

O IMPACTO DAS PRÁTICAS RECREATIVAS E O LAZER NA SAÚDE
MENTAL

THE IMPACT OF RECREATIONAL PRACTICES AND LEISURE IN
MENTAL HEALTH

EL IMPACTO DE LAS PRÁCTICAS RECREATIVAS Y EL OCIO EN LA
SALUD MENTAL

Caio Ygor da Silva, Faculdade Metropolitana Da Amazônia (FAMAZ)

caiuylgor@gmail.com

Adriane Pamella de Lima Rodrigues, Universidade Estadual do Pará (UEPA)

adrianerodrigues16@hotmail.com

Daniel Tobelém Maués Ferreira, Faculdade Metropolitana Da Amazônia (FAMAZ)

danielkobelm@yahoo.com.br

Rudilene Ramos Cavalcante Da Silva, Faculdade Metropolitana Da Amazônia (FAMAZ)

Rudileneramos21@gmail.com

Lucila Silva da Silva, Universidade Federal do Para² (UFPA),

Luciladgn1@gmail.com

Rejane Pequeno Rodrigues, Faculdade Metropolitana da Amazônia (FAMAZ)

rpequeno@famaz.edu.br

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de lazer; Saúde Mental.

O lazer é considerado como o conjunto de ocupação no qual o indivíduo pode se entregar de livre e espontânea vontade, seja para repousar, divertir-se e recrear-se, desenvolvendo sua participação social. As atividades de lazer e práticas recreativas são importantes instrumentos de inclusão, possibilitando novas formas de socialização. Analisar a importância das práticas recreativas e de lazer na contribuição para a saúde mental. Trata-se de uma pesquisa científica com abordagem qualitativa, onde analisou a base de dados SciELO. Para a pesquisa na plataforma, foram utilizadas as combinações de palavras chaves “Atividades de Lazer” e

“Saúde Mental”. A coleta de dados se deu no mês agosto de 2018, adotando-se como critério de inclusão: artigos integralmente, e publicação em português em periódicos nacionais. Para a exclusão, observou os artigos que se repetiam entre as bases de pesquisa, e artigos que não se enquadravam com a linha de estudo. Foram encontrados 4 artigos na literatura através das palavras chaves a "Atividades de Lazer" e "Saúde Mental", destes apenas 1 relacionava essas atividades com a melhora da qualidade de vida daqueles que tenham algum sofrimento psíquico. Segundo Pondé e Caroso (2012) momentos de lazer assistido são práticas fundamentais, principalmente quando nos referindo a sujeitos que foram excluídos do espaço social, por conta de problemas relacionados à sua saúde mental. A prática de jogos com bola, musica, cartas, brincar e os passeios livres, são instrumentos que podem ser utilizados nessa relação entre educação física e a mente, possibilitando uma nova interpretação dos sujeitos a partir da problemática vivenciada. Para Silva *et al.* (2010), existe um leque de benefícios com lazer na vida do ser humano, seja através da convivência em grupos recreativos ou educacionais, compreendendo assim as práticas de recreação e lazer com uma significativa posição de tratamento no acompanhamento terapêutico. A relação entre o educador físico e o paciente é o passo inicial dessa trajetória de integração, pois, a presença física e emocional de um ser humano que o acolhe, da forma que ele realmente é, se expressando a partir do seu ponto de vista, sem medo de julgamento e punição, aprendendo a integrar-se ao meio. Sendo assim, vale destacar que o lazer é prazer e, portanto, que se situa como um dos fatores fundamentais para o bem-estar e colabora para a saúde, sobretudo, para a saúde mental dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

PONDÉ, Milena Pereira; CAROSO, Carlos. Lazer como fator de proteção da saúde mental. *Revista de Ciências Médicas*, v. 12, n. 2, 2012.

SILVA, Rodrigo Sinnott *et al.* Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, p. 115-120, 2010.