

## O QUE É LAZER?

Paulo Sérgio Santos de Souza<sup>1</sup>

Professora orientadora: MS. Milna Martins Arantes<sup>2</sup>

A palavra lazer deriva do latim *licere*, cujo significado é “ser lícito, ser permitido”.

Conforme Dumazedier (1976), o lazer é um conjunto de ocupações que o indivíduo entrega-se de livre vontade, seja para repousar, divertir-se, recrear-se, ou para desenvolver sua informação / formação desinteressada. As práticas de lazer acontecem após desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais, portanto são voluntárias e livres, nelas o homem exerce sua capacidade criadora.

Deste modo pode-se definir lazer como uma forma de você utilizar seu tempo dedicando-se a uma atividade que você goste de fazer, o que não significa que seja sempre a mesma atividade. No campo da educação podem-se identificar as atividades de lazer como as ações integradoras dos “quatro pilares da educação”, o proposto por Delors (1999): aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver junto / aprender a viver com os outros e aprender a ser.

Na relação da educação física com o lazer, manifesta-se a necessidade da compreensão do movimento humano, ocorrendo paralelamente às imagens do corpo veiculadas na cultura. O olhar sobre as imagens do corpo chama a atenção para um aspecto universal da vida humana, argumentado por Featherstone (1994), o corpo é uma entidade visível e esta visibilidade tem um importante papel na comunicação entre as pessoas, nos encontros da vida social e nas práticas de lazer.

Portanto, a prática do lazer é fundamental para a vida humana, pois proporcionar uma sensação de bem-estar, momentos agradáveis e criativos, que desencadeiam reações preponderantes em nossa vida social e cultural, nossa autoestima e nossa saúde. Do ponto de vista biológico as práticas do lazer proporcionam o aumento das defesas imunológicas, essenciais na preservação da saúde e prevenção de doenças.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Araguaia.

<sup>2</sup> Professora Mestre da Faculdade Araguaia

Pode-se afirmar que há no mundo uma diversificação de tipos de lazer, optamos por defini-los separadamente:

- Lazer espetáculo: todo lazer relacionado com os espetáculos, entre os que podemos distinguir os culturais (teatro, concertos, exibições de ópera, cinema, shows e demais apresentações culturais) e os desportivos.
- Lazer esportivo: se refere à prática de algum esporte.
- Lazer noturno: se trata de todo lazer associado à noite e atividades em que se desenrolam – bares, discotecas e outros lugares em que a música e a bebida são pilares centrais.
- Lazer ativos: lazer em que o participante é receptor e emissor de estímulos.
- Lazer passivo: lazer em que o participante é unicamente receptor de estímulos.

Para finalizar pode-se concluir que o lazer é uma prática cultural que nos ajuda em diferentes dimensões da vida, seja nos aspectos físicos, cognitivos, afetivos, sociais e estéticos, podendo inclusive ajudar na manutenção da saúde.

## **Referência**

DUMAZEDIER, Joffre. *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Perspectiva, 1976.

FEATHERSTONE, Mike. \_O curso da vida: Corpo, cultura e imagens do processo de envelhecimento. In: DEBERT, G.G.(org.) *Textos didáticos no 13*, Campinas, IFCH/Unicamp, 1994.

MARCELINO, Nélon Carvalho. *Lazer e Humanização*. Campinas: Papirus, 1983.

Um Tesouro a Descobrir (UNESCO, MEC, Cortez Editora, São Paulo, 1999).