

Lazer e saúde mental: percepções e práticas no Rio Grande do Norte/RN

RESUMO

O estudo objetiva compreender as percepções acerca da saúde mental dos norte-rio-grandenses, assim como, as implicações dessa compreensão nas experiências de lazer, durante o período pandêmico. Caracteriza-se como um estudo descritivo qualitativo e a coleta de dados aconteceu de forma online. Participaram do estudo 172 pessoas, maiores de 18 anos e residentes do estado do Rio Grande do Norte. Os dados foram inseridos e analisados no software IRaMuTeQ, posteriormente, utilizou a técnica de análise de conteúdo. Observou-se que a compreensão de saúde mental dos participantes influenciou nas escolhas de práticas corporais que contribuíssem e que promovessem o bem-estar, a saúde e o desenvolvimento pessoal. Considera-se que as atividades no contexto do lazer foram modificadas em consequência das medidas sanitárias durante o período pandêmico. Além disso, a percepção quanto a saúde mental dos participantes foi afetada, e encontraram no lazer um meio de promoção de bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental; Atividades de lazer; Pandemia

Victor Ferreira do Nascimento

Licenciado em Educação Física
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Departamento de Educação Física,
Natal, RN, Brasil
ferreiravviktor@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8708-490X>

Matheus Dantas de Lucena

Licenciado em Educação Física
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Departamento de Educação Física,
Natal, RN, Brasil
matheusdantas2009@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7152-486X>

Priscilla Pinto Costa da Silva

Doutora em Educação Física
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Departamento de Educação Física,
Natal, RN, Brasil
laprisci@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6200-5614>

Leisure and mental health: perceptions and practices in Rio Grande do Norte/RN

ABSTRACT

The study aims to understand the perceptions regarding the mental health of individuals from Rio Grande do Norte, as well as the implications of this understanding on leisure experiences during the pandemic. It is characterized as a qualitative descriptive study, and data collection occurred online. A total of 172 individuals, aged 18 and above and residents of Rio Grande do Norte, participated in the study. The data were inputted and analyzed using the IRaMuTeQ software, subsequently employing the content analysis technique. It was observed that participants' understanding of mental health influenced their choices of physical activities that contributed to and promoted well-being, health, and personal development. It is considered that leisure activities were modified due to sanitary measures during the pandemic period. Furthermore, participants' perception of mental health was affected, and they found leisure as a means of promoting well-being.

KEYWORDS: Mental health; Leisure activities; Pandemic

Ocio y salud mental: percepciones y prácticas en Rio Grande do Norte/RN

RESUMEN

El estudio tiene como objetivo comprender las percepciones sobre la salud mental de los habitantes de Río Grande del Norte y cómo esto impacta las experiencias de ocio durante la pandemia. Se caracteriza por ser un estudio cualitativo descriptivo, realizado en línea, con la participación de 172 personas mayores de 18 años. Los datos fueron ingresados y analizados con el software IRaMuTeQ, posteriormente se utilizó la técnica de análisis de contenido. Se observó que la comprensión de la salud mental por parte de los participantes influyó en la elección de prácticas corporales que promovieran el bienestar, la salud y el desarrollo personal. Se considera que las actividades de ocio fueron modificadas debido a las medidas sanitarias durante la pandemia. Además, la percepción sobre la salud mental de los participantes se vio afectada, encontrando en el ocio un medio para promover el bienestar.

PALABRAS-CLAVE: Salud mental; Actividades de ocio; Pandemia

1 INTRODUÇÃO

Nossa sociedade está numa crescente no que tange ao número de pessoas com ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos. Dados de 2017 da Organização Mundial de Saúde (OMS) demonstram que 5,8% da população brasileira sofria com depressão e 9,3% com ansiedade, tornando o país o mais depressivo da América Latina (OPAS/OMS, 2017). Alguns desses casos podem estar diretamente ligados à rotina de trabalho, de estudos, mas também por outros fatores associados. Musse *et al* (2022) em um estudo investigativo acerca da prevalência de casos de depressão e ansiedade no período de pandemia da covid-19, apresenta que os índices de depressão e ansiedade no Brasil permaneceram altos e articulados a um caráter suicida. Vale ressaltar que essas características não se concentram somente no Brasil. Recentemente, a OMS apresentou um estudo a nível mundial em que a população manifestou um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão em decorrência da pandemia do Covid-19 (WHO, 2022).

Amarante (2007), nos mostra que a saúde mental é uma área extensa e complexa que encontramos dificuldades em delimitar onde começa e onde termina seus limites. Embora seja uma área complexa no que se refere à delimitação, o autor atenta para os sujeitos, uma vez que, se estamos tratando de indivíduos, estamos tratando de sociedade, de cultura, de manifestações religiosas, ideológicas, éticas e morais. Desse modo, precisamos avaliar, antes de tudo, o território sociocultural e as múltiplas interações de vivência daquele indivíduo (Alves; Rodrigues, 2010).

Nesse sentido, buscando conceituações pertinentes à lógica de Amarante (2007), encontramos na literatura que saúde mental, segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 20—, p, 1, tradução nossa) “[...] é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade”. Nessa direção, a saúde mental implica na participação efetivamente social das relações humanas. Para tanto, ao transcorrer por um período estressante e novo, como a pandemia do Covid-19, a Saúde Mental da população se mostrou em crise (WHO, 2022).

Nessa direção, a Covid-19 é uma doença de fácil disseminação e mediante a facilidade do contágio, foi necessário a adoção de algumas estratégias para que fosse possível enfrentar a Covid-19, sendo uma delas o isolamento social, como forma de reduzir a transmissão do vírus e para que os hospitais não chegassem a uma superlotação (Schuchmann *et al.*, 2020).

Em detrimento ao rápido avanço da Covid-19 e das medidas de isolamento social, as reações emocionais humanas foram de confusão e pânico com tudo o que estava acontecendo, a sociedade,

então, estava diante de situações-limites (Lima *et al.*, 2020). Sobre as situações-limite, elas são compreendidas por Oliveira, Moreira e Guzzo (2014, p. 99.) como “[...] uma situação objetiva e histórica, que estabelece uma relação dialética com o sujeito e que, frente a essa situação resulta numa síntese. Essa resolução sintética pode ter resultados positivos ou negativos”. Esta situação acontece em meio às tensões sociais de medo da pandemia, da incerteza do que poderia acontecer consigo, com a família e com os amigos.

Consequentemente, tais tensões associadas a algumas medidas de enfrentamento, como o isolamento social, acabam por potencializar o surgimento de traumas, o aumento da ansiedade, da depressão, dentre outros fatores relacionados à “bolha” residencial e à perda de entes queridos neste período. Por vez, os fatores supracitados geram um impacto direto na saúde mental, ao causar um desequilíbrio das funções psíquicas da população e acarretar um Transtorno Mental Comum, caracterizado pela WHO (2017) como a incapacidade funcional decorrente do transtorno depressivo, ligado ao sentimento de incapacidade ou cansaço, e do transtorno de ansiedade, associado ao afloramento dos sentimentos de perda, medo, entre outros (WHO, 2022; Dentz, 2023).

O trauma gerado a partir de situações-limites pode delinear um adoecimento e, se é possível esperar este adoecimento como resultado dos traumas, é possível, também, traçar meios de prevenção. Dentre os modos de promoção e proteção à saúde mental, a OMS relata que é preciso de mecanismos e de um ambiente que favoreça o estilo de vida considerado saudável (Brasil, 2016).

Nesse contexto, as práticas no contexto do lazer podem contribuir para a construção de um ambiente saudável. Os estudos de Dumazedier (2000) realizados na França ganharam espaços no Brasil e influenciaram os estudos sobre lazer no país (Gomes, 2004; Bramante, 1998). Nesse sentido, Dumazedier (2000, p. 34) estabelece o lazer como “[...] um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se [...]”.

A partir dessa concepção de lazer, diversos autores brasileiros começaram a formular suas teorias, uma delas, elaborada por Camargo (2017) nos diz que o lazer tem um caráter gratuito e desinteressado, nessa perspectiva, é um momento em que você pode realizar uma atividade somente por querer realizá-la. Ainda, remete às noções de prazer no lazer, por meio do exercício físico, pintura, séries, filmes, ou por meio de jogos. Assim, dialoga diretamente com os conteúdos culturais apresentados por Joffre Dumazedier.

Outro autor que traz contribuições importantes para o lazer é Bramante (1998, p. 9) ao inserir a ludicidade em sua concepção, quando ressalta que: “o lazer se traduz por uma dimensão privilegiada da expressão humana dentro de um tempo conquistado, materializada através de uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete no tempo/espço, cujo eixo principal é a

ludicidade [...]”. Nessa direção, o lazer na perspectiva de Gomes (2004, p.125), trata a temática como “[...] uma dimensão da cultura construída por meio da vivência lúdica de manifestações culturais em um tempo/espaço conquistado pelo sujeito ou grupo social [...]”.

A autora supracitada defende a ideia de um lazer conectado às questões culturais e sociais, por isso, não enxerga o lazer como um fenômeno isolado, tendo a necessidade de uma contextualização. Deste modo, partindo da premissa estabelecida pela autora e por todo o contexto traçado ao longo desse processo introdutório, essa concepção se mostra pertinente para as discussões em torno do lazer em um período adverso ocasionado pela pandemia do covid-19, principalmente, pela dinâmica sociocultural estabelecida. Portanto, o diálogo com as questões sociais em vigência e o fenômeno do lazer enquanto uma dimensão cultural, podem apresentar reflexões pertinentes à perspectiva de Saúde Mental.

Destaca-se que as práticas corporais no contexto de lazer permitem ao indivíduo olhar para si, se conhecer e compreender seus limites e possibilidades. Consoante a isto, torna-se de maneira inicial um benefício para a saúde mental, uma vez que, a partir dessas características é possível lidar com as tensões sociais, tensões que estão diretamente ligadas com o conceito de saúde mental apresentado pela Organização Mundial de Saúde.

Nesta direção, para compreender as práticas no contexto do lazer, Joffre Dumazedier (2000), apresentou categorias que foram divididas de acordo com os interesses individuais, os quais levariam as pessoas a realizarem determinada atividade, são elas: os interesses físicos-esportivos, artísticos, manuais, intelectuais e sociais. Para tanto, Schwartz (2003) vem como uma atualização temporal dos conteúdos culturais do lazer, agregando a tecnologia que permeia o século XX e XXI em que, pelos meios virtuais é possível ter acesso aos mecanismos e experiências de lazer. Logicamente, deve-se utilizar-se das categorizações com cautela tendo em vista a complexidade humana e de suas escolhas que nem sempre são explícitas, nem moldadas por um interesse específico (Melo; Alves Junior, 2003).

Para tanto, aqui, não objetivamos apresentar o Lazer como um fim para a saúde mental. Mas, busca-se trabalhar o lazer como um mecanismo de descoberta do eu: o que eu gosto de fazer? O que chama minha atenção, o que me distraí? O que me deixa bem? É uma atividade de leitura, de música, de exercícios físicos, de costura, de desenho, de aventura, é mexer no celular, é viajar? associando essas perspectivas à saúde mental.

Portanto, pensar o lazer e a saúde mental em sua amplitude possibilita observar a complexidade presente nessa área de conhecimento, a qual constitui um universo diversificado. As práticas no contexto do lazer voltadas à temática da saúde mental, conduzem a uma realidade voltada aos novos debates e aos conceitos referentes, também, aos aspectos psicossociais. Assim

sendo, discutir tais aspectos relacionados ao lazer é uma tarefa ampla e complexa, e entende-se que há uma necessidade premente da área da educação física em apontar caminhos possíveis para oportunizar novas sensações e experiências, vivenciadas por meio do lazer. Para tanto, questiona-se: Como o lazer é vivenciado e percebido como mecanismo de proteção e promoção da saúde mental no período de isolamento social? Nesse sentido, o presente escrito tem como objetivo compreender as percepções acerca da saúde mental dos norte-rio-grandenses, assim como, as implicações dessa compreensão nas experiências de lazer, durante o período pandêmico.

METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, com uma abordagem qualitativa, uma vez que permite ao pesquisador ampliar e aprofundar seu conhecimento sobre a temática levantada (Flick, 2009). O estudo contou com 172 atores sociais, maiores de idade e residentes do estado do Rio Grande do Norte. O fechamento amostral aconteceu por saturação, considerando a repetição nas respostas dos participantes (Fontanella *et al.*, 2011). A coleta de dados foi realizada no mês de março de 2021 através de um formulário online, produzido na plataforma *Google Forms*. O link para o questionário foi divulgado nas mídias sociais, *Instagram e Whatsapp*, por meio de um *folder* com informações sobre a pesquisa e os critérios de inclusão dos participantes. O questionário contou com perguntas abertas e fechadas relacionadas ao lazer e saúde mental no contexto da pandemia da covid-19.

Para apreciação dos dados, nas questões fechadas, utilizamos a estatística descritiva e em seguida, realizamos sua interpretação. Para as questões abertas, fizemos o uso do *software Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRaMuTeQ) em sua versão 0.7 Alpha 2 e a *interface R 4.1.3*. Com este *software*, elaboramos uma nuvem de palavras e posteriormente, a análise de similitude, que se estrutura na ligação entre palavras que se correlacionam a partir do contexto descrito pelos participantes, dessa forma, permitindo o pesquisador identificar cenários e temáticas relevantes, suas variações e distinções (Salviati, 2017). Posterior a esta análise, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, a partir da análise categorial, apresentada por Bardin (1977) que visa o desmembramento do texto em categorias para análise. Destaca-se que foram utilizados nomes fictícios para representar a fala dos participantes.

Ainda, evidencia-se que foram seguidos os princípios éticos estabelecidos nas resoluções 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Perfil dos participantes

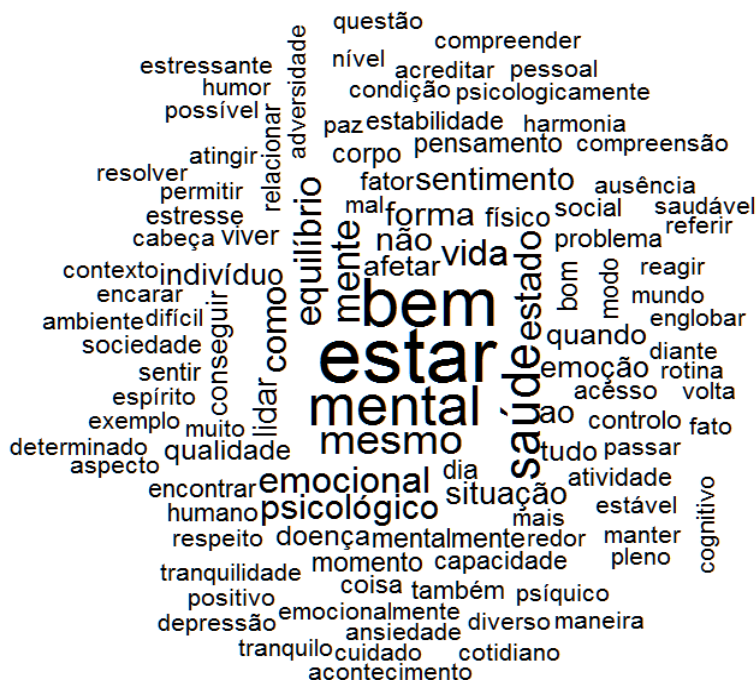
Participaram deste estudo, 172 pessoas residentes do estado do Rio Grande do Norte, ficando concentrados, em sua grande maioria, 67%, na capital do estado, Natal. Parnamirim aparece em segundo lugar, com 19%, seguido do município de Caicó, com 5%, e os outros municípios do estado, a saber: São José do Campestre, Bom Jesus, São Gonçalo do Amarante, Taipu, Extremoz, Santa Cruz e Santo Antônio, apresentaram juntos, 9%. A idade dos participantes variou entre 18 e 55 anos. Sendo 56% do gênero feminino, 43% do gênero masculino e 1% preferiu não informar. Sobre o grau de instrução dos participantes, a maior parte dos participantes, 106, estavam cursando ou concluíram o ensino superior. Em segundo lugar, ficou o ensino médio, com 49 participantes, em seguida, com um empate ficam o mestrado e a especialização, com 8 participantes cada. Ainda, por último, se encontra 1 participante com o ensino fundamental completo.

Na sequência, será apresentada e discutida as duas categorias analíticas. A primeira, nomeada de Saúde Mental durante a pandemia, estrutura-se diante das compreensões dos participantes sobre saúde mental. E a segunda, intitulada de Lazer e Saúde Mental, busca compreender as experiências de lazer durante a pandemia e sua relação com a saúde mental.

Saúde mental durante a pandemia

Para iniciar a construção desta categoria, foi apresentado aos participantes o seguinte questionamento: “Na sua compreensão o que é Saúde Mental?”. A pergunta em questão, era aberta e permitia o desenvolvimento da resposta dos participantes. Na sequência, com os dados obtidos, inserimos as respostas no *software* Iramuteq para realizar uma nuvem de palavras, exposta na figura 1.

Figura 1 - Nuvem de palavras sobre a compreensão de saúde mental dos participantes



Fonte: Elaborado pelos autores através do *software* IRaMuTeQ (2023).

O esquema de Nuvem de Palavras (NP) nos permite transcender as noções individuais sobre a temática de Saúde Mental (SM) e corrobora, a partir da visualização e interpretação das palavras com maior frequência, para a detecção de uma lógica comum (Lunardi, De Castro, Monat, 2008). Portanto, infere-se que as respostas e, conseqüentemente, a compreensão dos participantes se fundamentam em cinco núcleos comuns: “estar”, “bem”, “mental”, “saúde” e “mesmo”. Nesse sentido, ao utilizar dessas cinco palavras com maior incidência, é possível formular uma resposta coletiva e comum à indagação inicial, no que se refere à compreensão de SM. Portanto, de modo generalista, para os participantes deste estudo, saúde mental é estar bem consigo mesmo. Durante o curso da pandemia, como um mecanismo de reação à situação vivida, diversos sentimentos foram manifestados e, não obstante, muitas palavras periféricas, representadas na NP, se relacionam a essas situações, sentimentos e fatores associados, como, “ansiedade”, “depressão”, “cuidado”, “estresse”, “difícil” e “estressante” (Dentz, 2023).

Ainda, é possível enxergar diversas palavras, em menor escala de repetições tais como, “equilíbrio”, “mente”, “estado”, “sociedade”, “psicológico”, “vida”, “rotina”, “resolver”, “emoção”, “estabilidade”, “conseguir”, “contexto”, dentre outras, que contribuem para uma compreensão mais próxima de saúde mental baseada e/ou conceituada nas definições de Brasil (2016), Amarante (2007), Alves e Rodrigues (2010) que enxergam e tematizam o sujeito e suas relações/interações

questões de respeito, de emoções e as formas de lidar com os processos emocionais. Por conseguinte, surgem muitas palavras relativas à compreensão particular de suas ações, tais como “compreender”, “lidar”, “sentir”, “atingir”, “manter”, “reagir”, “controle” que reforça a ideia do cuidado com tais processos, assim como, trazem conexões com palavras relativas à calma, “tranquilidade” e ao “equilíbrio”, como um aspecto fundamental para as relações e suas adversidades.

Do mesmo modo, visualiza-se conectividades separando corpo e mente, de um bem-estar físico e psicológico, assim como, apresenta-se algumas palavras relativas a saúde mental como ausência de doença. As representações citadas anteriormente dialogam de forma direta com a lógica cartesiana de compreensão do ser humano, que concebe o ser humano de forma dualista, separando-o em duas vertentes: a alma/mente e o corpo. Para Descartes, a separação acontece porque a alma, mente e/ou espírito, é um aspecto pensante, não tocável ou quantificado, criados e controlados por Deus. Nesse sentido, o biológico ou a máquina humana não conseguiria controlar esses mecanismos de outra ordem. Quanto ao corpo, ele enxerga como algo tocável, não pensante e quantificado. Portanto, ao corpo é atribuída uma lógica de corpo máquina, entrelaçado aos processos e compreensões baseados nas leis mecânicas. Assim sendo, na lógica deste autor, não existe uma relação integral entre corpo e mente, o que se relaciona de forma dialógica com as informações apresentadas pelos participantes (Barbosa, 1995; Da Silveira Pinheiro, 2011; Da Rocha e Barreira, 2022).

A lógica cartesiana teve uma grande influência na construção do método científico moderno e, deste modo, vigorou e fundamentou por muito tempo as compreensões e concepções de corpo e mente em diversos âmbitos sociais. Na área da saúde, temática central deste estudo, as influências de Descartes chegam a desconsiderar/negligenciar as doenças/distúrbios de ordem mentais e emocionais, uma vez que tais doenças estavam fora do plano biológico de corpo, assim, desconexas do corpo máquina. Desse modo, visualiza-se que as concepções de saúde estariam correlacionadas à ausência de doença, apresentadas pelos participantes, podem ter influências no modo de pensar de Descartes (Barbosa, 1995; Da Rocha; Barreira, 2022).

Com o progresso científico, debates e reflexões sobre os limites de uma teoria e dos seus conceitos começaram a surgir, assim como, as novas concepções e compreensões do ser humano em relação ao processo de saúde-doença. A corrente Holística, oriunda do oriente, começa a ganhar força ao dialogar com um ser humano integral e enxergando-o como um produto da sua interação com o ambiente, em que o equilíbrio dessa relação era fundamental para a saúde e, qualquer desequilíbrio poderia gerar uma doença (Cruz, 2011). Em certa medida, a corrente ou modelo holístico e a lógica cartesiana nos auxilia a pensar e fundamentar a relação de algumas definições

atuais de saúde mental. Fato é, que Amarante (2007), ao buscar definições acerca da SM, reforça a premissa das associações iniciais relativas a doenças mentais. Contudo, apresenta uma atualização na academia, ao buscar compreender a SM para além desse fator, evidenciando a importância dos aspectos sociais.

Diante das inferências apresentadas, percebe-se que ao longo da pandemia da covid-19 as concepções dos participantes se fundamentaram em manter e atingir um determinado equilíbrio das suas ações e as formas para se manter emocionalmente estáveis, buscando compreender as nuances sociais vigentes. Portanto, questiona-se: em que medida essas perspectivas influenciaram as experiências de lazer no contexto pandêmico? buscando respostas para tal indagação, estruturou-se a categoria analítica a seguir.

Lazer e saúde mental

Embasados pelas conceituações de lazer de Dumazedier (2000), Bramante (1998) e Camargo (2017) que nos mostram que o lazer também é um momento de conhecer e/ou aprimorar suas habilidades, seus conhecimentos, assim como, entreter-se, indagamos os participantes da pesquisa: “Você teve o primeiro contato com alguma atividade de lazer que nunca vivenciou antes, DURANTE o isolamento social no período de MARÇO de 2020¹ até o presente momento?” A questão em si, permitia a resposta “SIM” e “NÃO”. Onde, 100 pessoas, o que representa 58,1% responderam “NÃO” e 72 pessoas, representando um percentual de 41,9%, responderam ‘SIM’.

Prosseguindo, questionamos os 41,9% sobre quais atividades de lazer eles vivenciaram pela primeira vez durante a pandemia. Para melhor entendimento, sistematizamos o quantitativo de novas atividades de acordo com os interesses culturais propostos por Dumazedier (2000) e o interesse virtual, proposto por Schwartz (2003). Nessa perspectiva, associado à categoria de atividades físico-esportiva, surgiram vinte e três (23) novas atividades; na categoria artística, cinco (5); na manual, oito (8); na social, três (3); na virtual, sete (7) e por último, na categoria intelectual, apareceu uma (1) nova atividade. Para tanto, questionou-se também os fatores motivacionais para a realização de tais atividades, buscando compreender os processos que moviam os participantes a realizar pela primeira vez uma atividade de lazer.

Dentro das vinte e três atividades inseridas na categoria físico-esportiva, aquelas que apresentaram um maior número de recorrência foram as práticas de musculação, do funcional e da dança. Para além dessas, destaca-se atividades de corrida, ciclismo, *crossfit*, *hitbox*, artes marciais

¹ Utilizou-se março de 2020, com respaldo do Decreto nº 6 de 20 de março de 2020 (Brasil, 2020) que determinou estado de calamidade pública em decorrência do vírus da Covid-19.

mistas, calistenia, a prática do rapel, assim como, em outra perspectiva de autocuidado, foram habituais as atividades de yoga, meditação e *mindfulness*. Vivenciadas em diferentes espaços, a justificativa em relação a escolha dessas atividades apontou para um cenário de combate ao sedentarismo e busca pelo bem-estar mental.

Dado a capacidade humana de adaptar-se a determinadas situações e contextos, durante a pandemia não seria diferente. Com os espaços de práticas corporais fechados, observou uma prevalência de exercícios físicos realizados de forma adaptada nos espaços domésticos. Nesse sentido, Decode (2020) observou um aumento na busca por aplicativos de treino em 291%, associado à compra de materiais para treinos em casa. Assim, os achados corroboram com Montenegro, Da Silva Queiroz e Dias (2020) ao apontar que durante o curso da pandemia, ocorreu um processo de “residencialização” e de “virtualização” das vivências/ experiências de lazer, tendo em vista que as práticas se concentram nesses dois espaços. Portanto, a pandemia, ativou esse alerta e nós, que estávamos ali com acesso livre - no sentido de não ter restrições físicas - aos parques, academias, clubes e agremiações esportivas, mas utilizamos pouco ou nada desses espaços para cuidar de nós mesmos. Agora, precisamos de criatividade para utilizar os espaços para nos conectarmos, tanto do ponto de vista pessoal, quanto do coletivo.

Engajados e motivados por um maior tempo livre, nas atividades artísticas, observa-se a busca por atividades de desenho, pintura, canto, produção musical, bem como o aprendizado de um instrumento musical, tais como violão e cavaquinho. Nas atividades manuais mostraram-se uma proximidade maior com a culinária, principalmente na busca por uma alimentação saudável, que também influenciou o surgimento de atividades relacionadas à plantação e à jardinagem. Percebeu-se também atividades relativas ao artesanato, à costura e ao bordado, como uma forma de ocupar o tempo livre. No interesse relativo à categoria intelectual, a única atividade correlata refere-se à aprendizagem de um novo idioma e, não houve nenhuma motivação aparente.

A partir da descrição das três categorias acima, observa-se, de forma comum e positiva, uma busca pelo desenvolvimento pessoal por meio do lazer, área pouco explorada, quando se comparada a categorias que dialogam com outras características do lazer, como o divertimento e o descanso (Da Silva *et al.*, 2020; Montenegro; Da Silva Queiroz e Dias, 2020). Ainda, Decode (2020) ao investigar os hábitos da população durante o curso pandêmico, notou um aumento exponencial nas buscas por alimentos saudáveis, articulados à imunidade, como “Frutas com vitamina d”, “sucos imunidade” “alimentos imunidade”. Mesmo com o foco na alimentação saudável, o estudo aponta para uma crescente a produção de alimentos em casa relacionado a receitas *Gourmet* e, além disso, equitativamente, com o fechamento dos restaurantes cresceu o número de *downloads* de aplicativos de entrega, *Ifood*, *Uber Eats* e *Rappi*, ligados às redes de alimentos do *Fast Food*.

Os interesses e/ou atividades sociais, de forma predominante, eram os encontros virtuais com grupos da igreja/família/amigos, articulados a jogos online ou a conversas, assim como, atividades físicas realizadas em grupos online que promoviam uma sociabilidade. Na perspectiva das atividades de interesse virtuais, a maior incidência se vinculou às *lives de shows*, aos *Podcasts*, filmes, novelas, *séries*, jogos, aos eventos cinematográficos e aos encontros virtuais. As atividades sociais/virtuais, se estruturaram com base em dois motivos: 1) entreter-se, 2) manter o contato com os amigos. Como uma forma de adaptação às demandas da pandemia, os espaços virtuais tiveram positiva frente ao lazer. Ainda, o surgimento dessas vivências, pode ser justificado através das ações culturais, de lazer e de turismo, articuladas com as prefeituras, que buscaram se adaptar às novas demandas relativas ao momento, assim, criaram-se mecanismos de levar divertimento a população, como *lives show*, *Drive-in*, que eram mostra de cinema em espaços abertos, onde as pessoas ficavam dentro dos seus carros. Assim, era possível minimizar os efeitos do distanciamento e da ausência de espaços de lazer (Clemente; Stoppa, 2020; Matos; Pinheiro; Bahia, 2020).

Diante das informações apresentadas até aqui, compreendemos que a busca pelo primeiro contato com experiências de lazer, se fundamentou na perspectiva pessoal de bem-estar. O elemento “eu” foi canalizado e ficou em maior evidência, portanto, os participantes, conforme evidenciado na categoria anterior, trouxeram as noções e perspectivas relativas à SM e, buscaram nas atividades de lazer uma melhor forma para lidar consigo, com o que sentem, assim como, com o que é possível fazer para se entreter, para cuidar de si e da sua saúde mental. Podemos visualizar esse enunciado no relato do João, do Cleiton e da Maria (sic), respectivamente ao dizer que: “Musculação. Sim, engordei muito durante esse período de isolamento e não estava feliz com o meu corpo e eu não quis que isso me afetasse também(mentalmente)”, “Mindfulness. Por causa da pandemia”, “Costurar me ajudava muito durante os meses em que a ansiedade estava muito alta”. O elemento “eu”, apresenta-se também em outros relatos, mas em uma perspectiva de desenvolvimento pessoal, nesse sentido, Aline, Francisco e José (sic) relatam, respectivamente: “Já tinha certa relação com costura, mas não tinha tanta habilidade, durante o isolamento aprendi a bordar, só na curiosidade mesmo”, “Jogos eletrônicos. Era uma forma de manter contato com os amigos”, “Pintura, sempre tive vontade e não tinha tempo”. É importante ressaltar que aqui, ao falar de cuidado, não nos restringimos somente às atividades esportivas, mas também àquelas que contemplam a criação de uma rotina diária, como alimentação saudável (WHO, 20–) e as relações sociais que por muitas vezes se apresentaram, no estudo, através do conteúdo virtual proposto por Schwartz (2003).

As conexões interpessoais são importantes para a saúde mental e no período de isolamento/distanciamento social elas se tornam fundamentais para uma boa qualidade de vida. Diante das sensações que a pandemia da Covid-19 (Zhu *et al.*, 2019) promove nas pessoas, sente-se

ainda mais a vontade de conversar, desabafar, ser acolhido e de acolher outras pessoas (Dentez, 2023). Mas, por vezes, isso não poderia acontecer de modo presencial porque nós estávamos vivenciando, naquele momento, uma pandemia em seu estágio inicial, quando não tínhamos conhecimentos ou vacinas. Contudo, algumas pessoas se arriscaram frequentando presencialmente espaços públicos e privados que deveriam estar fechados de acordo com o decreto estadual/da união. Outras, conseguiram realizar essas conexões através dos meios eletrônicos.

Nesse sentido, indagamos os participantes sobre as atividades de lazer que eles estavam realizando de forma frequente. Como resultado, surgiram atividade de ciclismo, musculação, vôlei, futevôlei, dança, filmes, jogos virtuais, ida à praia, bares e restaurantes, conversas online, culinária, leitura online com amigos, televisão, caminhada, trilhas, culto online, natação, crossfit, funcional, videogame, xadrez, ouvir música, dentre outras.

Dando continuidade, apresentamos o questionamento sobre se as atividades de lazer costumam ser realizadas em grupos. As respostas positivas representam 51,7% ou 89 pessoas, para as negativas, 48,3% ou 83 pessoas. Para tanto, a posteriori, indagamos “Com qual grupo você costuma realizar essas atividades?” Teodoro *et al.* (2020) aponta que, em virtude do fechamento de espaços para práticas esportivas, as interações neste período aconteceriam de forma mais comum entre os membros da mesma residência. Contudo, as respostas se concentraram em 5 grandes grupos, são eles: Amigos, família, grupos de corrida, grupos da igreja e os grupos de jogos online. De fato, a maior concentração de atividades presenciais, teve relação com os grupos familiares, mas também foi recorrente o grupo de amigos. Em relação aos espaços das atividades em grupo, 39 pessoas realizam as atividades de modo virtual, 43 de forma presencial e 7 de modo presencial e virtual.

Sobre as atividades que aconteceram de modo presencial, chama-se a atenção para o ciclismo ou “pedal” como comumente é chamada. Dados do jornal online, Agora RN, mostram que a venda de bicicletas durante a pandemia em Natal aumentou em 51,1% e, o aumento da prática do ciclismo não se fixa somente à cidade de Natal, segundo o jornal Mobilize Brasil, no país, as vendas cresceram em 64% (Bernardo, 2021; Bike, 2020).

Outras atividades que aconteceram de forma presencial foram a musculação, os jogos de futebol e a ida aos bares e restaurantes, acredita-se que essas atividades estejam respaldadas pelo Decreto Estadual nº 29.742, de 4 de junho de 2020, como também pela Portaria nº 09/2020 – GAC/SESAP/SEDEC e Portaria Conjunta nº 12/2020, ambas de 13 de Julho de 2020 que favoreciam, ao passo que se combatia o Covid-19, a reabertura gradual da economia e dos espaços privativos de prática esportiva, bares e restaurantes (Nascimento, Lucena, Silva, 2021).

Montenegro, Da Silva Queiroz e Dias (2020) apontam que o meio virtual possibilitou uma ampliação no acesso às práticas de lazer. Assim, para além das atividades presenciais tiveram aqueles que preferiam, naquele momento, as atividades virtuais, como o encontro via videochamadas para realizarem leituras em grupo, para conversarem, para praticarem jogos online, para terem aulas de *yoga*, de inglês, para assistirem ao culto e/ou missa ou a jogos esportivos e as lives musicais. Todas essas atividades se associam e se articulam com o mecanismo virtual para criar conexões, afetos, conhecimentos e de certa forma, minimizar os efeitos e sensações causados pelo distanciamento social decorrente da pandemia. Contudo, cabe destacar que as tecnologias são um importante aparato para o momento, mas que o ser humano e suas relações de contato físico prevalecem e se apresentam como fundamentais nas interações sociais (Dentz, 2023).

Questionados sobre o fator positivo em relação às atividades em grupo, os participantes Antônio, Francisco, Alcione e Felícia, respectivamente, trazem os seguintes apontamentos:

“Com certeza, pois estar com pessoas que nos fazem bem e nos deixam leves auxilia nesse processo. Acredito que além de espairecer a mente, ainda ajuda a controlar a ansiedade (sic)”.

“100%, me ajudaram a lidar com a ansiedade e a me sentir menos solitário (sic)”.

“Sim, pois eu sou uma pessoa que sente necessidade de estar dialogando, passeando, indo a praia etc. É a minha forma de espairecer, e quando eu não faço parece que eu não consigo achar o gatilho para aliviar os problemas da vida (sic)”.

“Definitivamente ajudaram, essa quebra da quarentena me ajudam muito pq eu moro só com minha avó então não tenho muito oq conversar com ela então é sempre bom reunir com amigos conversar/rir (sic)”.

Como diz Aristóteles (384 - 322 a.C.), nós somos seres sociais e precisamos um dos outros. O que seria de nós se não existisse o outro, aqui na figura do médico, do professor, do psicólogo, do engenheiro e do enfermeiro? Portanto, de modo comum, as atividades em grupos, sejam elas presencialmente ou virtualmente, favoreciam aos praticantes, no tocante aos sentimentos de pertencimento e de acolhimento daquele grupo, ao passo que permitiam um enfraquecimento das reações causadas pela pandemia, como a ansiedade, o pânico, o transtorno obsessivo-compulsivo ou o medo que o isolamento/distanciamento social trouxe para essas pessoas, como é representado na fala dos participantes destacados anteriormente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este escrito buscou compreender as percepções acerca da temática da saúde mental e como essa perspectiva poderia influenciar na dinâmica das experiências de lazer no período de pandemia. Desse modo, numa primeira perspectiva, observou-se que os participantes compreendem a saúde

mental como uma forma de estar bem consigo mesmo. Para tanto, se mostrou recorrente os termos que se remetiam às noções de equilíbrio das emoções e das formas de como lidar com as adversidades.

A partir dessas ideias, buscou-se investigar se a compreensão de SM iria impactar e/ou influenciar as escolhas relativas à vivência do lazer em um período de pandemia. Assim, investigando o primeiro contato com atividades nunca vivenciadas antes da pandemia e os motivos para tal escolha, ficou evidente a influência, uma vez que a busca por tais atividades em suma, se relacionavam com as noções de cuidado, descoberta e desenvolvimento pessoal, justificado, em grande maioria pela busca de um bem-estar emocional. Para além dessa perspectiva maior em relação ao “eu”, observou também um desejo de realizar atividades em grupo com amigos, familiares, grupos de ciclismo e corrida, seja ela de modo virtual por meio das tecnologias digitais, para conversar, jogar, participar de reuniões ou de forma presencial para exercitar-se, dialogar, socializar ou até mesmo jogar. No olhar dos participantes, essas conexões foram fundamentais para minimizar os efeitos e as reações da pandemia no que se refere aos sentimentos depressivos, ansiosos e de angústia.

Para além dos fatores apresentados, é destacável as contribuições dos espaços virtuais na realização de atividades de lazer, uma vez que, quando limitados em relação aos espaços domésticos, o meio virtual possibilitou uma ampliação. Contudo, é preciso refletir sobre tais mecanismos, principalmente porque nem todos possuem acesso à internet e aos aparelhos telefônicos para usufruir dessa ampliação.

Considera-se, diante do que foi apresentado, que os objetivos do estudo foram alcançados e que o lazer durante a pandemia sofreu influências, tanto das medidas de enfrentamento da covid-19, quanto da compreensão de saúde mental dos participantes, assim como, foi perceptível a forma como o lazer contribuiu para compreensão e o cuidado de si dos norte-rio-grandenses que ao colocar em prática essa percepção, acabaram por realizar atividades que promoviam o seu bem-estar de forma integrada. Para tanto, pensando em estudos futuros, sugere-se e pretende-se alcançar mais municípios do estado do Rio Grande do Norte, assim como um público e faixa-etárias variadas.

REFERÊNCIAS

AMARANTE, Paulo. **Saúde mental e atenção psicossocial**. 4nd. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2013. *E-book*.

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 127-131, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902510700031>. Acesso em: 9 fev. 2023.

BARBOSA, Maria Alves. A influência dos paradigmas cartesiano e emergente na abordagem do processo saúde-doença. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 29, p. 133-140, 1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/FtFFfyRCLgKWcqtsJtmjcgj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 mai. 2023.

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

BERNARDO, Elias. Vendas de bicicletas crescem na pandemia em Natal. **Agora RN**, 12 de jan. 2021. Disponível em: <https://agorarn.com.br/ultimas/vendas-de-bicicletas-crescem-na-pandemia-em-natal/>. Acesso em: 15 jun. 2023.

BIKE, Aliança. Vendas de bikes no país crescem 64% nos meses de setembro/outubro. **Mobilize Brasil**, 24 de nov. 2020. Disponível em: <https://www.mobilize.org.br/noticias/12412/vendas-de-bikes-no-pais-crescem-64-nos-meses-de-setembrooutubro.html>. Acesso em: 15 jun. 2023.

BRAMANTE, Antônio Carlos. Lazer, concepções e significados. **LICERE**, v. 1, n. 1, p. 9-17, 1998. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1552>. Acesso em: 5 jun. 2023.

BRASIL. Decreto n.º 6, de 20 de março de 2020. Estado de calamidade pública. **Diário Oficial da União**. Brasília, 20 de março de 2020. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/DLG6-2020.htm. Acesso em: 15 jun. 2023.

BRASIL. Decreto n.º 29.742, de 15 de junho de 2020. Dos critérios para retomada gradual responsável. **Diário Oficial do Rio Grande do Norte**. Natal, Capítulo IV. 04 de junho de. 2020. Disponível em: https://diariooficial.rn.gov.br/dei/dorn3/docview.aspx?id_jor=00000001&data=20200604&id_doc=685295. Acesso em: 15 jun. 2023.

BRASIL. Portaria nº 9/2020, de 13 de julho de 2020. Abertura gradual de atividades. **Diário Oficial do Rio Grande do Norte**. Natal, 2020. Disponível em: https://diariooficial.rn.gov.br/dei/dorn3/docview.aspx?id_jor=00000001&data=20200714&id_doc=688930. Acesso em: 15 jun. 2023.

BRASIL. Portaria Conjunta nº 12/2020, de 13 de julho de 2020. Abertura das academias de ginásticas e clubes. **Diário Oficial do Rio Grande do Norte**. Natal, 2020. Disponível em: https://covid.lais.ufrn.br/publicacoes/doe-rn_portaria_conjunta_122020.pdf. Acesso em: 15 jun. 2023.

CAMARGO, Luiz Octávio de. **O que é Lazer?** Tatuapé- SP: Editora Brasiliense, 2017. *E-book*.

CAMARGO, Brígido Vizeu; JUSTO, Ana Maria. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. **Temas em psicologia**, v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2013000200016&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 02 jun. 2023.

CLEMENTE, Ana Cristina Fernandes; STOPPA, Edmur Antonio. Lazer doméstico em tempos de pandemia da Covid-19. **LICERE**, v. 23, n. 3, p. 460-484, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25524>. Acesso em: 15 mar. 2023.

CRUZ, Marly Marques. Concepção de saúde-doença e o cuidado em saúde. In: Gondim R, Graboys V, Mendes Junior WV, organizadores. **Qualificação dos Gestores do SUS**. 2. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz/ENSP/EAD; 2011. p.21-33. 2011. Disponível em: https://moodle.ead.fiocruz.br/modulos_saude_publica/sus/files/media/saude_doenca.pdf. Acesso em: 14 jan. 2023.

DA SILVEIRA PINHEIRO, Juliana. A experiência do ser humano cartesiano. **Trilhas filosóficas**, v. 4, n. 1, p. 50-64, 2011. Disponível em: <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RTF/article/view/1771>. Acesso em: 22 abr. 2023.

DA ROCHA, André Campos; BARREIRA, Tiago Cabral. O dualismo mente-corpo em descartes e suas implicações no debate científico contemporâneo. **Revista Coletânea**, v. 21, n. 42, p. 417-440, 2022. Disponível em: <https://www.revistacoletanea.com.br/index.php/coletanea/article/view/348>. Acesso em: 19 mar. 2023.

DECODE, BTG Pactual. O Legado da Quarentena para o Consumo. Mai. 2020. Disponível em: <https://lp.decode.buzz/legado-da-quarentena-consumo>. Acesso em 19 mar. 2022.

DENTZ, René. Saúde mental, conexão de afetos e a pandemia. **Revista Iberoamericana de Bioética**, n. 21, p. 1-14, 2023. Disponível em: <https://revistas.comillas.edu/index.php/bioetica-revista-iberoamericana/article/view/18733>. Acesso em: 20 abr. 2023

DUMAZEDIER, Jofre. Lazer e cultura popular - Debates, São Paulo. 3ed. Perspectiva. 2000.

FLICK, Uwe. Uma introdução à pesquisa qualitativa. 2. ed. Porto Alegre: **Bookman**, 2009.

FONTANELLA, Bruno José Barcellos *et al.* Amostragem em pesquisa qualitativa: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. **Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro/RJ**, v. 27, n.2, p. 389-394, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/3bsWNzMMdvYthrNCXmY9kJQ/?lang=pt#>. Acesso em: 26 out. 2024.

GOMES, Christianne Luce. Lazer - Concepções. In: GOMES, Christianne Luce. **Dicionário Crítico do Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. p. 119-125.

LIMA, Carlos Kennedy Tavares *et al.* The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavírus disease). **Psychiatry research**, v. 287, p. 112915, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120305163>. Acesso em: 15 jun. 2023.

LUNARDI, Márcia S.; DE CASTRO, José Muanis F.; MONAT, André S. Visualização dos resultados do Yahoo em nuvens de texto: uma aplicação construída a partir de web services. **InfoDesign: Revista Brasileira de Design da Informação**, v. 5, n. 1, 2008. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/d9f8/0d33a99731a11f0bf546007d29ea21d9b648.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2023.

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 (Online)**, p. 251-288, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25433>. Acesso em: 25 jun. 2023.

MELO, Victor Andrade; ALVES JUNIOR, Edmundo Drummond. **Introdução ao lazer**. 1 ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

MONTENEGRO, Gustavo Maneschy; DA SILVA QUEIROZ, Bruno; DIAS, Mairna Costa. Lazer em tempos de distanciamento social: impactos da pandemia de covid-19 nas atividades de lazer de universitários na cidade de Macapá (AP). **LICERE**, v. 23, n. 3, p. 1-26, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/24785>. Acesso em: 12 jun. 2023

MOREIRA, Ana Paula Gomes; GUZZO, Raquel Souza Lobo. Do trauma psicossocial às situações-limite: a compreensão de Ignacio Martín-Baró. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 32, p. 569-577, 2015. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2015000300569&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 12 fev. 2023.

MUSSE, Fernanda Cristina Coelho *et al.* Violência mental: ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 1, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/9684>. Acesso em: 20 abr. 2023.

NASCIMENTO, Victor Ferreira; LUCENA, Matheus Dantas; SILVA, Priscila Pinto Costa. Impacto do distanciamento social nas atividades de lazer no Rio Grande do Norte. 509-514 In: O LAZER EM DEBATE. **Anais do IV Congresso Brasileiro de Estudos do Lazer e XVIII Seminário “O LAZER EM DEBATE”** - Porto Alegre: PUC, ESEFID/UFRGS, 2021. 753 f. Disponível em <https://www.anpel.org.br/wp-content/uploads/2023/05/cbel-IV-anais.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2023.

OLIVEIRA, Lucian Borges de; MOREIRA, Ana Paula Gomes; GUZZO, Raquel Souza Lobo. Ampliando o conceito de situação-limite de Martín-Baró: diálogos com o conceito de crise. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/17887>. Acesso em: 12 jan. 2023.

OPAS/OMS, Brasil. **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo**. 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo>. Acesso em: 22 dez. 2022.

SALVIATI, Maria Elisabeth. Manual do aplicativo IRaMuTeQ. **IRaMuTeQ**. mar. 2017. Planaltina. Disponível em: <http://iramuteq.org/documentation/fichiers/manual-do-aplicativo-iramuteq-par-maria-elisabeth-salviati/view>. Acesso em: 22 jun. 2023.

SCHUCHMANN, Alexandra Zanella *et al.* Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3556-3576, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9128/7738>. Acesso em: 20 abr. 2022.

SCHWARTZ, Gisele Maria. O conteúdo Virtual do lazer-contemporizando Dumazedier. **LICERE**, v. 6, n. 2, 2003. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1468>. Acesso: 20 jan. 2023.

DA SILVA, Cinthia Lopes *et al.* Os dias entre o teto e o chão da casa: lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos da Covid-19. **Licere**, v. 23, n. 3, p. 57-92, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25111>. Acesso em: 12 jun. 2023.

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**, v. 23, n. 3, p. 126–162, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25305>. Acesso em: 10 jun. 2023.

WHO. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic’s impact. **WHO**. 2 mar. 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1. Acesso em: 15 mai. 2023.

WHO. **Mental health**. [20--]. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. Acesso em: 17 jun. 2021.

WHO. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2017. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>. Acesso em: 28 out. 2024

ZHU, Na *et al.* A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. **New England journal of medicine**, v. 382, n. 8, p. 727-733, 2020. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa2001017>. Acesso em: 16 jun. 2021.

NOTAS DE AUTOR

AGRADECIMENTOS

Agradecemos o apoio institucional da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), através do Programa de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC UFRN).

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA - Não se aplica.

FINANCIAMENTO - Não se aplica.

CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM - Não se aplica.

APROVAÇÃO DE COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Não houve submissão ao comitê de ética, mas foram seguidos os princípios éticos estabelecidos nas resoluções 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

CONFLITO DE INTERESSES

A autoria considera não haver conflito de interesses

LICENÇA DE USO

Os autores cedem à **Motrivivência** - ISSN 2175-8042 os direitos exclusivos de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Licença Creative Commons Attribution Non-Comercial ShareAlike](#) (CC BY-NC SA) 4.0 International. Esta licença permite que **terceiros** remixem, adaptem e criem a partir do trabalho publicado, desde que para fins **não comerciais**, atribuindo o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico desde que adotem a mesma licença, **compartilhar igual**. Os **autores** têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional, em site pessoal, publicar uma tradução, ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico, desde que para fins **não comerciais e compartilhar com a mesma licença**.

PUBLISHER

Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. LaboMídia - Laboratório e Observatório da Mídia Esportiva. Publicado no [Portal de Periódicos UFSC](#). As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.

EDITORES

Mauricio Roberto da Silva, Giovani De Lorenzi Pires, Rogério Santos Pereira.

EDITOR DE SEÇÃO

Giovani De Lorenzi Pires

REVISÃO DO MANUSCRITO E METADADOS

Maria Vitória Guedes

HISTÓRICO

Recebido em: 03.07.2024

Aprovado em: 11.11.2024