

A IMPORTÂNCIA DO LAZER PARA A SAÚDE DO INDIVÍDUO

O lazer (sinônimo de ócio) é o tempo livre de que dispõe uma pessoa. Trata-se dos momentos em que não se trabalha ou, pelo menos, não de forma obrigatória. Define-se o lazer como o tempo recreativo que um indivíduo pode organizar e usar da forma que bem quiser. O lazer não só excluiu as obrigações laborais, mas também o tempo despendido para satisfazer necessidades básicas como comer ou dormir. O uso mais habitual do conceito está associado ao descanso do trabalho. É importante dar-lhe algum sentido (por exemplo, através da prática de algum esporte, da leitura, dando um passeio ou indo à praia).



As exigências do mundo atual fazem do lazer um ato cada vez menos frequente, principalmente, nesse momento de Pandemia. O trabalho, a escola e as obrigações tomam muito tempo do nosso dia. Por isso, quando as pessoas dispõem de algumas horas livres, muitas vezes, nem sequer sabem de que forma desfrutar disso. Algumas ações podem ser vistas como obrigações para algumas pessoas e podem ser muito agradáveis para outras, como cozinhar ou ler, por exemplo. Mas precisamos entender, antes de tudo, que o LAZER É UM DIREITO!!!



O lazer é algo indispensável na vida de qualquer ser humano. Quando homem ou mulher envolvem-se em atividades desse tipo a sensação resultante é de conforto, realização e liberdade. Outra característica do lazer é que ele contribui para o desenvolvimento social do ser humano: contribuindo para o desenvolvimento de amizades e, também, da confiança em si mesmo.

Anteriormente, esse tempo de folga era privilégio apenas da classe alta, no entanto, hoje ela é acessível a toda e qualquer pessoa, independente da sua classe social. Por meio do lazer o indivíduo consegue desfrutar de experiências novas e, também, melhorar sua saúde, já que momentos de diversão estimulam a liberação do hormônio chamado “endorfina” que ajuda a diminuir o estresse. As atividades que compõem o momento de lazer podem ser feitas em casa, em locais ao ar livre ou em estabelecimentos fechados, como um cinema. O importante é que o local proporcione relaxamento e conforto.



Imagens: Freepik. Disponíveis em: <https://br.freepik.com/> Acesso: Set. 2020.

Depois da leitura do texto, responda:

1. O que é Lazer?

2. Por que o Lazer é um direito?

3. Que benefícios o lazer pode trazer para a saúde?

4. Faça uma lista das principais atividades de lazer que você costuma ter?

5. Dê sugestões de atividades de lazer que existam na sua cidade/bairro:

- a) Para crianças: _____
- b) Para adolescentes e jovens: _____
- c) Para adultos que trabalham: _____
- d) Para idosos: _____
- e) Para pessoas com deficiência: _____