



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GUSTAVO DOS SANTOS COSTA

**SIGNIFICADOS DO LAZER NO PERÍODO DA PANDEMIA:** um estudo  
com estudantes de educação física da Universidade Federal do Pará-  
Belém

BELÉM

2021

GUSTAVO DOS SANTOS COSTA

**SIGNIFICADOS DO LAZER NO PERÍODO DA PANDEMIA:** um estudo com  
estudantes de educação física da Universidade Federal do Pará-Belém

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para  
obtenção do grau de Licenciatura em Educação  
Física, Faculdade de Educação Física, Instituto de  
Ciências de Educação, Universidade Federal do  
Pará.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Lucília da Silva Matos

BELÉM

2021


GUSTAVO DOS SANTOS COSTA

**SIGNIFICADOS DO LAZER NO PERÍODO DA PANDEMIA:** um estudo com  
estudantes de educação física da Universidade Federal do Pará-Belém

Trabalho de Conclusão de Curso orientado pela  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Lucília da Silva Matos, apresentado ao  
Curso de Licenciatura em Educação Física do  
Instituto de Ciências de Educação da Universidade  
Federal do Pará, como requisito para obtenção do  
grau de licenciatura em Educação Física.

Data de aprovação: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Banca Examinadora:**



---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> LUCÍLIA DA SILVA MATOS  
Orientadora – UFPA



---

Prof. Dr. WELINGTON DA COSTA PINHEIRO  
Examinador - UFPA



---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> MIRLEIDE CHAAR BAHIA  
Examinadora - UFPA

Aos meus pais, minha irmã e minha namorada por toda a ajuda e incentivo para que esse momento se tornasse possível, sem eles não teria chegado até aqui.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus pelo dom da vida, da saúde e bênçãos que ele colocou sobre minha família. Agradeço aos meus pais, Francisco e Silvani, por todos os ensinamentos e amor que eles têm me dado durante toda a minha vida, hoje eu sou reflexo da criação deles, agradeço pela minha irmã que 4 anos depois de eu ter nascido veio para preencher por completo a nossa família, apesar das brigas, te amo muito, Geovana.

Não posso deixar de agradecer também minha namorada, Beatriz, que esteve me apoiando e ajudando nessa fase árdua da graduação, sem ela esse trabalho não iria para frente, muito obrigado.

Agradeço também aos meus amigos que me acompanham desde o ensino infantil, Daniel e Pepeu, obrigado pelas noites em claro jogando *videogame*, os lanches e por estarem ao meu lado.

Agradeço a muita ajuda de minha orientadora, prof.<sup>a</sup> Lucília pelos conhecimentos compartilhados e contribuição nesse projeto, uma parte deste também é dela.

Agradeço aos meus colegas de turma, a 117, foram bons anos ao lado dessas pessoas, jamais esquecerei nenhum, que algum dia possamos nos encontrar novamente pelos caminhos da vida. Agradeço também aos docentes, técnicos e todos os funcionários da Universidade Federal do Pará pelos ensinamentos científicos e empíricos partilhados.

Ofereço esse trabalho a 2 pessoas que tiveram suas jornadas aqui nesse plano concluídas, minhas avós Marias, que estão me abençoando e protegendo lá do céu juntamente com meu avô Antônio, felizmente ainda cheguei a ter a chance de conviver com eles em vida, privilégio que só alguns tem.

A todos vocês que contribuíram de todas as formas possíveis para os ensinamentos na minha vida, o meu muito obrigado.

“Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado, com certeza vai mais longe.”

(Clarice Lispector)

## RESUMO

Esta pesquisa pertence ao projeto “Vivências e Barreiras do Lazer em tempos de pandemia: Um estudo com as(os) discentes da Faculdade de Educação Física - Universidade Federal do Pará - *Campus* Belém”. O objetivo deste estudo foi o de analisar os significados do lazer durante o distanciamento social decorrente da pandemia de Covid-19 para os estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física. A pesquisa se apoiou numa abordagem quantitativa e qualitativa a partir das respostas a um questionário estruturado com perguntas fechadas e algumas abertas, respondido por 82 estudantes. A partir dos dados obtidos foram divididos em três categorias: “Lazer e Saúde/Saúde Mental”; “Lazer como Entretenimento/Diversão” e “Lazer e Válvula de Escape”. Conclui-se que o Lazer contribuiu para a manutenção da saúde/saúde mental, além de instituir novas formas de relações sociais, consumo de conteúdos culturais e uma tendência ao escape da realidade e dos problemas advindos da pandemia, aspecto que deve ser visto criticamente.

**Palavras-chave:** Atividades do lazer; COVID-19; Educação Física.

## **ABSTRACT**

This research belongs to the project “Experiences and Barriers of Leisure in times of pandemic: A study with students from the College of Physical Education – Universidade Federal do Pará - Campus Belém”. The purpose of this study was to analyze the answers of students in the Graduation in Physical Education, as to the meanings of leisure during the social distance resulting from the Covid-19 pandemic. The research approached quantitatively and qualitatively the answers to a structured questionnaire with closed and some open questions, answered by 82 students. From the data obtained, were divided into three categories: “Leisure and Health/Mental Health”; “Leisure how Entertainment/Distracton” and “Leisure and Escapism”. It is concluded that Leisure contributed to the keeping of mental health/health, in addition to instituting new forms of social relationships, consumption of cultural content and also allowed the escape from reality and problems arising from the pandemic.

**Keywords:** Leisure Activities; COVID-19; Physical Education.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>SIGNIFICADOS DO LAZER PARA OS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ESTIVERAM EM SITUAÇÃO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1</b>	<b>Lazer e saúde/saúde mental.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2</b>	<b>Lazer como entretenimento e diversão.....</b>	<b>20</b>
<b>3.3</b>	<b>Lazer e válvula de escape.....</b>	<b>23</b>
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>25</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>27</b>

# SIGNIFICADOS DO LAZER NO PERÍODO DA PANDEMIA: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ-BELÉM

Gustavo dos Santos Costa

Lucília da Silva Matos

## 1 Introdução

O presente artigo faz parte de uma pesquisa mais ampla intitulada “Vivências e Barreiras do Lazer em tempos de pandemia: um estudo com as(os) discentes da Faculdade de Educação Física - Universidade Federal do Pará- *Campus* Belém<sup>1</sup>”.

No final do ano de 2019, em Wuhan na China, uma doença intitulada “Novo Coronavírus-COVID 19” (Sars-COV19) assustou a população mundial devido seu alto poder de transmissibilidade, e os até então, desconhecidos efeitos sobre o organismo humano. Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) após muitos debates e busca de evidências, declarou a Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional, com a proliferação em escopo planetário do COVID-19 e caracterizada como uma pandemia (DÍAZ-CASTRILLÓN; TORO-MONTOYA, 2021).

Até o fechamento deste artigo, a epidemiologia da COVID-19 no Brasil, consistia em 21.069.017 casos confirmados, com um total de 589.240 óbitos pela doença, com uma taxa de letalidade de 2,8%. Na região Norte, foram confirmados 1.836,243 casos, nela o estado do Pará é o líder no número de casos com 587.587 casos e 16.567 óbitos, contudo apresentou a menor taxa de mortalidade da região com 192,6 óbitos/100mil habitantes (BRASIL, 2021).

De modo que, pode-se afirmar que a pandemia da COVID-19 enfatizou mais do que nunca, a necessidade de os cidadãos terem direitos sociais garantidos para viverem dignamente com moradia, saúde, educação, alimentação entre outros; e também evidenciou a importância de atividades que muitas vezes são vistas como supérfluas, como as vivências lúdicas no campo do esporte, da arte e do lazer.

---

<sup>1</sup> Projeto de Pesquisa coordenado pela Professora Dra. Lucília da Silva Matos, aprovado pelo Instituto de ciências da Educação e pela Pró-reitoria de Pesquisa (PROPEP) da Universidade Federal do Pará (UFPA) para o período de 2020-2022.

Vivências estas garantidas na Constituição Brasileira como direitos sociais<sup>2</sup>. (MATOS, PINHEIRO, BAHIA, 2020).

No entanto, as várias medidas estimuladas mundialmente com objetivo de reduzir e controlar a transmissão da doença estão relacionadas com o distanciamento social. Entende-se que esse foi um dos aspectos significativos que impactou às práticas de sociabilidade nos mais variados âmbitos da vida humana, inclusive no lazer, tendo em vista que este como um fenômeno sociocultural é responsável pelo estímulo e formação de redes de sociabilidade entre pessoas e grupos que se organizam e constituem teias de trocas e enriquecem suas experiências pessoais e coletivas, de modo que o distanciamento social impôs limitações profundas às suas vivências sociais mais amplas.

Foram muitas as restrições impostas pela pandemia, de modo que o cotidiano da maioria das pessoas foi alterado e o ambiente doméstico passou a ser o principal espaço para as variadas vivências sociais entre as quais às práticas de lazer. Conforme destaca Marcellino (1996), o lar é um dos principais equipamentos não específicos de lazer, no entanto não oferece condições satisfatórias para a grande parcela dos brasileiros, que, por uma série de fatores, são empurradas para dentro de suas casas no seu tempo de lazer, mas contraditoriamente são as que possuem menos condições para desenvolver o lazer nas suas habitações pelas condições, em geral, precária das mesmas. Aspecto que é reforçado pelo censo Demográfico de 2010 do IBGE que aponta a Região Metropolitana de Belém como a que possui a maior proporção de domicílio em situações precárias do Brasil, classificados como aglomerados subnormais (IPEA, 2015).

Com a obrigatoriedade do distanciamento social, a sociedade teve que se adequar a uma nova realidade, que afetou as diversas camadas sociais de forma desigual, com as dificuldades de acesso à internet, o desemprego e a interrupção das atividades escolares, ocasionando em impactos na qualidade de vida da população no geral. Portanto, é de suma importância a realização de estudos que abordem as diferentes vertentes do cotidiano da sociedade, para que assim sejam elaboradas e

---

<sup>2</sup> BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988.

pensadas políticas e estratégias que visem diminuir as consequências da pandemia na vida das pessoas.

Desse modo, é imprescindível avaliar a existência ou ausência de lazer na vida dos discentes de Educação Física, um curso habituado com o ensino e atuação em áreas voltadas para o lazer e bem-estar, e como a pandemia impactou na qualidade de vida de cada um. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar os significados do lazer durante o distanciamento social decorrente da pandemia de Covid-19 para os estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física. Dentre os temas abordados por cada estudante, foram selecionadas 3 categorias, sendo elas: Saúde/Saúde Mental; Entretenimento/Diversão e Válvula de Escape.

## **2 Metodologia**

Como metodologia optou-se em utilizar as abordagens qualitativa e quantitativa, que, conforme Minayo; Sanches (1993) a primeira aborda dados, tendências e indicadores, sendo útil para abarcar, do ponto de vista social, os inúmeros dados e classificá-los em variáveis, tornando-os de fácil compreensão. A segunda atua através de valores, crenças, hábitos, atitudes e opiniões, como uma forma de aprofundar a complexidade de determinados fenômenos. As duas abordagens não podem ser consideradas como contraditórias, e sim complementares.

A pesquisa bibliográfica se baseou na análise de conteúdo de Bardin, que consiste em "um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção [...]"(BARDIN, 1997.p ). Neste se realiza uma leitura breve sobre o tema, antes de iniciar a busca, também conhecida como pré-análise.

Nesta, foi realizada uma pesquisa sobre o tema lazer e seus significados, em sites e periódicos, os artigos encontrados foram separados em documentos para a construção do referencial e introdução, e os que seriam utilizados nos passos posteriores do trabalho, como a discussão e análise de resultados. Além disso, foram definidos os objetivos do projeto e também a formulação de hipóteses para elaboração das categorias finais. A próxima etapa consistiu na exploração do material, os artigos

foram lidos e categorizados, de acordo com os significados do lazer, os teóricos e os temas relacionados a Pandemia. Por último, foi realizada a interpretação dos materiais e seu uso para a escrita do artigo.

Como instrumento aplicou-se questionário estruturado com perguntas fechadas e algumas abertas. Segundo Gil (1999) o questionário se caracteriza como uma técnica investigativa na qual são estruturadas questões por escrito e estas são apresentadas aos estudantes da pesquisa objetivando conhecer opiniões, crenças, interesses, situações vivenciadas, expectativas etc.

Os critérios para definição dos estudantes participantes da pesquisa foram: a) Estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Pará, *campus* Belém matriculados no primeiro período letivo de 2020; b) Terem vivenciado a quarentena em residência no Estado do Pará (MATOS, PINHEIRO, BAHIA, 2020).

Importante destacar que todas as perguntas do questionário foram referentes aos meses de abril e maio de 2020 quando o Estado do Pará passou pelo primeiro grande pico da pandemia e conseqüentemente se caracterizou como meses de maior distanciamento social.

O questionário foi elaborado utilizando-se do aplicativo de gerenciamento de pesquisa *Google Forms*, o qual de início foi apresentado um resumo da pesquisa e, em seguida, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual informava os objetivos, procedimentos e aspectos éticos do estudo, explicitando os fins exclusivamente acadêmicos da pesquisa e a garantia da preservação da identidade dos discentes.

O instrumento foi enviado de forma *online* aos discentes das quatro turmas do curso de Educação Física, através de contato via aplicativo de mensagens *Whatsapp*, no período de 19 de junho a 10 de julho de 2020.

Após o término do período de aplicação do questionário, os dados numéricos foram sistematizados no programa *Microsoft Excel*, resultando em gráficos, quadros e tabelas que posteriormente passaram por análise.

No que diz respeito às perguntas abertas, em especial a que é analisada mais amplamente neste artigo, e que foi estruturada como a última pergunta do instrumento, qual seja: “Qual o significado das vivências de lazer durante o distanciamento social, meses de abril e maio?” teve suas respostas organizadas por categorias, que analisadas estruturam o presente estudo.

Para fins da análise das categorias encontradas nas respostas da questão apresentada acima, buscou-se referências teóricas em revistas indexadas e livros com temáticas ao campo dos Estudos do Lazer.

Os estudantes da pesquisa foram 104 estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal do Pará, no entanto apenas 82 estudantes responderam a esta questão aberta.

A tabela 1 a seguir expressa alguns aspectos do perfil socioeconômico dos estudantes.

Tabela 1- Perfil dos discentes participantes da pesquisa

<b>PERGUNTAS</b>	<b>RESPOSTAS</b>	<b>N°</b>	<b>(%)</b>
<b>Sexo biológico</b>	Feminino	27	25,6%
	Masculino	77	74,4%
<b>Idade</b>	15 - 19 anos	15	14,4%
	20 - 24 anos	63	60,5%
	25 – 29 anos	16	15,3%
	30 – 34 anos	06	5,7%
	35 ou + anos	04	3,8%
<b>Estado civil</b>	Solteiro (a)	93	84%
	União estável	07	6,7%
	Casado (a)	04	3,8%
<b>Tipo de moradia</b>	Casa própria	65	62,5%
	Casa cedida	19	18,3%
	Casa alugada	10	9,6%
	Apartamento próprio	04	3,8%
	Apartamento alugado	06	5,8%
<b>Renda familiar</b>	Menos de 1 salário	09	8,7%
	Entre 1 e 3 salários	65	62,5%
	Entre 4 e 7 salários	27	26%
	Entre 8 e 11 salários	03	2,9%

Fonte: MATOS; PINHEIRO; BAHIA (2020, p. 261).

O perfil observado da amostra demonstra que 74,4% pertencem ao sexo masculino, com a faixa etária de 20-24 anos correspondendo a 60,5%. Quanto à moradia, 62% dos voluntários vivem em uma casa própria sua ou de familiares, e 93% declararam solteiros no estado civil. Além disso, a renda com 1 a 3 salários mínimos esteve em 62,5% dos estudantes.

### **3 Significados do Lazer para os estudantes de Educação Física que estiveram em situação de distanciamento social durante a pandemia da COVID-19**

Durante a história, o lazer tornou-se um objeto de reflexões sociológicas e passou a ser considerado por vários autores como uma esfera típica do tempo de “não trabalho”. Principalmente após a Revolução Industrial, devido as novas configurações, como os centros urbanos, a economia, a política, educação e saúde, que impactaram no espaço e tempo, neste período o Lazer passou a ser considerado o “tempo livre”, sendo contraponto do trabalho (GOMES, 2014).

No entanto entendemos “o lazer como um dos maiores fenômenos da esfera da cultura” (MATOS, 2001), pois ele é dialeticamente processo e produto das relações humanas e por isso está envolvido na trama das relações e contradições sociais, posto que sua história no Ocidente, na Modernidade, nos mostra que ele já nasce como fruto das mudanças nas relações de trabalho, como reivindicação e conquista dos trabalhadores no início da industrialização, por um tempo livre do trabalho. E como um fenômeno oriundo das contradições do mundo do trabalho ele já nasce inundado por *valores diferenciados* sobre esse “tempo livre”. (MATOS, 2001, p.122) Segundo Marcellino (1998), alguns desses valores estão impregnados por uma visão funcionalista que prega a importância da preservação da ordem estabelecida, sendo válvula de escape dessa própria ordem social vigente.

O lazer também deve ser entendido como transformação social, cultural e de origem moral (MARCELLINO, 1987 apud WERNECK, 1998), visto que a própria conquista do tempo livre do trabalho, podendo este ser preenchido pelo lazer, em si foi graças a muitas reivindicações e protestos das classes trabalhistas no decorrer da história, aqui o lazer assume um novo sentido social capaz de lutar contra a exploração e alienação dos estudantes.

Um dos estudiosos do lazer mais conceituados no mundo, define três benefícios e funções do lazer: “descanso (libera-se da fadiga); do divertimento, recreação e entretenimento (liga-se à fadiga e esta, ao tédio) e do desenvolvimento (desenvolve a personalidade que depende de autonomia do pensamento e da ação cotidiana). (DUMAZEDIER, 1973, apud BARBOSA; SILVA, 2011).

Algumas pessoas utilizam as práticas de lazer para realizar atividades que possam vir a realizar a manutenção da saúde, outras para ter contato direto com a natureza, e assim pode-se utilizar esse tempo para um prazer próprio, seja ele realizando atividades em grupo ou individuais.

Em um estudo realizado com jovens, obteve-se através da interpretação de suas falas, a categorização do lazer em três categorias principais que se constituem em elementos que ancoram diferentes correntes ou tendências teórico-conceituais: “espaço”, “tempo” e “atitude”. O espaço é caracterizado para a prática das atividades de lazer e expressa um amplo território significativamente demarcado por relações econômicas e sociais, evidenciando seus componentes classistas. O tempo está relacionado com a fragmentação em “tempo de trabalho”, “tempo de lazer”, “tempo de estudo”, assim o lazer é considerado o tempo de contraposição ao trabalho ou as atividades “obrigatórias”. Por último, a atitude, uma categoria fortemente ligada às sensações, evidencia a experiência vivida com a prática (HACK; PIRES, 2007).

Neste estudo, as categorias obtidas através da interpretação das respostas dos estudantes de educação física, consideram lazer como prática de Saúde, Entretenimento e Diversão e Válvula de Escape.

### **3.1 Lazer e saúde/saúde mental**

No ano de 1946, após a Segunda Guerra Mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgou em uma carta de princípios, um novo, e ampliado, conceito de saúde, que diz: “Saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”. Este, passou a abranger as mais variadas condições políticas, econômicas, culturais e ambientais dos diferentes grupamentos humanos, visando a equanimidade e ubiquidade entre os povos (NEVES, 2011). Portanto, ao compreender de forma ampliada o conceito de saúde, facilita o diálogo

entre os diferentes campos, e assim contribui para a atuação de forma interdisciplinar (CAMPOS, 1998).

Diversos fatores influenciam para a qualidade de vida, dentre eles está o lazer que pode contribuir com inúmeros benefícios, dentre eles o combate ao estresse, a melhoria da homeostase e a manutenção da Saúde (MARCELLINO, 2002). Por conseguinte, o bem-estar psíquico ganhou importância na promoção de Saúde, sendo fundamental para a manutenção da qualidade de vida (SMITH; AVIS; ASSMAN, 1999).

Nas ciências humanas o lazer em saúde “deve ser considerada um direito dos estudantes de realizar algo de seu interesse, que pode lhe trazer não somente benefícios fisiológicos e biológicos, mas também benefícios relacionados a cidadania e aos aspectos psicológicos” (DA SILVA et al, 2017).

A pandemia do COVID-19, gerou impactos que resultaram em fatores estressores capazes de incitar traumas, como comparados aos desastres naturais e guerras, com o agravante da extensão das condições de isolamento, que perdurarão até a declaração do fim da pandemia. Além disso, existem os impactos no sistema de saúde, na educação, na economia e a superexposição na mídia falada e escrita sobre os números crescentes de mortes e infectados, sendo fortes gatilhos para desencadear doenças como depressão, ansiedade e síndrome do pânico (LIMA *et al*, 2020).

Ao falar de bem-estar, deve-se considerar as inúmeras mudanças no cotidiano dos cidadãos no decorrer da pandemia, dentre elas as práticas para a melhoria da saúde, como as atividades físicas, o estudante 70, traz em sua resposta que a melhoria ultrapassou apenas o âmbito físico:

As atividades de lazer me ajudaram a conviver com as dificuldades do isolamento social, ajudaram no controle da ansiedade e também na melhor convivência com meus familiares, assim as atividades físicas estão sendo muito importantes no meu cotidiano nesse período de pandemia. (Estudante 70).

Ao optar por praticar atividades físicas no período pandêmico, o indivíduo tem como principais benefícios: a redução das gravidades em infecções pelo COVID-19,

aumento na eficácia do tratamento, prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade, que aumentam o risco de morte em pessoas contaminadas pelo SARS-CoV-2, melhoram a saúde mental e diminuem o estresse, ansiedade (SALLIS; PRATT, 2020), dentre outros benefícios, como os citados pelo Estudante 63: “Foi uma forma de distração aos problemas atuais. Ajudou-me principalmente no sono desregulado e na indisposição diária” (Estudante 63).

A internet também tem um valor essencial nesse sentido, tanto a busca pelas mudanças de hábitos para sair do sedentarismo, como as formas de manter o condicionamento nas pessoas que já tinham rotinas de treinamento em ambientes que durante os *lockdowns* estavam fechados.

O Estudante 26, explicita suas conquistas ao adotar as atividades físicas como forma de lazer:

Foi ótimo, principalmente porque eu sentia que estava me tornando sedentário e perdendo tudo que eu havia conseguido antes da pandemia, estar fazendo algo e melhorando me fez sentir melhor comigo mesmo. (Estudante 26).

O aumento do tempo, já que as atividades presenciais foram suspensas também incentivaram a busca por novas práticas de lazer, como novas atividades físicas as quais os indivíduos não tiveram a oportunidade de experimentar no passado. Como podemos ver nas respostas do seguinte estudante:

Por criatividade, distração, a melhora do cotidiano ao nível de ser manter sã durante o isolamento e até mesmo pela saúde física e fazer que a gente gosta e já praticava durante a pandemia, e dar espaço a novas atividades de lazer. (Estudante 68).

A mudança repentina nas rotinas teve grandes consequências na saúde mental da sociedade, como exposto em um estudo realizado com estudantes universitários em Portugal, que obteve como resultados um aumento significativo de perturbação psicológica, apesar de que no momento da pesquisa a pandemia ainda não tinha atingido as devidas proporções com o número de mortes e casos, mas a cobertura

mediática e as discussões sobre o distanciamento social podem ter contribuído significativamente para o aumento dos danos psíquicos a essa população que até então não era considerada como grupo de risco (MAIA; DIAS, 2020).

Na análise dos indivíduos participantes desse estudo, 35 pessoas relacionaram as práticas de lazer à saúde mental, como uma forma de lidar com o isolamento social, sem progredir ou gerar danos psíquicos no decorrer da pandemia.

O Estudante 5, em sua resposta enfatiza que as formas de lazer, proporcionaram meios de passar o tempo para assim, privar a mente dos pensamentos de solidão, devido ao isolamento social. “O lazer foi de suma importância para a ocupação de tempo e mente, já que é muito ruim ‘está’ sozinho, mudar bruscamente a rotina” (Estudante 5).

Em um estudo sobre os impactos da pandemia, Johnson; Saletti-Cuesta; Tumas (2020), observaram que o isolamento social evidenciou e despertou sensações de medo, angústia, responsabilidade, solidão, vulnerabilidade e descontrole. Sentimentos esses verificados na resposta da participante, que expõe a importância do lazer para os controlar:

O distanciamento social só acentuou mais as questões psicológicas e sociais que eu já apresentava como baixa-estima, ansiedade, apatia, depressão. E nesse mesmo período eu estava passando por um momento de conflito no relacionamento com meu namorado. E as atividades de lazer que busquei viver dentro de casa, aliado a religiosidade e a meditação foi o que me ajudou a não piorar durante esses meses. (Estudante 9).

O lazer também associado às práticas de meditação e religiosas, como visto na resposta acima, são fatores protetivos à saúde mental, principalmente pelas sensações relaxantes, de otimismo, esperança e bem-estar que essas ações proporcionam (LIMA, 2020). Em tempos de muitas perdas, lidar com o luto e as notícias difíceis tornou-se mais complexo, e esses hábitos também contribuem para uma melhor aceitação e autoconhecimento, como explicitado na seguinte resposta:

O Lazer me proporcionou momentos de relaxamento tanto mental quanto físico, diminuindo um pouco mais a tensão e ansiedade por não poder sair de casa e amenizar a dor da perda. (Estudante 8).

As práticas de lazer, não apenas contribuíram para a saúde mental dos estudantes, como para a do seu grupo familiar, com a impossibilidade de realizar atividades em ambientes fora das casas, as famílias precisaram aprender a conviver e se reconectar, a resposta seguinte mostra a importância do lazer nesse sentido:

[...] Ajudou a minimizar irritabilidade e alterações de humor me aproximou de pessoas que moram comigo, possibilitou contato com pessoas distantes através da internet, além de ter servido principalmente como distração, considerando um tempo livre muito grande que eu não estava acostumada a ter. (Estudante 71).

O excesso de tempo no mesmo espaço contribui para gerar conflitos, e a ausência de alternativas de escapar dessas situações associado ao medo constante pelos riscos de contaminação, pode tornar o ambiente familiar um fator de adoecimento, e as práticas atividades de lazer com a família tem atenuado as tensões e fortalecido laços que a correria das rotinas, do “antigo normal”, tornavam mais difíceis pela falta de tempo, Cardoso e Netto (2020) trazem reflexões importantes sobre esses conflitos:

[...] os atritos das relações familiares mostram que viver é diferente de conviver com alguém, compartilhar pensamentos, posturas, agires, crenças e outros. Pessoas são constituídas e formadas por diferenças, e isto interfere no modo como se relacionam e lidam com os dias no confinamento. O maior problema se encontra nas diferenças quase imperceptíveis, pois as semelhanças são mais evidentes. Esse exercício de conviver e aceitar o outro para melhor conhecê-lo se apresenta em dias de pandemia, pois pela prática que adotamos de maneira quase incessante, o que estes dias em família tem mostrado é que conviver não é somente aceitar o outro, mas é, também, abandonar nosso individualismo, sem deixar de lado nossa individualidade. (CARDOSO; NETTO, 2020).

O lazer é uma necessidade humana com potencial terapêutico e contribui para potencializar que as pessoas lidem com seus problemas, que, em muitos casos desencadeia adoecimentos, principalmente por ser um meio de vivência em que os indivíduos podem acessar com liberdade de escolha o simples prazer resultante das vivências no tempo e espaço que dispõe na vida.

Portanto, enfatiza-se as práticas de lazer não estão restritas apenas na esfera da atividade física, ao analisar de maneira ampla, pode-se entender sua importância de como prática no campo de promoção de saúde, em suas diversas formas, como em sua dimensão lúdica, que é caracterizada pela alegria, passeios, prática de esportes, gratuidade, festa e criação sendo essencial para promoção e manutenção da saúde (PINHEIRO; MATOS, 2020). Ao realizar atividades de lazer, o estudante torna-se protagonista e capaz de fomentar os determinantes sobre as suas condições gerais de saúde (BATISTA; RIBEIRO; JUNIOR, 2012).

### **3.2 Lazer como Entretenimento e Diversão**

O lazer tem forte relação com as atividades e ações vinculadas à cultura, enraizando-se na ludicidade e constitui uma complexa prática social que abrange diversas vivências culturais e está presente em diferentes contextos, não apenas nos considerados urbanos ou industrializados (GOMES, 2014).

[...]compreende-se o lazer como uma necessidade humana e dimensão da cultura que constitui um campo de práticas sociais vivenciadas ludicamente pelos estudantes, estando presente na vida cotidiana em todos os tempos, lugares e contextos. (GOMES, 2011).

O entretenimento acompanha a sociedade há muitos séculos, em forma de divertimento, distração de tradição e rituais. Na contemporaneidade, este adquiriu um novo sentido próprio do capitalismo, que o vincula ao lazer a ao caráter mercantil (ARRUDA, 2013). Por estar extremamente presente em cada cotidiano, o lazer possui um forte potencial econômico, ao ser associado ao entretenimento, pois permite a exploração de diversos setores, desde o consumo de roupas e alimentos, turismo e até as produções cinematográficas e televisivas, estreitando seus laços com o consumo (CABRAL, 2007).

Ao investir em atividades de entretenimento as pessoas investem na melhoria da qualidade de vida, principalmente em uma sociedade prisioneira do desenvolvimento e da falta de tempo, com o aumento do trabalho e estudo, que altera seu ritmo de vida, ao comparar às décadas passadas (VASQUES; DONAIRE, 2005).

Nos últimos anos, a internet passou a fazer parte da realidade cotidiana da sociedade, esta é um ambiente de diálogos virtuais, sendo um lugar de trocas e de encontros, e favoreceu a comunicação pelas redes que atualizou a troca de significados, assim como a compreensão e ressignificação das relações humanas, em um território desterritorializado (FRAGA; DA SILVA, 2010).

A pandemia e a necessidade do isolamento social influenciaram para que ocorressem inúmeras mudanças no campo do lazer, as expressões culturais exploraram o ambiente da internet, sendo uma ferramenta importante para amenizar os impactos do confinamento, do medo da doença e da convivência contínua com os familiares (CLEMENTE; STOPPA, 2020; RIBEIRO *et al*, 2020).

O lazer nesse período se tornou um refúgio funcionando como válvula de escape da realidade catastrófica da situação política do país e tensão causada pela pandemia também atuou como meio de entretenimento (Estudante 13).

Outra situação que contribuiu para a busca por conteúdos de entretenimento digital foi a ausência de atividades educacionais, principalmente no primeiro semestre do ano de 2020. A instituição do auxílio emergencial para grande parte da população influenciou para o aumento do consumo, dentre eles as assinaturas nas plataformas de streaming e a compra de aparelhos eletrônicos como citados na matéria da Forbes, sobre o perfil de consumo de *streaming* na pandemia:

[...] 58% dos usuários de internet disseram que viram mais vídeo e TV *online* em *streaming* pago durante os períodos de isolamento. O tempo em frente à televisão aumentou 37 minutos diários e cada indivíduo passou cerca de 1h49 por dia assistindo a conteúdos em plataformas de *streaming*[...] (SILVA, 2021).

Dados esses que corroboram com as respostas dos entrevistados por esse estudo, como o Estudante 25: “As atividades de fazer aumentaram, pude passar mais tempo na frente do computador ou mesmo assistindo séries” e o Estudante 44, que enfatiza também a prática de jogos online:

Durante a quarentena fiquei em casa em tempo integral. O meu lazer durante este tempo foi em jogos *online*, redes sociais, séries e filmes, fazer as mesmas coisas todos os dias, sem opção de sair de casa para fazer outras coisas, tornou a quarentena entediante e cansativa. (Estudante 44).

As transações em plataformas de jogos *online* tiveram um salto de 104% ao comparar o mesmo período nos anos de 2019 e 2020, além disso houve um grande crescimento na utilização de jogos para celular e de compras de equipamentos relacionados aos *streamings* (LARGHI, 2021).

O uso da internet apesar de facilitar o acesso a diversos recursos, ainda é uma barreira no Brasil, pois muitas pessoas têm zero ou mínimo acesso a ela ou não possuem aparelhos adequados para otimização do seu uso (CLEMENTE; STOPPA, 2020). No entanto, houve um ligeiro crescimento no acesso em 2020, 7% em comparação com o ano de 2019, porém 90% das pessoas das classes D e C, só possuem acesso por meio dos aparelhos celulares (LEÓN, 2021).

Nota-se que o aumento do consumo de produtos relacionados ao entretenimento, como forma de lazer, está diretamente relacionado com o crescimento do tempo livre e também com a necessidade de comunicação devido ao distanciamento social e pela liberação, ainda que tardiamente, da primeira etapa do auxílio emergencial possibilitando um investimento em serviços de *streaming*, em pacotes de internet e na compra de aparelhos eletrônicos. Portanto, políticas que promovam a ampliação do tempo livre e uma maior distribuição de renda são essenciais para proporcionar a sociedade, e principalmente aos pertencentes à classes sociais mais baixas, a oportunidade de ter acesso à conteúdos culturais e para divertimento com a família e amigos.

As formas de lazer muitas vezes estão vinculadas ou reduzidas à perspectiva mercadológica, com necessidade de disposição de renda para o acesso, como foi exposto anteriormente, no entretenimento em tempos pandêmicos, as opções para lazer dentro do ambiente da casa, estavam diminuídas e grande parte associada a dispositivos eletrônicos e ao acesso à internet. Enquanto grandes empresas lucraram com o aumento dos assinantes e consumidores, a população mais pobre se viu privada de fontes gratuitas de lazer, o que impactou negativamente na qualidade de vida destes.

Vale lembrar que Lazer é um direito assegurado pela Constituição Brasileira de 1988, no artigo 6º (BRASIL, 1988). Contudo, o acesso a esse direito social encontra inúmeras barreiras como a renda, a faixa etária, o gênero, o tempo disponível, o nível de violência no lugar, o acesso ao transporte público, aos serviços de saúde e aos bens culturais (MAYOR et al, 2020). No estado do Pará, de acordo com o IBGE, o rendimento domiciliar per capita no ano de 2019 trouxe como dados que 78% da população paraense ganha até 1 salário mínimo, um dado preocupante, pois do dinheiro recebido pela população nada, ou quase nada, irá para gastos com atividades de lazer (IBGE, 2019).

### **3.3 Lazer e Válvula de Escape**

Em um momento pandêmico, no qual se faz necessário o isolamento social, as práticas de lazer, normalmente vivenciadas por uma juventude acostumada a frequentar bares, praças, danceterias como forma de escape das rotinas de trabalho e estudo estão prejudicadas, não sendo possível assim, a socialização e estabelecimento de novas relações. Entre os estudantes entrevistados, o lazer no ano de 2020 e 2021 continuou com sua função de fuga da realidade, uma oportunidade de distrair dos problemas vivenciados diariamente.

No cenário atual brasileiro, com alta do desemprego, aumento da inflação, riscos de novas variantes do Coronavírus e de novos colapsos do sistema de saúde, são problemáticas que rondam a população, principalmente os de baixa renda, que possuem muitas carências e necessidades de garantia mínima para uma vida digna, além do abandono político (VERSIANI, 2020).

Os estudantes precisaram encontrar em meio a tudo isso, maneiras para continuar os estudos, alguns tiveram que trabalhar para ajudar nas contas de casa ou para sobreviverem em outra cidade, assim, os breves momentos de lazer têm sido valorizados por permitir uma pausa em meio ao caos. O depoimento do Estudante 13, enfatiza essa conjuntura e a importância das práticas de lazer: “O lazer nesse período se tornou um refúgio funcionando como válvula de escape da realidade catastrófica da situação política do país e tensão causada pela pandemia também atuou como meio de entretenimento” (Estudante 13).

O Estudante 59 explicita que o lazer o distrai e acalma, para assim obliterar as situações as quais são expostos: “Em momentos de tensão, as atividades de lazer ajudam a acalmar e esquecer um pouco dos problemas ao nosso redor” (Estudante 59).

As novas realidades impostas pelo Coronavírus, como a educação à distância para alunos que estavam acostumados a rotinas presenciais, transformou a moradia em um local de obrigações, dificultando a separação dos momentos de estudo e trabalho dos de lazer. Segundo Requixa (1980), “o espaço doméstico é, por excelência, o espaço para o lazer”, sendo necessário a ressignificação desse espaço, para se adaptar às suas inúmeras funcionalidades, o que torna ainda mais complexa a necessidade de instituir momentos de lazer para o escapismo (REQUIXA, 1980 apud TEODORO et al, 2020).

Além disso, deve-se contar com a compreensão dos docentes envolvidos, para que considerem as particularidades do estudante, os aspectos sociais, biológicos e psicológicas, que impactam diretamente no rendimento acadêmico, ainda mais evidente no isolamento social (PASIN; PAI; LANES, 2012).

O distanciamento também dificulta a socialização, transformando o lazer em uma forma de estabelecer relações, como no uso de redes sociais e jogos online. O Estudante 37 discorre sobre o incremento em sua qualidade de vida e o escapismo dos sentimentos de solidão. “O lazer representou a fuga da solidão a melhora do humor e se mostrou uma necessidade intrínseca para minha qualidade de vida” (Estudante 37).

O lazer com o uso da internet, embora essencial para suprir a falta da sociabilidade presencial e proporcionar meios de escape, pode evidenciar as discrepâncias sociais, como as dificuldades de acesso por grande parte da população, Gomes (2008, p. 10) reitera que o lazer deve incitar “as experiências críticas e criativas de lazer resistem à lógica excludente do capital, expõem as suas mazelas e descortinam novas possibilidades, pautadas em outros princípios e valores éticos”.

Atuar como “Uma tentativa de fugir da realidade” (Estudante 14), deve ser analisada com cautela, pois o uso de álcool e drogas em momentos de recreação, podem atuar dessa forma, o que pode desencadear vícios como o alcoolismo. As situações impostas pelo isolamento social e a pandemia influenciaram a renúncia de

muitos prazeres, os indivíduos precisaram buscar outras fontes de escapismo e prazer, entre eles o consumo das bebidas alcoólicas, que são produtos que trazem a sensação de satisfação, ainda que momentâneos, sendo uma válvula de escape no ambiente doméstico (DA SILVA; STOPPA, 2021).

Em uma pesquisa realizada com estudantes de Enfermagem, demonstrou que 81,97% dos entrevistados utilizaram bebidas alcoólicas na pandemia, 38,1% utilizaram tabaco, 32,8% fizeram uso de maconha e 24,3% de substâncias hipnóticas (LIMA, 2020). Vale lembrar que o consumo abusivo de álcool e substâncias proibidas pode ser responsável por gerar inúmeras doenças, como câncer, cirrose, distúrbios comportamentais e mentais, além de causar lesões não intencionais e intencionais como os acidentes domésticos e de trânsito, violências e suicídios (GARCIA; FREITAS, 2015).

Portanto, as atividades de lazer precisam ser algo que proporcione bem-estar, prazer, e satisfação, sem causar males aos estudantes e nem aos que estão ao seu redor. Além disso, ao considerar o lazer uma válvula de escape para as tensões e preocupações diárias, os indivíduos podem reduzir o tempo de lazer à alienação proposta pelo capital, no qual o lazer assume o significado de algo realizado apenas para distrair a atenção, ou realizado em tempos de não trabalho/estudo. O lazer precisa fazer parte do cotidiano das pessoas, sem necessariamente ser uma forma de distração ou mercadoria (MARCELLINO, 1995; GOMES, 2008).

#### **4 Considerações Finais**

A sociedade enfrenta um grande desafio ao tentar se readaptar e encontrar o “novo normal”, para retomar suas atividades escolares, econômicas e sociais de forma segura, em um cenário pandêmico. Ao escolher como objeto de estudo os discentes de Educação Física, buscou-se entender qual a sua percepção de lazer durante a pandemia, estes que durante o curso aprendem as noções e conceitos para compartilhar com seus futuros alunos a importância do lazer. Sendo futuros agentes para levar através da educação aos estudantes uma forma de ocupar o seu tempo livre, com atividades prazerosas, divertidas, esportes, entre outras, mas também utilizar esse tempo e seus espaços como uma forma de entender e posicionar de

forma crítica, permitindo que a sociedade desenvolva uma forma de enfrentamento e luta pelos seus direitos, e assim, buscar um desenvolvimento social e pessoal.

Dentre os resultados, obteve-se uma forte ligação do lazer às atividades de entretenimento, que em meio ao isolamento social levaram esporte, arte e cultura aos indivíduos sem expor aos riscos de contágio em cinemas e teatros. Contudo, deve-se enfatizar que o lazer vai além das práticas de distração e precisa romper com a alienação imposta pelo capital.

Além disso, o Lazer apresentou uma forma de lidar com problemas familiares, influenciou na prática de exercícios físicos e contribuiu para diminuir os problemas psíquicos, decorrentes do isolamento social. Cabe ainda expandir esse estudo para abranger mais estudantes e mais indivíduos para assim compreender as diversas percepções e entendimentos sobre a importância das práticas de lazer no cotidiano da sociedade brasileira.

Nesse sentido, concluímos que as atividades de lazer foram fundamentais para a manutenção da qualidade de vida e contribui para fortalecer a saúde mental e fornecer práticas que aproximem as famílias e contribuam para a não total dessocialização.

## REFERÊNCIAS

- ARRUDA, Eucídio Pimenta. Ensino e aprendizagem na sociedade do entretenimento: desafios para a formação docente. **Educação**, v. 36, n. 2, p. 232-239, 2013.
- BARBOSA, Talita Prado; SILVA, Odair Vieira da. Origens e significados do lazer. **Revista Científica Eletrônica do Turismo**, ano VIII, v. 14, 2011.
- 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.
- BRACHT, V. Educação Física: conhecimento e especificidade. In: SOUZA, E. S.; VAGO, T. M. (Org.). **Trilhas e partilhas: Educação Física na cultura escolar e nas práticas sociais**. BH: Cultura. 388p. p. 13-23. 1997.
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federal do Brasil**. Brasília, 1988.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Painel Coronavírus**. Brasília, 2021.
- CABRAL, Michelle Nascimento. Rompendo fronteiras: Lazer, teatro e espaço público. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 10, n. 1, 2007.
- CAMPOS, Gastão Wagner de Sousa. O anti-Taylor: sobre a invenção de um método para co-governar instituições de saúde produzindo liberdade e compromisso. **Cadernos Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 14 n. 4, p. 863-870, 1998.
- CARDOSO, Denise Machado; NETTO, Felipe Bandeira. Boletim Cientistas Sociais. **Portal das Ciências Sociais Brasileiras**, São Paulo, 22 jun. 2020. Disponível em: <http://anpocs.org/index.php/publicacoes-sp-2056165036/boletim-cientistas-sociais/2395-boletim-n-67-cientistas-sociais-e-o-coronavirus>. Acesso em: 22 ago. 2021.

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.

DA SILVA, Cinthia Lopes et al. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 57-65, 2017.

DA SILVA, Tamiris Martins; STOPPA, Edmur Antonio. O consumo de vinho em tempos de isolamento social: uma discussão à luz dos estudos do lazer. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, n. 2, p. 707-725, 2021.

DÍAZ-CASTRILLÓN, Francisco Javier; TORO-MONTOYA, Ana Isabel. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. **Medicina & laboratorio**; v. 24, n. 3, p. 183-205, 2021.

FRAGA, Elisângela Aparecida Macedo; DA SILVA, Cinthia Lopes. Comunidades virtuais de internet: atualização do debate sobre lazer. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 13, n. 4, 2010.

GARCIA, Leila Posenato; FREITAS, Lúcia Rolim Santana de. Consumo abusivo de álcool no Brasil: Resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. 2015.

GOMES, Christianne Luce. Estudos do Lazer e geopolítica do conhecimento. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 14, n. 3, 2011.

\_\_\_\_\_. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 1, n. 1, p. 3-20, 2014.

\_\_\_\_\_. Lazer urbano, contemporaneidade e educação das sensibilidades. **Itinerarium**, v. 1, p. 1-18, 2008.

HACK, Cássia; PIRES, Giovani De Lorenzi. Lazer e mídia no cotidiano das culturas juvenis. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 10, n. 1, 2007.

HERSCH, Gayle. Leisure and aging. **Physical & Occupational Therapy in Geriatrics**, v. 9, n. 2, p. 55-78, 1991.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Síntese de Indicadores Sociais. 2019.

JOHNSON, María Cecilia; SALETTI-CUESTA, Lorena; TUMAS, Natalia. Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. **Ciência & saúde coletiva**, v. 25, p. 2447-2456, 2020.

LARGHI, Nathália. Com pandemia, mercado de games cresce 140% no Brasil, aponta estudo. **Valor invest**, 23 jan. 2021. Disponível em: <https://valorinveste.globo.com/objetivo/gastar-bem/noticia/2021/01/23/com-pandemia-mercado-de-games-cresce-140percent-no-brasil-aponta-estudo.ghtml>. Acesso em: 31 ago. 2021.

LEÓN, Lucas Pordeus. Brasil tem 152 milhões de pessoas com acesso à internet. **Agência Brasil**, 23 ago. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-08/brasil-tem-152-milhoes-de-pessoas-com-acesso-internet>. Acesso em: 31 ago. 2021.

LIMA, Caroline de Souza. **Saúde mental, uso de substâncias e religiosidade dos estudantes do curso de graduação em enfermagem frente a pandemia da COVID-19**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2020.

LIMA, Sonia Oliveira. et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4006-e4006, 2020.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. Campinas: Autores Associados. (Coleção educação física e esportes), 1996.

\_\_\_\_\_. Lazer e educação. 2 ed. Papirus. Campinas. 1995.

\_\_\_\_\_. **Estudo do Lazer**: uma introdução. Campinas SP, Autores associados. 2002.

MATOS, Lucília da Silva. Belém: do direito ao lazer ao direito à cidade. **Lazer e esporte: políticas públicas**. Campinas: Autores Associados, p. 119-141, 2001.

MATOS, Lucília da Silva; PINHEIRO, Welington da Costa; BAHIA, Mirleide Chaar. Vivências do lazer para discentes do curso de educação física da Universidade Federal do Pará no contexto de pandemia da covid 19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, p. 251-288, 2020.

MAYOR, Sarah Teixeira Soutto et al. Barreiras de Acesso ao Lazer das Mulheres Segundo Raça/Cor e Classe Social nas Regiões Sudeste e Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 7, n. 2, p. 1-22, 2020.

MINAYO, Maria Cecília de S.; SANCHES, Odécio. Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade? **Cadernos da saúde pública**, Rio de Janeiro, 9 (3): 239-262, jul/set, 1993.

NEVES, Afonso C. Conceito Ampliado de Saúde. In: Saúde Integral: A Medicina do Corpo, da Mente e o papel da Espiritualidade: BLOISE, Paulo. São Paulo: Editora Senac, 2011.

OMS, Organização Mundial da Saúde- Carta da Organização Mundial de Saúde, 1946.

PASIN, Elizabeth Bozoti; PAI, Maria das Graças Vasconcelos; LANNES, Denise Rocha Correa. Associação entre fatores psicológicos e relacionais e o rendimento escolar no ensino fundamental. **Aval. psicol.**, Itatiba, v. 11, n. 2, p. 275-286, ago. 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S167704712012000200013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167704712012000200013&lng=pt&nrm=iso). acesso em: 25 set. 2021.

PINHEIRO, Welington da Costa; MATOS, Lucília da Silva. Ginástica para Todos: educação, lazer e saúde na Amazônia. **Corpoconsciência**, p. 108-121, 2020.

RIBEIRO, Olívia Cristina Ferreira et al. 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.

SALLIS, James F.; PRATT, Michael. Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-5, 2020.

SILVA, Rebecca. Um ano depois do início da pandemia, plataformas de streaming contabilizam ganhos. **Forbes**, 22 mar. 2021. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-money/2021/03/um-ano-depois-do-inicio-da-pandemia-plataformas-de-streaming-contabilizam-ganhos/>. Acesso em: 31 ago. 2021.

SMITH, Kevin W.; AVIS, Nancy E.; ASSMANN, Susan F. Distinguishing between quality of life and health status in quality of life research: a meta-analysis. **Quality of life research**, v. 8, n. 5, p. 447-459, 1999.

TEODORO, Ana Paula Evaristo Guizarde et al. A dimensão tempo na gestão das experiências de lazer em período de pandemia da covid-19 no Brasil. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 3, p. 126-162, 2020.

VASQUES, Mônica Heloisa Braga; DONAIRE, Denis. Um estudo sobre lazer e entretenimento nos Shopping Centers regionais do Município de São Paulo. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 8, n. 2, 2005.

VERSIANI, Isabela Veloso Lopes. Lazer e pandemia: desafios e perspectivas a partir do desenvolvimento social. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 4, p. 554-588, 2020.

WERNECK, Christianne Luce Gomes. Lazer, trabalho e qualidade de vida. In: **CONGRESO DE EDUCACIÓN FÍSICA E CIENCIAS DO DEPORTE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA**. 1998.