processos de interação e de sociabilidade entre indivíduos”. Assim, no contexto da pandemia, os autores mencionados sugerem que, devido à impossibilidade de desfrutar do lazer fora de casa, as pessoas ficaram “aprisionadas”. Para esses autores, na pandemia, a pessoas vivenciaram um lazer, metaforicamente, denominado por eles de “preso”, no qual “[...] práticas são marcadas por questões sociais, econômicas, políticas e ambientais que limitam a vivência do lazer” (Lobato; Hamoy; Bahia, 2023, p. 280).

⁷ Segundo Duarte (2021), a qualidade de vida “[...] está relacionada à percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais modificáveis, ou não, que caracterizam condições em que vive o ser humano. Entre os parâmetros socioambientais estão: moradia, transporte, segurança, assistência médica, educação, cultura e meio ambiente; como parâmetros individuais considera: hereditariedade, estilo de vida (hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, comportamento preventivo, relacionamentos (Duarte, 2021, p. 16).

Na tentativa de adaptação do lazer em casa, a *internet* durante a pandemia foi o principal refúgio entre aqueles que tinham condições de acesso, como uma forma de compensar as restrições presenciais. Na busca por esse lazer/entretenimento virtual, entre 86,6% (n=52) dos participantes da pesquisa, houve um aumento considerável no consumo de serviços de *streaming*⁸ (Tabela 4). De acordo com esses, para quase 90% dos respondentes, consumir os conteúdos das plataformas foi muito importante no período da pandemia, pois, além de possibilitar uma distração frente a tudo o que ocorria no mundo, o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) foi um facilitador de interação social.

Tabela 4: Consumo de serviços de *streaming* durante a pandemia da Covid-19

Pergunta	Resposta	N	%
Houve aumento do consumo de <i>streaming</i> em sua casa durante a pandemia da Covid-19?	Sim	52	86,6%
	Não	8	13,4%

Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa (2023).

Para Ribeiro (2022, p. 6), a internet e as TIC na pandemia facilitaram “[...] o acesso à comunicação e a busca de informações, além de se tornarem uma importante ferramenta de contato social”. Nesse sentido, a sociabilidade *online* foi uma alternativa de aproximação social, permitindo que pessoas conseguissem se comunicar e relacionar por diferentes plataformas e redes sociais, como: *Whatsapp*, *Facebook*, *Instagram* entre outras – fato que possivelmente contribuiu para a manutenção da saúde mental, dado o período em que as pessoas muitas vezes se sentiram solitárias. Essa realidade corrobora

⁸ *Streaming* é uma tecnologia que permite o acesso e a transmissão de conteúdo *online* com o uso de dispositivos que estejam conectados à *internet*, podendo também utilizar o recurso de *download* e ter acesso mesmo *offline* a serviços de filmes, músicas e outras informações multimídias. Alguns exemplos de plataformas frequentemente utilizadas no Brasil: *Netflix*, *Amazon Prime Video*, *HBO Max*, *Disney Plus* e *Globoplay*, plataformas que foram muito utilizadas no período da pandemia como alternativa de entretenimento.

com a importância da sociabilidade na sociedade, mesmo dentro de um cenário restritivo e remoto, pois a interação entre os indivíduos era exercida (Simmel, 2006).

Por outro lado, o autor mencionado sinaliza que [...] embora a internet, os avanços tecnológicos e redes sociais tenham facilitado o acesso [...], a exposição excessiva aos ambientes digitais pode se tornar problemática, trazendo consequências para o bem-estar e a saúde dos usuários (Ribeiro, 2022, p. 6). Ademais, segundo o autor, o uso desmedido dessas tecnologias acarreta impactos que “[...] incluem a dependência digital, depressão, ansiedade, impulsividade, distúrbios do sono, transtornos do déficit de atenção e hiperatividade, além de alterações do comportamento e do relacionamento familiar e social” (Ribeiro, 2022, p. 6). Logo, como **quarta lição**, se entende que: *embora o aumento no consumo de streaming, de redes e mídias sociais tenha sido importante para o lazer e o entretenimento, a utilização disfuncional dessas tecnologias pode ter contribuído com as perturbações psicológicas; estresse, ansiedade e depressão, relatadas pelos participantes.*

Por outro lado, no que se refere aos benefícios do lazer para a saúde mental, os participantes da pesquisa atribuíram uma avaliação positiva quando questionados sobre a relação entre o lazer na saúde mental. Essa avaliação foi realizada a partir de uma escala de 0 a 10, onde 71,6% (43) dos participantes concederam a nota máxima (10), ao considerar o lazer enquanto benéfico à saúde psicossocial do ser humano (Gráfico 5). Complementarmente, quando perguntado sobre qual papel do lazer na vida de um indivíduo, 93,33% (n=56) o assinalou como “Essencial”. Portanto, como **quinta lição**, tem-se que: *a pandemia desvelou a essencialidade do lazer e seus benefícios para o equilíbrio e/ou a manutenção da saúde psicológica humana.*

Tabela 5: Escala representativa com notas de 0 a 10 sobre a influência do lazer na saúde mental segundo a percepção dos respondentes

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n	n=1	n=0	n=0	n=0	n=1	n=0	n=3	n=5	n=7	n=43
%	1,7%				1,7%		5%	8,3%	11,6%	71,6%

Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa (2023).

Nessa direção, para os respondentes 01, 04 e 05, o lazer é, respectivamente:

[...] uma prática essencial pro indivíduo e um direito de todos. A prática do lazer torna-se fator determinante para uma vida de qualidade. O lazer é a ‘válvula de escape’ para o cotidiano e para recarregar as forças após uma rotina que seja estressante ou cansativa. O lazer torna-se uma prática que leva ao relaxamento, sendo uma alternativa também para quem deseja tratar a ansiedade, a depressão ou até mesmo o pânico (Respondente 01).

[...] uma forma de recompensa entre as obrigações de uma rotina de trabalho/estudos (Respondente 04).

[...] algo essencial na vida do indivíduo, pois proporciona momentos de descanso, diversão e recuperação de energia. Ele contribui para o equilíbrio emocional, melhora da saúde mental e qualidade de vida. O lazer também permite o desenvolvimento de habilidades, estimula a criatividade e fortalece os relacionamentos interpessoais. É importante encontrar tempo para atividades prazerosas e relaxantes (Respondente 05).

Ao analisar o ponto de vista da maioria dos respondentes a respeito do significado do lazer, é perceptível que suas interpretações muitas vezes estejam relacionadas como recompensa pós trabalho, bonificação depois de uma rotina cansativa, como algo a ser experimentado no tempo de não trabalho, ou apenas como fuga dos problemas, sejam eles emocionais, psicológicos, sejam físicos. Tais entendimentos, inclusive, corroboram com a crítica de Krippendorff (2001) ao “ciclo da reconstituição humana”, o qual é característico da sociedade industrial e no qual lazer não mais é considerado pela prática em si, mas como forma de fuga do cotidiano.

Essa noção se dá devido a uma apresentação equivocada da representação do lazer desde o período da Revolução Industrial, que consistia em vê-lo tão apenas comopositor ao trabalho. Posteriormente, a conquista desse tempo de não trabalho

possibilitou novas interpretações ao uso do tempo livre, evidenciado no argumento de Bramante (1998, p. 11) que: “[...] A dimensão do ‘não trabalho’ pode assumir uma nuance extraordinária para a vivência da essência humana, através da conquista de um tempo dá ‘não utilidade’ frente às pressões crescentes de se dar sempre uma certa finalidade ou uso do tempo”.

Embora ao longo do tempo tenha se atribuído novos significados sobre a essência do lazer, ainda existem resquícios dessa ideia limitada sobre o tema, que difere da teoria de muitos autores que descrevem sobre quais devem ser as principais motivações para experimentar diversas formas de lazer existentes. Bramante (1998, p. 1) ressalta a importância do desprendimento exterior quando cita que: “Quanto mais gratuita, sem finalidade rigidamente estabelecidas, voltadas para a plena satisfação interna, bem como sob o controle pessoal, maior e melhor a qualidade da experiência do lazer”. Todavia, não há uma educação consistente que se preocupe em desconstruir a ideia superficial sobre o lazer, dificultando a compreensão plena da experiência.

Considerações Finais

Ao se considerar o objetivo deste estudo de analisar a influência do lazer na saúde mental das pessoas durante a pandemia da Covid-19, com foco nas percepções dos moradores da Região Metropolitana de Belém (RMB), os resultados desta pesquisa forneceram *insights* valiosos sobre o papel fundamental do lazer como uma necessidade pessoal durante a pandemia de Covid-19, um período desafiador que expôs muitas pessoas a problemas emocionais e psicológicos decorrentes do confinamento, restrições de lazer e dos próprios desafios da pandemia.

Antes da pandemia, cerca de 28,3% dos respondentes relataram possuir algum transtorno psicológico ou emocional, enquanto a maioria afirmou não ter tais problemas. No entanto, durante a pandemia, muitos dos participantes revelaram ter desenvolvido problemas emocionais, como estresse e ansiedade, evidenciando um impacto expressivo na saúde mental da população. O período de *lockdown* foi identificado pela maioria dos participantes como um fator determinante no aumento dos níveis de estresse e ansiedade. Além disso, a maioria também conheceu pelo menos uma pessoa em seu círculo social que desenvolveu depressão durante a pandemia. Tais resultados destacam a magnitude dos impactos psicológicos causados pelo contexto da Covid-19, reforçando a necessidade de compreender o papel do lazer na promoção da saúde mental.

A sociabilidade, que é essencial para o desenvolvimento humano, também foi afetada, uma vez que muitas práticas de lazer em grupo foram limitadas pelas restrições sanitárias. A falta de socialização e as restrições impostas durante a quarentena, pois, foram fatores preponderantes para o desenvolvimento ou agravamento dos quadros de estresse, ansiedade e depressão. Embora muitos tenham conseguido adaptar suas atividades de lazer ao ambiente doméstico, ainda houve quem se visse completamente privado dessas práticas. A predominância do consumo de conteúdos e serviços de streaming durante a pandemia, relatada pelos entrevistados, destaca uma mudança significativa nos padrões de consumo do lazer virtual.

As lições aprendidas a partir desta pesquisa são diversas e fundamentais para o entendimento do impacto do lazer na saúde mental durante crises como a pandemia da Covid-19. Em primeiro lugar, destaca-se a falta de preparo psicológico da população para lidar com eventos de grande escala como esse. Além disso, a importância da

interação social e do lazer como elementos essenciais para a saúde psicossocial foi evidenciada, assim como a capacidade de adaptação e resiliência diante das restrições impostas pela pandemia.

Aqueles que permaneceram em casa relataram um aumento significativo no consumo de serviços de *streaming*, que não apenas supriram suas necessidades de entretenimento, mas também serviram como uma forma de manter conexões sociais à distância. No entanto, é importante reconhecer que esse aumento no consumo não foi uniforme, uma vez que algumas pessoas enfrentaram dificuldades financeiras ou restrições de acesso, evidenciando desigualdades sociais preexistentes. No mais, o aumento no consumo de tecnologias digitais, embora tenha proporcionado entretenimento, também pode ter contribuído para problemas psicológicos, ressaltando a importância de um uso equilibrado e consciente dessas ferramentas.

A pandemia trouxe à tona a essencialidade do lazer como um recurso fundamental para o bem-estar psicológico humano, destacando sua relevância para o equilíbrio emocional e a saúde mental em tempos de crise. Essas lições fornecem insights valiosos para políticas públicas e práticas de intervenção voltadas para a promoção da saúde mental em contextos de adversidade como o enfrentado durante a pandemia da Covid-19. Por outro lado, embora a maioria dos respondentes reconheça a importância do lazer para a saúde mental, algumas ainda o veem de forma superficial, considerando-o apenas como uma distração dos problemas. Esse ponto ressalta a necessidade de uma compreensão mais profunda e abrangente do papel do lazer na promoção do bem-estar psicológico.

Fica evidente, portanto, a importância do papel do Estado na democratização do acesso ao lazer, que é reconhecido como um direito social. Em períodos de crise como a

pandemia, torna-se crucial que o Estado adote medidas para garantir que as restrições não excluam o acesso ao lazer, incluindo o apoio a iniciativas online e subsídios para eventos virtuais. Além dos riscos à saúde física, a crise teve impactos significativos na saúde mental, agravando os desafios enfrentados por aqueles sem recursos financeiros adequados. Assim, políticas públicas voltadas para a promoção do lazer e da saúde mental devem ser implementadas e fortalecidas, visando mitigar os efeitos negativos de crises como a pandemia da Covid-19 na população.

REFERÊNCIAS

ABDEL HADI, S.; BAKKER, A. B.; HÄUSSER, J. A. The role of leisure crafting for emotional exhaustion in telework during the COVID-19 pandemic. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 34, n. 5, p. 530-544, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1903447>.

ALONSO RUIZ, R. A. *et al.* Digital Leisure: an opportunity for intergenerational Well-Being in times of pandemic? **Journal of New Approaches in Educational Research**, v. 11, n. 1, p. 31-48, 2022. DOI: <https://doi.org/10.7821/naer.2022.1.806>.

BONALUME, C. R. O lazer numa proposta de desenvolvimento voltada à qualidade de vida. *In*: MULLER, A.; COSTA, L. P. **Lazer e desenvolvimento regional**. Santa Cruz do Sul, 2002.

BRAMANTE, A. C. Lazer concepções e significados. **Licere**, Belo Horizonte, v.1, n.1, p.9-17, 1998.

BRASIL. **Decreto nº 10.329**, de 28 de abril de 2020. Altera o Decreto nº 10.282, de 20 de março de 2020, que regulamenta a Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, para definir os serviços públicos e as atividades essenciais. Diário Oficial da União; Brasília; 29 abr. 2020a.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 454**, de 20 de março de 2020: declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (COVID-19). Diário Oficial da União [Internet]. 20 mar 2020b [citado em 31 mar 2024];1:1. Disponível em: » <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE 2020c. **Covid-19**: Painel Coronavírus no Brasil. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em Nov.2023.

CAMARGO, L. O. D. L. **O que é lazer?** São Paulo: Brasiliense, 1989.

CARDOSO, W. Crise é oportunidade. In: TOSTES, A.; MELO FILHO, H. (org.). **Quarentena: reflexões sobre a pandemia e depois**. Bauru: Canal 6, 2020. p. 241-255.

CHEIBUB, B. L.; FREITAS, J. A. de. O lazer e as (i) mobilidades: reflexões sobre as desigualdades em tempos de pandemia. **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 4, p. 445-470, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.26701>.

CLEMENTE, A. C. F.; STOPPA, E. A. Lazer Doméstico em Tempos de Pandemia da Covid-19. **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, p. 460–484, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.25524.

DIAS, C. A emergência histórica do lazer revisitado. **Topoi**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 50, p. 602-623, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/topoi/a/7qTLjFwKR8PKVwvQ6PqcgTM/?format=pdf&lang=pt>

DUARTE, A. G. **A produção do conhecimento na relação lazer e saúde: um estudo da revista licere no período de 2000 a 2020**. Belém, 2021. Disponível em: https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/bitstream/prefix/4165/1/TCC_ProducaoConhecimentoRelacao.pdf

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

FRANÇA, J. P. Espaço público de lazer e turismo na cidade contemporânea: Belém-PA (Paper 465). **Papers do NAEA**, v. 29, n. 1, 2020.

GOIÁS. SECRETARIA DO ESTADO DE SAÚDE DE GOIÁS. Pandemia da Covid-19 provoca impacto negativo na saúde mental. 2021. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/noticias/12609-pandemia-da-Covid-19-provoca-impacto-negativo-na-saude-mental>. Nov. 2023.

GOMES, C. L. Estudos do lazer e geopolítica do conhecimento. **Licere**, Belo Horizonte, v. 14, n. 3, p. 1-26, 2011.

GOMES, C. L. **Papo de Bar sem Bar com Christianne Luce Gomes: o campo de estudos do lazer no Brasil**. YouTube, 23 de maio de 2020. 2h02min46s. Disponível em: https://youtu.be/8cXIYL-Wbzw?si=4iNJHBXSN3i_vfH. Acesso em: 22 maio 2024.

GOMES, C. L. **Frui Vita: a alquimia do lazer**. Ponta Grossa - PR: Atena Ediora, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.982230609>

GOMES, C. L. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 3-20, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430>. Acesso em: 29 jan. 2024.

GOMES, C. L.; DEBORTOLI, J. A. O.; SILVA, L. P. Lazer, práticas sociais e mediação cultural: notas introdutórias. In: GOMES, C. L.; DEBORTOLI, J. A. O.;

SILVA, L. P. (org.). **Lazer, práticas sociais e mediação cultural**. Campinas: Autores Associados, 2019. p. 1-7.

KIM, J. *et al.* Leisure Satisfaction Changes and Stress-coping during the Pandemic. **American Journal of Health Behavior**, v. 46, n. 3, p. 315-323, 2022. DOI: <https://doi.org/10.5993/AJHB.46.3.10>.

KLAVER, J. S.; LAMBRECHTS, W. The pandemic of productivity: a narrative inquiry into the value of leisure time. **Sustainability**, v. 13, n. 11, p. 6271, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13116271>.

KNAPP, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

KRIPPENDORF, J. **Sociologia do Turismo**: para uma nova compreensão do lazer e das viagens. 3. ed. São Paulo: Aleph, 2001.

LIU, H-L. *et al.* Leisure experience and participation and its contribution to stress-related growth amid COVID-19 pandemic. **Leisure Studies**, v. 41, n. 1, p. 70-84, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1942526>.

LOBATO, F. H. S.; HAMOY, J. A. ; BAHIA, M. C. Lazer entre a casa e a rua: reflexos da pandemia da Covid-19 nas práticas e sociabilidades em uma periferia de Belém (PA). In: SIMONIAN, L. T. L.; MATHIS, A.; CASTRO, F. F. D.. (Org.). **Ciência na Amazônia: desenvolvimento, sustentabilidade e diversidade em tempos de Covid-19**. Belém: Editora NAEA, 2023. p. 267-286.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus, 1987.

MARTINS, J. *et al.* Restrições ao lazer e seus impactos na saúde mental dos idosos no isolamento: apreensões a partir de um estudo psicossociológico brasileiro. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v.24, 2021.

MATOS, L. da S.; PINHEIRO, W. da C.; BAHIA, M. C. Vivências do Lazer para Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará no Contexto de Pandemia da Covid – 19. **Licere**, v. 23, n. 3, Set., 2020.

MOTA, J. D. S. Utilização do Google Forms na pesquisa acadêmica. **Humanidades & Inovação**, Palmas, v. 6, n. 12, p. 371-373, 2019.

MENEZES, S. K. D. O. Lazer e Saúde Mental em Tempos de Covid-19. **Licere**, Belo Horizonte, v. 24, n. 1, p. 408–446, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.31341>.

MEREDITH, R. **Covid-19**: o impacto subestimado da pandemia na saúde mental de jovens e crianças. BBC News. 2021. Disponível em Covid-19: o impacto subestimado da pandemia na saúde mental de jovens e crianças - BBC News Brasil. [Adequar referência].

NECA, B. R.; RECHIA, S. Ficar em casa ou ocupar os espaços de lazer ao ar livre? reflexões e possibilidades para uma apropriação segura dos diferentes espaços públicos de lazer em tempos de pandemia. **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 4, p. 471-509, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.26703>.

OLIVEIRA, Nilton Marques de; STRASSBURG, Udo; PIFFER, Moacir. Técnicas de pesquisa qualitativa: uma abordagem conceitual. **Ciências Sociais Aplicadas em Revista**, Marechal Cândido Rondon, v. 17, n. 32, p. 87-110, jun. 2017

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. Genebra: OMS, 2 mar. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=Pandemia%20de%20COVID-19%20desencadeia,Org>. Acesso em: 31 mar. 2024.

PONDÉ, M. P.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. **Rev. Ciênc. Méd.**, Campinas, 2003. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/1268>

RIBEIRO, P. F. L. **Consequências do uso abusivo da internet na saúde mental de crianças e adolescentes**: uma revisão sistemática da literatura. Salvador, 2022. Disponível em: <http://www.repositorio.bahiana.edu.br/jspui/handle/bahiana/6840>.

ROCHA, L. **Estudo aponta associação entre Covid-19 grave e impactos para saúde mental**. CNN. 2022. Disponível em <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudo-aponta-associacao-entre-covid-19-grave-e-impactos-para-saude-mental/>

SCHMIDT, B. *et al.* Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: a quarentena na COVID-19. In: SCHMIDT, B. **Orientações e estratégias de cuidado**. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. 15 p. Cartilha. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/42360>

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual: contemporizando Dumazedier. **Licere**, Belo Horizonte, v. 2, n. 6, p. 23-31, 2003.

SILVA, L. C. D. *et al.* Pandemia e lazer: os reflexos da pandemia nos cotidianos de lazer das periferias urbanas. **Revista Augustus**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 53, p. 125-146, 2021. DOI: <https://doi.org/10.15202/19811896.2021v26n53p125>.

SIMMEL, G. **Questões fundamentais de sociologia**: indivíduo e sociedade. Rio de Janeiro: Zahar, 2006.

SOUZA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A pesquisa bibliográfica: princípio e fundamento. **Cadernos da Fucamp**, v.20, n.43, p.64-83/2021. Disponível em <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>.

STODOLSKA, Monika. #QuarantineChallenge2k20: Leisure in the Time of the Pandemic. **Leisure Sciences**, v. 43, n. 1-2, p. 232-239, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774007>.

TAVARES, G. H. *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. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0178>.

TEIXEIRA, R. M.; SILVA, I. I. C. **Considerações sobre o estresse e a ansiedade. Centro Universitário de Patos de Minas**, julho 2012. Disponível em: <http://perquirere.unipam.edu.br/documents/23456/55708/consideracoes.pdf> Acesso em 13 out. 2017.

UNIMED. **Saúde Mental Após um Ano de Pandemia**. Assessoria de comunicação e Marketing Unimed Belém, 2021. Disponível em: https://www.unimed.coop.br/site/web/unimedbelem/saude/-/asset_publisher/v9UesbeFSt5Q/content/sa%25C3%25BAde-mental-ap%25C3%25B3s-um-ano-de-pandemia/pop_up

VERSIANI, I. V. L. Lazer e pandemia: desafios e perspectivas a partir do desenvolvimento social. **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 4, p. 554-588, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.26879>

Endereço dos(as) Autores(as):

Jéssica Cristina Lobo Barata
Endereço eletrônico: jessicalobo055@gmail.com

Juliana Azevedo Hamoy
Endereço eletrônico: julianahamoy@gmail.com

Flavio Henrique Souza Lobato
Endereço eletrônico: flaviohslobato@gmail.com

Diana Priscila Sá Alberto
Endereço eletrônico: dianaalberto.ufpa@gmail.com