

CONCEPÇÃO DE SAÚDE/SAÚDE MENTAL E VIVÊNCIAS DO LAZER NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Elivelton dos Santos Sousa; UFPA¹

RESUMO

No contexto de pandemia da covid-19, com a situação de medo e insegurança, muitos sujeitos tiveram sua saúde mental afetada, conseqüentemente esta condição influenciou nas vivências/práticas de lazer de forma direta ou indireta, variando em diversos graus, de pessoa para pessoa. Para tratar de saúde mental buscou-se aprimorar a concepção de saúde/saúde mental e romper com a visão positivista ainda hegemônica em nossa sociedade. Objetivou-se identificar e analisar esta concepção e como as vivências de lazer afetaram ou foram afetadas pela condição da saúde mental dos sujeitos, seguindo uma metodologia de pesquisa bibliográfica com abordagem quali-quantitativa. Foi destacado nos resultados alcançados as principais características como uma concepção de saúde/saúde mental mais abrangente dos condicionantes da esfera social, levando-os em consideração, e como o lazer ou a falta deste influenciou psicologicamente na condição de saúde mental de alguns sujeitos que se encontravam solitários, estressados e ansiosos devido as condições que se encontravam durante o período de pandemia da covid-19.

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; lazer; pandemia.

INTRODUÇÃO

A questão da saúde e saúde mental é uma discussão muito presente em vários âmbitos de pesquisa, não sendo diferente para com o campo de conhecimento do lazer, onde as ideias a respeito de sua concepção são importantes para contribuir com os fatores que envolvem e/ou são envolvidos com as vivências culturais de lazer dos sujeitos. Portanto instiga-se na presente investigação verificar se e como a discussão a respeito da concepção de saúde/saúde mental está relacionada às vivências de lazer, alusivamente ao período de pandemia de covid-19, que teve como uma de suas características o distanciamento social a fim de evitar a propagação da doença. Justifica-se este posicionamento haja vista que o lazer é um importante condicionante para o bem-estar e qualidade de vida, e contribuindo e muito para a saúde psicológica.

Diversos autores fazem o esforço de conceituar o lazer, podendo o lazer ser visto como um tempo e espaço oportuno para vivenciar atividades que proporcionam prazer (MELO, 2003), instrumento de participação cultural (MARCELLINO, 2007), fator de desenvolvimento pessoal e social (DUMAZEDIER, 1979), e como uma necessidade humana (GOMES, 2014).

¹ Graduando do curso de Educação Física, sousa.eli.93@gmail.com

Quanto à saúde/saúde mental, relacionada ao campo de conhecimento do lazer, sendo referentes ao período de pandemia de covid-19, alguns autores destacam ideias em relatos de suas pesquisas (WERLE, 2018; MATOS *et al.*, 2020; RIBEIRO *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020; BEZERRA *et al.*, 2020; MONTENEGRO *et al.*, 2020; FLORÊNCIO JÚNIOR *et al.*, 2020; MENEZES, 2021; GODOI *et al.*, 2021) onde as vivências de lazer podem ter sofrido algum grau de influência devido as condições de saúde mental que se encontravam os sujeitos, ou então, as condições que se realizavam (ou não) as vivências de lazer podem ter influído na saúde mental dos sujeitos, são questões essas que podemos ver na sequência.

OBJETIVOS

Os objetivos da presente pesquisa são identificar e analisar através de um levantamento bibliográfico qual a concepção de saúde/saúde mental presente na literatura estudada, e como a vivência ou não do lazer no contexto da pandemia afeta a saúde/saúde mental dos sujeitos. Justificando tal objetivo haja vista que se entende o lazer como um importante condicionante para a promoção de saúde.

METODOLOGIA

O presente estudo se trata de uma revisão bibliográfica, onde está relacionado a uma pesquisa matriz mais ampla, relacionada a um projeto de iniciação científica (2021-2022), trata-se de uma pesquisa bibliográfica (GIL, 2002), de natureza descritiva e de abordagem quali-quantitativa (MINAYO, 2002), na qual foi realizada um levantamento de artigos em periódicos situados no campo do lazer, através da internet. Como base para a busca dos artigos utilizou-se as palavras-chave: *Lazer e Saúde; Lazer e Saúde Mental; Lazer e Qualidade de Vida; Ludicidade/Lúdico e Saúde*. A organização e análise dos dados se deu a partir da análise de conteúdo (BARDIN, 1977). O presente estudo está em andamento junto com a pesquisa matriz.

Como critérios para a seleção dos artigos definiu-se: 1. Texto em língua portuguesa; 2. Situados em periódicos indexados; 3. Com recorte temporal de 2010 – 2021; 3. Artigos que o resumo estivesse relacionado com as palavras chaves da busca. Pode-se ao final classificar o quantitativo de quatorze (14) artigos, situados em cinco (5) periódicos conforme a seguir:

Tab.1: Seleção de artigos para relação saúde/saúde mental e lazer

REVISTA	TÍTULO	AUTOR(ES)	ANO
---------	--------	-----------	-----

MOVIMENTO	Sociedade, cultura e saúde: motivação na utilização de espaço público de lazer	Emília Amélia Pinto Costa da Silva; Leonardo dos Santos Oliveira; Priscilla Pinto Costa da Silva; Bruno Medeiros Roldão de Araújo; Iraquitã de Oliveira Caminha; Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas	2012
LICERE	Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente	Janir C. Batista; Olívia Cristina F. Ribeiro; Paulo Cezar Nunes Junior	2012
LICERE	Lazer ativo e saúde: Perspectivas e desafios	Maria Isabel Brandão de Souza Mendes	2014
LICERE	Lazer e saúde: a dança circular no processo terapêutico da saúde mental	Milena Mery da Silva	2016
LICERE	Vivências do lazer para discentes do curso de educação física da Universidade Federal do Pará no contexto de pandemia de covid-19	Lucília da Silva Matos; Wellington da Costa Pinheiro; Mirleide Char Bahia	2020
LICERE	Os impactos da pandemia de covid-19 no lazer de adultos e idosos	Olívia Cristina Ferreira Ribeiro; Gustavo José de Santana; Ellen Yukari Maruyama Tengan; Lucas William Moreira da Silva; Elias Antônio Nicolas	2020
LICERE	Os dias entre o teto e o chão da casa: Lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos da covid-19	Cinthia Lopes da Silva; Luiz Guilherme Bergamo; Dariadison Antunes; Nathalia Sara Patreze	2020
LICERE	Lazer em tempos de distanciamento social: Impactos da pandemia de covid-19 nas atividades de lazer de universitários na cidade de Macapá (AP)	Gustavo Maneschy Montenegro; Bruno da Silva Queiroz; Mairna Costa Dias	2020
LICERE	Lazer e saúde mental em tempos de covid-19	Suzy Kamylla de Oliveira Menezes	2021
REVISTA BRASILEIRA DE ESTUDOS DO LAZER	Relações entre lazer e saúde em tempos de cultura somática	Verônica Werle	2018

REVISTA BRASILEIRA DE ESTUDOS DO LAZER	A pesquisa qualitativa na educação física brasileira: investigando a relação saúde e lazer	Cinthia Lopes da Silva; Rosiane Pillon	2019
REVISTA CIÊNCIA E SAÚDE COLETIVA	Contribuição do campo crítico do lazer para a promoção da saúde	Miguel Sidenei Bacheladenski; Edgard Matiello Júnior	2010
REVISTA SAÚDE E SOCIEDADE	Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: Análise transversal preliminar	Carina Bandeira Bezerra; Maria Vieira de Lima Saintrain; Débora Rosana Alves Braga; Flaviano da Silva Santos; Ana Ofélia Portela Lima; Edla Helena Salles de Brito; Camila de Brito Pontes	2020
REVISTA SAÚDE E SOCIEDADE	Educação física, saúde e multiculturalismo em tempos de covid-19: uma experiência no ensino médio	Marcos Godoi; Fabiula Isoton Novelli; Larissa Beraldo Kawashima	2021

RESULTADOS

Referente à concepção de saúde, julgamos considerar e refletir a respeito, valorizando a análise realizada que se torna importante como resultado para a presente pesquisa. A saúde apresenta uma visão hegemônica por muitos na perspectiva de saúde-doença, uma visão biologista, positivista e parcial que orientou muitas pesquisas, deixando de lado outros condicionantes como os sociais, como se pode perceber no seguinte trecho:

Historicamente, o entendimento do processo de saúde – adoecimento esteve sempre atrelado aos determinismos biológicos que ganharam força no século XIX, com o advento da bacteriologia e da fisiopatologia. Influenciados pelo pensamento positivista, que defende o conhecimento verdadeiro somente como aquilo que pode ser observado e intelectualizado, os médicos acreditavam ser possível erradicar todas as doenças, uma vez compreendida a causa biológica. Nesse período, a saúde, bem como a doença, era concebida como alterações biológicas, e seu contexto social era desconsiderado. (NUNES, 2000 *Apud* BATISTA *et al.*, 2012, p. 2)

Com a análise dos artigos selecionados no levantamento bibliográfico, verificou-se que a visão hegemônica de saúde entendida como presença/ausência da doença vem gradativamente sendo contestada na literatura especializada. Concordamos com a posição dos autores BATISTA *et al.*, 2012; MENDES, 2014; SILVA & PILLON, 2019; RIBEIRO *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020; BEZERRA *et al.*, 2020; MENEZES, 2021; GODOI *et al.*, 2021, que ampliam a concepção de saúde dando mais atenção a outros fatores e condicionantes para

o alcance de uma qualidade de vida e bem estar social, os chamados fatores de promoção de saúde, que são eles: segurança, alimentação, socialização, trabalho, entre outros, e destaca-se especialmente o lazer, portanto deve-se levar em conta toda a esfera social dos sujeitos, e concorda-se com Batista *et al.* (2012) quando ele aponta que:

Compreender de forma ampliada o conceito de saúde é fundamental para pensar uma prática interdisciplinar que dialogue com outros campos de saberes (CAMPOS, 1998). Nesse sentido, faz-se necessário expandir o horizonte da discussão para além das concepções e práticas de saúde fundamentadas na doença e aproximar o foco na esfera social e na promoção da saúde. (BATISTA *et al.*, 2012, p. 2).

Falar aqui de saúde mental, priorizando-a, não quer dizer que estamos separando-a do restante do corpo do sujeito, muito pelo contrário, pois entendemos o corpo como unidade, um sistema interligado, mas aqui iremos focar no estado emocional e psicológico desse sujeito, concordando com o apontamento de Werle (2018):

Ao nos referirmos à saúde mental não se trata de retomarmos a divisão cartesiana entre corpo e mente, mas considerarmos que físico e mental “são expressões diversas de um mesmo corpo” (COSTA, 2005, p. 212) ocupando papéis ora mais ora menos demarcados na ideologia do bem-estar, mas com técnicas e procedimentos de cuidado de si bem definidos. No caso da saúde mental estas técnicas envolvem “manter a mente ocupada”, “distrair-se”, “ver pessoas”, participar de algum grupo, “aproveitar a vida”... de modo que se assuma um semblante de tranquilidade e felicidade constante. (WERLE, 2018, p. 27)

Durante a leitura e posteriormente a análise e interpretação dos dados encontrados nos estudos dos artigos aqui já referidos, pode-se verificar que a saúde/saúde mental de muitos sujeitos de alguma forma acabou sendo afetada no contexto da pandemia de covid-19, sendo muitos os fatores evidenciados, como o distanciamento social, inacessibilidade a equipamentos e espaços públicos de lazer, pouca condição financeira, falta de espaço na residência, inatividade física, e sintomas que podiam já existir antes da pandemia, ou que então afloraram posteriormente ao início deste período devido à preocupação com o contágio da doença, sintomas este como irritabilidade, insônia, angustia, ansiedade, depressão, medo, solidão, tédio, entre outros (BEZERRA, *et al.*, 2020; MATOS *et al.*, 2020; MENEZES, 2021).

Para muitos a medida de distanciamento social que era necessária ao contexto, acabou servindo também como distanciamento de determinadas práticas comuns a muitos sujeitos, o que conseqüentemente levou eles a permanecer na própria residência com as condições que ali pudessem dispor, como visto nos estudos de Bezerra *et al.* (2020), Montenegro *et al.* (2020), Silva *et al.* (2020), Matos *et al.* (2020) e Menezes (2021). Condição esta que pode ter afetado o estado de saúde mental de muitos sujeitos, pois muitos não possuíam instrumentos de lazer em casa como jogos, internet, celular, vídeo games e computadores para poderem

distrair-se, divertirem-se ou apenas ocupar o tempo. Destacando também o que Montenegro *et al.* (2020) chama de *Residencialização* e *Virtualização* do lazer, sendo características desse contexto de pandemia, e sendo também uma condição desigual para o grande público haja vista que nem todos possuem a mesma acessibilidade a equipamentos de lazer.

O estudo de Matos *et al.* (2020) aponta que os sujeitos de sua pesquisa, estudantes de educação física da Universidade Federal do Pará, criaram e/ou adaptaram atividades de lazer com o intuito de controlar e/ou diminuir problemas relacionados ao aspecto emocional e psicológico, como por exemplo exercícios físicos, prática de jogos, e sociabilidade com amigos e familiares através de redes sociais e outros meios tecnológicos, onde:

Refletir sobre o lazer como um fenômeno, que tem como uma de suas características a capacidade de potencializar sociabilidades (MATOS, 2001) por meio da interação com os outros, em uma realidade de distanciamento social, torna-se instigante [...] (MATOS *et. al.*, 2020, p. 262)

Portanto, considera-se que a visão de saúde deve ser expandida, abrangendo também os fatores sociais, além dos biológicos, pois eles influenciam diretamente no cotidiano dos sujeitos, e também em sua saúde/saúde mental, concordando-se com uma concepção de saúde mais abrangente que dialogue com outras áreas do conhecimento, e nesse sentido, que busque superar uma visão positivista de saúde.

Destaca-se também que muitas práticas e vivências no âmbito do lazer sofreram alteração tendo em vista os problemas no âmbito da saúde mental, dentre os quais: insônia, ansiedade, medo, mudança de humor, tédio, pânico. Sintomas estes que puderam ser percebidos por pessoas de diferentes contextos, e foram tantos os sujeitos afetados psicologicamente pelo contexto da doença se aproxima dos que foram propriamente afetados pela doença e se encontraram em situação de enfermidade.

Referente as características das vivências de lazer que puderam ser identificadas e interpretadas em meio ao contexto de pandemia da covid-19 que podemos apontar como importantes para a saúde mental foram a sociabilidade, costumes, práticas esportivas, atividades religiosas, viajar, encontros familiares, tempo livre, entre outros, que auxiliavam o sujeito a estabelecer e equilibrar sua saúde mental em seu cotidiano, mas que quando foram inseridos no contexto de pandemia de covid-19 e distanciamento social, através da análise percebeu-se a interrupção dessas práticas, tendo as vivências de lazer sofrendo modificações para muitos, despertando sintomas negativos de sofrimento psicológico, e conseqüentemente muitos sujeitos tiveram que adaptar ou criar práticas de vivenciar o lazer, mesmo aqueles que tinha recursos limitados, para conseguir se satisfazer com alguma atividade de seu agrado.

Portanto as formas como as vivências lúdicas no âmbito do lazer se realizavam neste contexto impactaram na saúde mental.

Conclui-se que ainda apesar da visão hegemônica de concepção de saúde-doença, muitos autores abordam em trabalhos recentes visto na presente pesquisa bibliográfica, onde destacam os condicionantes da esfera social (alimentação, saúde, segurança, renda, educação, lazer, etc.) como importantes pontos que influenciam a saúde/saúde mental dos sujeitos, e que também devem ser levados em consideração pois influenciam direta e indiretamente no bem estar e qualidade de vida dos sujeitos, sobre tudo na saúde/saúde mental.

As práticas/vivências culturais do lazer, como importante condicionante social para a saúde/saúde mental de diversos sujeitos, para muitos sofreu algum tipo de alteração, podendo ser afetadas dos mais variados graus pelos diversos sujeitos. Alguns sintomas de saúde mental (medo, preocupação, ansiedade, etc.) afetaram direta ou indiretamente nas vivências de lazer, desde a falta de vontade ou a falta de condições materiais para realizar tais práticas. Mas também se identificou que as vivências de lazer afetaram a saúde mental dos sujeitos, vivências essas que foram interrompidas, como as praticas de sociabilidade que não puderam mais acontecer devido as medidas de distanciamento social, sociabilidade antes da pandemia que era muito praticada em lugares públicos, e que no contexto do distanciamento social acaba se deslocando como uma forte tendência para o ambiente virtual, através de interações em redes sociais, e esse ambiente virtual também proporciona o acesso a jogos, músicas, leituras, *lives* e etc., sendo este encarado como um ponto positivo, e como ponto negativo podemos citar que nem todos os sujeitos possuem recursos e condições para acessar esses equipamentos para o lazer, trazendo a tona a discussão de políticas públicas de acesso as práticas de lazer por diferentes classes.

REFERÊNCIAS

BACHELADENSKI, M., S.; JÚNIOR, E., M. **Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, 15(5):2569-2579, 2010.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 1977.

BATISTA, J., C.; RIBEIRO, O., C., F.; NUNES JUNIOR, P., C. **Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente.** LICERE, Belo Horizonte, v.15, n.2, Jun/2012.

BEZERRA, C., B.; SAINTRAIN, M., V., L.; BRAGA, D., R., A.; SANTOS, F., S.; LIMA, A., O., P.; BRITO, E., H., S.; PONTES, C., B. **Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar.** Rev. Saúde Soc. São Paulo, v.29, n.4, e200412, 2020.

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

FLORÊNCIO JUNIOR, P., G.; PAIANO, R.; COSTA, A., S. **Isolamento social: Consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2020.

GIL, A., C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GODOI, M.; NOVELLI, F., I.; KAWASHIMA, L., B. **Educação física, saúde e multiculturalismo em tempos de covid-19: Uma experiência no ensino médio**. Rev. Saúde Soc. São Paulo, v.30, n.3, e200888, 2021.

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, jan/abr., 2014.

MARCELLINO, N., C. **Lazer e cultura: Algumas aproximações**. In: Lazer e Cultura (Org.). Campinas: Alínea, p. 9 – 30, 2007.

MATOS, L., S.; PINHEIRO, W., 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, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, set/2020.

MELO, V. A.; ALVES JUNIOR, E. D. **Introdução ao lazer**. Barueri: Manole, 2003.

MENDES, M. I. B. S. **Lazer ativo e saúde: Perspectivas e desafios**. Rev. LICERE, Belo Horizonte, v. 17, n. 3, p. 1 – 11, Set/2014.

MENEZES, S. K. O. **Lazer e saúde mental em tempos de covid-19**. LICERE, Belo Horizonte, v.24, n.1, mar/2021.

MINAYO, M. C. S.; DESLANDES, S. F.; NETO, O. C.; GOMES, R. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 21º ed. - Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

MONTENEGRO, M., G.; QUEIROZ, B. S.; DIAS, M. C. **Lazer em tempos de distanciamento social: impactos da pandemia de covid-19 nas atividades de lazer de universitários na cidade de Macapá (AP)**. LICERE, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020.

RIBEIRO, O. C. F.; SANTANA, G. J.; TENGAN, E. Y. M.; SILVA, L. W. M.; NICOLAS, E. A.; **Os impactos da pandemia de covid-19 no lazer de adultos e idosos**. LICERE, Belo Horizonte, v.23, n.3, p. 391 – 428, Set/2020.

SILVA, E. A. P. C.; OLIVEIRA, L. S.; SILVA, P. P. C.; ARAÚJO, B. M. R.; CAMINHA, I. O.; FREITAS, C. M. S. M. **Sociedade, cultura e saúde: motivação na utilização de espaço público de lazer**. Revista Movimento, Porto Alegre, v. 18, n. 01, p. 171-188, jan/mar de 2012.

SILVA, M., M. **Lazer e saúde: A dança circular no processo terapêutico da saúde mental.** LICERE, Belo Horizonte, v.19, n.4, dez/2016.

SILVA, C. L.; PILLON, R. **A pesquisa qualitativa na educação física brasileira: Investigando a relação saúde e lazer.** Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v. 6, n. 1, p. 1 - 17, Jan./Abr. 2019.

SILVA, C. L.; BERGAMO, L. G.; ANTUNES, D.; PATREZE, N. S. **Os dias entre o teto e o chão da casa: Lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos de covid-19.** LICERE, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020.

WERLE, V. **Relações entre lazer e saúde em tempos de cultura somática.** Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v. 5, n. 2, p. 20 - 32, mai./ago., 2018.

“Educação Física no Meio do Mundo:
Realidade, contradições e possibilidades
na formação, produção do conhecimento
e campos de atuação”

I SEMINÁRIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ESPORTE, LAZER E SAÚDE DA/NA AMAZÔNIA
VIII CONGRESSO NORTE BRASILEIRO DE
CIÊNCIAS DO ESPORTE (CONCENO)
VIII CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
e efnomeiodomundo@gmail.com
Inscrição: viiconceno.blogspot.com