



LAZER E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA

LEISURE AND QUALITY OF LIFE IN TIMES OF PANDEMICS

Submetido em: 16/07/2021

Aprovado em: 06/10/2021

Priscila Cembranel¹
André Riani Costa Perinotto²
Ana Laura Buss de Souza³
Alini Paula de Paula⁴
Isabella Chiodini Loebach⁵

RESUMO

O presente trabalho traz a percepção dos jaraguenses acerca das opções de lazer da cidade de Jaraguá do Sul desde o início do isolamento social. O objetivo é compreender as práticas de lazer desde o início da pandemia de COVID-19. Este estudo desenvolveu-se por meio de abordagem quali-quantitativa, procedimento de estudo de caso e técnica de questionário estruturado semiaberto. Os resultados evidenciam que, em sua maioria o lazer envolve a família e é praticado uma vez por semana e dividido em três atividades principais: ficar na área externa de casa, ir a parques e fazer trilhas. Para melhorar a saúde mental e qualidade de vida as pessoas praticam atividades fora de casa para verem outras pessoas e buscam formas de fugir da realidade imposta pela pandemia. Estas, tiveram suas atividades de lazer modificadas de duas formas: aumento dos cuidados quando se expõe aos riscos e evitando o contato social sempre que possível. Conclui-se que, apesar de algumas adaptações, como protocolos de segurança e até mesmo experimentarem sentimento de medo, as pessoas mantiveram o lazer.

Palavras-Chave: lazer; Covid-19; hábitos; qualidade de vida.

¹ Pesquisadora de Pós-doutorado em Administração (UFPR), Doutora em Administração e Turismo pela Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI). Docente na Faculdade Sociedade Educacional Santa Catarina (UNISOCIESC), Jaraguá do Sul/SC. Contato: priscila_cembranel@yahoo.com.br ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9560-686X>.

² Doutor em Ciências da Comunicação pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), RS. Professor Efetivo da Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Professor Permanente do Mestrado em Turismo da UFPR. Professor Permanente do Mestrado em Gestão de Negócios Turísticos da UECE. Diretor da ABRATUR International Academy for the Development of Tourism Research in Brazil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7094-3758> Contato: perinotto@ufpi.edu.br

³ Graduanda em Administração na Faculdade Sociedade Educacional Santa Catarina – UNISOCIESC – Jaraguá do Sul/SC. Contato: alaurabuss@gmail.com

⁴ Graduanda em Administração na Faculdade Sociedade Educacional Santa Catarina – UNISOCIESC – Jaraguá do Sul/SC. Contato: alini@despachanteseparar.com.br

⁵ Graduanda em Administração na Faculdade Sociedade Educacional Santa Catarina – UNISOCIESC – Jaraguá do Sul/SC. Contato: chiodinibella@gmail.com

ABSTRACT

This work brings the perception of Jaraguenses about the leisure options in the city of Jaraguá do Sul since the beginning of social isolation. The objective is to understand leisure practices since the beginning of the COVID-19 pandemic. This study was developed through a quali-quantitative approach, case study procedure and semi-open structured questionnaire technique. The results show that most leisure involves the family and is practiced once a week and divided into three main activities: staying outside, going to parks and hiking. To improve mental health and quality of life, people practice activities outside the home to see other people and look for ways to escape the reality imposed by the pandemic. These had their leisure activities modified in two ways: increased care when exposed to risks and avoiding social contact whenever possible. It is concluded that, despite some adaptations, such as safety protocols and even experiencing a feeling of fear, people maintained their leisure time.

Keywords: *leisure; Covid-19; habits; quality of life.*

INTRODUÇÃO

O lazer diz respeito a entrega das pessoas para repousar, divertir, recrear ou se entreter. Também pode ocorrer por meio de atividades de interesse, pela participação social voluntária. Este, surge na dicotomia com o trabalho, pois, comumente, ocorre após as pessoas cumprirem suas obrigações sociais, familiares e profissionais (CUNHA & KERKOSKI, 2020).

A elitização do lazer ainda ocorre pois, ao longo da história foi símbolo de distinção social. Por isso, até hoje as opções de lazer direcionam-se, em sua maioria, para classes sociais mais altas. A exemplo das atividades de turismo, academias, prática de esportes, teatro, cinema, bares e restaurantes (ELIAS; DUNNING, 1992).

Entretanto, sabe-se que o lazer é fundamental para a toda sociedade. Pois, está vinculado a melhora da qualidade de vida, diminuição da criminalidade e valorização da cultura. Assim, é fundamental que gestores municipais melhorem as condições de parques e atrações direcionadas para a sociedade como um todo. Pois, por meio deste, ocorre o desenvolvimento social, individual e éticos dos cidadãos e a complementaridade de ações como: saneamento, saúde, condições de moradia e alimentação, por exemplo (LOMBARDI, 2005).

Jaraguá do Sul é uma região industrial do norte/nordeste catarinense e parte da rota “Caminho dos Príncipes”. É também conhecida como “Capital Nacional da Malha” e como a cidade mais pacífica do país com mais de 100 mil habitantes (IPEA, 2018). A cidade destaca-se pelas regiões montanhosas, mata atlântica preservada, construções históricas e atividades culturais provenientes da colonização europeia de alemães, italianos, húngaros, etc. (SEBRAE/SC, 2019). E, mesmo que possa ser melhor desenvolvida, a cidade apresenta opções de lazer e turismo que foram classificadas na categoria “B” no Mapa do Turismo Brasileiro

2019-2021. O mapa classifica os municípios entre “A” e “E” conforme desempenho da economia turística (PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ DO SUL, 2019).

No município há lugares destinados a visitação de igrejas e construções históricas, atrativos culturais como festas típicas e religiosas e locais para prática de atividades ao ar livre como o Morro das Antenas, Parque Malwee e Via Verde além de contar com trilhas de cicloturismo e ecoturismo (SECRETARIA DO TURISMO DE JARAGUÁ DO SUL, 2020).

A pandemia de COVID-19 trouxe a necessidade de quarentena e isolamento social. Assim, as pessoas se viram obrigadas a modificarem suas atividades de lazer e sofreram impactos em relação a qualidade de vida. Pois, a maior parte delas restringiram-se ao espaço doméstico e ao ambiente virtual para se divertirem. A situação foi agravada ainda, devido aos fechamentos dos poucos espaços públicos abertos, a questão econômica, política e ao acesso limitado à internet. O que, trouxe adoecimento mental para muitas pessoas (CLEMENTE; STOPPA, 2020). Diante desse contexto, buscou-se compreender as práticas de lazer desde o início da pandemia de COVID-19.

O artigo está estruturado em introdução, fundamentação teórica a respeito de lazer, saúde mental e isolamento social, metodologia, análise e discussão dos resultados e considerações finais.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O lazer é produto da Revolução Industrial e da alienação causada pelo capitalismo – pois é oportunidade de consumo. Tendo em vista que surge em resposta ao tempo de trabalho. O tempo de lazer preenche os momentos livres da vida do trabalhador com entretenimento capaz de descontrair, relaxar e recuperar energias (CORIOLANO, 2020). Por esse motivo, a medida que o tempo foi passando, cresceu o poder econômico da população e conseqüentemente seu interesse por lazer e suas atividades: teatros, jornais, rádio, livros e filmes (DIAS, 2018).

O lazer é mais que tempo livre. Seu entendimento perpassa a dimensão cultural que lhe confere diferentes formas de conceituação e de valorização ao longo da história (STÊNICO & PAES, 2016). Entretanto sabe-se que, atualmente cada indivíduo apresenta diferentes percepções a respeito a importância do ambiente ao seu redor e de como este contribui com o bem-estar. Assim, o conceito e a vivência do lazer são relativos a vivência deste indivíduo no mundo capitalista. E de como este interpreta o tempo que dedica ao lazer, pois sabe-se que

muitas pessoas supervalorizam seus trabalhos e acreditam ser um desperdício dedicar tempo ao lazer (BRAGA & SANTOS, 2018).

Essa percepção “capitalista do lazer” pode estar relacionada ao fato de este não ser acessível a todas as classes. Fato que, limita a interação social e amplia a discussão sobre as opções existentes dentro das cidades. Tais como: praças e academias ao ar livre, por exemplo (OLIVEIRA & LOPES, 2018). Outro ponto a ser ressaltado é a manutenção dos espaços públicos destinados ao lazer nas cidades para que estes possam promover saúde, relações sociais e prática de atividades físicas (SILVA, 2016).

A escolha do lazer pode emergir de diferentes situações. Estas, podem partir da escolha em ter uma vida mais saudável, da necessidade de preencher o tempo com atividade considerada “educativa, saudável e socialmente útil” ou ainda do desejo pelo entretenimento (WERLE, 2018). Entretanto, esse movimento foi interrompido desde o início da pandemia. E, as pessoas passaram a ter atividades em ambiente doméstico e online predominantemente (CLEMENTE & STOPPA, 2020).

Muitas foram as restrições desde o início da pandemia de COVID-19. Mudanças e limites de horários e circulação de pessoas mudaram a rotina das cidades. A população do mundo todo acompanhou angustiada as limitações e imposições governamentais. Estas, foram ações necessárias para garantir a segurança. E, ao mesmo tempo, influenciaram a liberdade de escolha frente às experiências fora de casa (TEODORO, et al., 2020).

Começa assim, a discussão a respeito da tendência natural de transformação das formas de lazer. Clemente e Stoppa (2020), citam como exemplo: as “*lives*” (transmissões ao vivo em plataformas) e o maior convívio com os familiares e seus conflitos. Fenômeno que, Montenegro e Dias (2020) chamam de “residencialização” e “virtualização” do lazer. Destaca-se assim, o lazer doméstico como alternativa e aumentam as atividades relacionadas a internet, jogos online etc. Realidade essa, privilégio de uma pequena parte da população mais bem remunerada.

E, diante disso, há necessidade de o poder público desenvolver opções de lazer que garantam a segurança das pessoas e lhes permitam manter as condições de saúde mental e a qualidade de vida. Pois, o contexto pós-pandemia evidencia a importância do lazer para a saúde mental e manutenção da qualidade de vida das pessoas (VERSIANI, 2020).

De acordo com Uvinha (2021), o lazer é uma das principais estratégias para enfrentamento da pandemia. Em sua pesquisa com 11 países, o Brasil foi o que apresentou maiores índices de ansiedade e depressão. E pontua que, a prática de atividades de lazer é essencial para o bem-estar, a saúde e enfrentamento do distanciamento social.

Os hábitos de lazer foram alterados devido a pandemia. As pessoas têm menos tempo livre para usufruir das opções que possuem. Isso ocorre pois, as atividades cotidianas e o trabalho estão imbricados e dificultam a dedicação ao lazer desde o início do período de isolamento social (RIBEIRO et al., 2020).

METODOLOGIA

Este estudo desenvolveu-se por meio de procedimento de estudo de caso e técnica de questionário estruturado semiaberto. Este questionário foi elaborado e hospedado no Google Forms e compartilhado nas seguintes redes sociais: Facebook, Instagram e Whatsapp. encaminhado via link nas redes sociais direcionado à população da cidade de Jaraguá do Sul, Santa Catarina, Brasil. Ao total foram 9 questões: 6 fechadas e 3 abertas. O questionário foi aplicado durante o mês de abril de 2021 e retornou 127 respostas. Os respondentes estão tratados no texto como R1, R2, R3, etc.

Os moradores de Jaraguá do Sul, alvo desta pesquisa, apresenta Índice de Desenvolvimento Humano muito alto (IDH 0,803 – escala de 0 a 1,0) e renda média cerca de 3,1 salários-mínimos. Além disso, a população total que atua no mercado de trabalho formal compreende 43,4% de todos os residentes no município. Com relação aos residentes do município, cerca de 69,2% da população do município vive em vias públicas com arborização e 63,6% dos domicílios apresentam condições adequadas de urbanização com bueiro, calçada, pavimentação e meio fio (IBGE, 2019).

As questões objetivas apresentaram opções de múltipla escolha e buscaram: compreender o gênero, a idade, quantas vezes por semanas as pessoas se dedicam ao lazer, com quem costumam aproveitar esses momentos, se tiveram o lazer modificado desde o início da pandemia e se consideram os lugares adequados ou se sentem falta de opções. Estas, foram construídas no intuito de compreender o lazer em termos quantitativos e seus resultados estão apresentados de modo descritivo.

As questões abertas buscaram compreender quais as atividades de lazer dos respondentes, a importância deste para a saúde mental e a qualidade de vida e as mudanças nas práticas de lazer desde a o início da pandemia. Estas, foram analisadas por meio da técnica de análise de conteúdo de Bardin (2006).

APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Inicialmente, foram levantados alguns dados sociodemográficos a respeito dos respondentes. Responderam ao questionário 74 mulheres (58% do total de respostas) e 53 homens (42% das respostas). Destes, 54,4% têm entre 18-30 anos e 4,8% acima de 46 anos.

De acordo com Ramos et al. (2017) Jaraguá do Sul é considerada opção de turismo e lazer para pessoas que querem aproveitar a natureza. Pois, possui diversas atrações em locais abertos, como praças, parques, lugares para fazer caminhadas e andar de bicicleta. A cidade conta ainda com locais fechados, como restaurantes, museus, teatro e shopping. Por isso, decidiu-se questionar os moradores a respeito de sua percepção sobre as opções existentes serem suficientes durante o período de isolamento. As respostas demonstraram que, apesar das restrições, 51,2% consideraram as opções adequadas e seguras e 48,8% afirmaram sentir falta de lugares para ir.

A pandemia impôs diversas mudanças no cotidiano das pessoas. A maioria delas está mais ansiosa, deprimida e trocou suas atividades de lazer externas para o lazer domiciliar. Os impactos foram desde as atividades físicas até a ansiedade gerada pelo distanciamento social (MARTINEZ et al. 2020). Do mesmo modo, atividades turísticas, artísticas, intelectuais e manuais foram modificadas (MAYOR, SILVA & LOPES, 2020).

Questionou-se também a frequência com que as pessoas se dedicam às atividades de lazer. Cerca de 58,4% afirmaram ter lazer apenas aos finais de semana, 26,4% dedicam-se às atividades entre duas a três vezes semanais, 8,8% entre 4-5 vezes por semana, 4% apenas uma vez durante a semana e 2,4% todos os dias. Nesta pergunta, também se solicitou que, as pessoas indicassem com quem vão. Assim, 58% afirmaram ser acompanhados pela família com quem moram, 24% afirmam ir sozinho e 18% com amigos próximos.

Além de conviverem diretamente com menos pessoas, a quantidade de atividades diminuiu consideravelmente durante a pandemia. Outros impactos podem ser percebidos: mudanças nos padrões de consumo e de atividades físicas. O primeiro apresentou aumento e o segundo diminuiu. Surgiu assim, sintomas de depressão e ansiedade. E, também o fenômeno de virtualização das relações interpessoais. As pessoas passaram a ver mais televisão e usarem mais a internet. Tendo em vista que muitas coisas passaram a depender da internet (MARTINEZ et al., 2020; MALTA et al., 2020).

As pessoas também foram questionadas se o lazer foi modificado desde o início da pandemia. Cerca de 92% afirmaram que sim e 8% que não. Na sequência, perguntou-se a

respeito das atividades de lazer desenvolvidas pelas pessoas. Esta pergunta foi aberta e indicou 3 categorias: “ficar na área externa de casa” “parques” e “trilhas”. Como pode ser observado nas falas a seguir:

“A gente se reúne com minha mãe que mora no terreno da gente. O quintal é um lugar seguro e a gente pode respirar um ar puro. Meu cunhado inventou jogos para as crianças e assim vamos passando o tempo até tudo se ajeitar” (R16)

“Vamos para o parque. As vezes vou com a família e as vezes com amigos com quem trabalho. Pessoas que convivem comigo todo dia. Tem sido difícil manter a saúde mental e os parques são uma forma de trazer o mínimo de qualidade de vida. Mas, isso depende de como a região se classifica semanalmente. Quando a bandeira tá preta eles fecham tudo. [...]. Costuma ser difícil” (R43)

“Marco com um ou dois amigos, vamos fazer trilhas. Tem muitas aqui na região né? Também tem cachoeiras. Vamos juntos, mas mantemos distância de 1,5m. [...]. Já cheguei ir sozinho também. Importante é ir pra não ficar louco” (R90)

Percebeu-se que, os que indicaram ficar na área externa da casa, metade aproveitam seus momentos de lazer na companhia da família com quem moram. A outra metade, prefere levar a família aos parques e manter distância das outras pessoas que estiverem no local. Do mesmo modo, as pessoas que praticam atividades sozinhas ou com amigos, metade indicou que ir aos parques e metade falou das trilhas.

As atividades em família são uma forma de manter o mínimo de qualidade de vida sem se privar da convivência social. Esta, foi limitada ao ambiente doméstico na maioria dos lares brasileiros tendo em vista que praticamente todos os lugares destinados a prática de lazer tem protocolos rígidos e fiscalização para garantir a segurança das pessoas (CLEMENTE & STOPPA, 2020). Além disso, as atividades domésticas de lazer são incentivadas para que as pessoas cuidem de sua saúde física e mental. Uma das formas de lidar com a situação foi a virtualização de diversas atividades, porém, nem sempre acessíveis a todos (MENEZES, 2021).

Também, foi questionado a respeito da importância do lazer para a saúde mental e qualidade de vida dos respondentes. Esta, foi uma pergunta aberta da qual emergiram 3 categorias: “Praticar atividade fora de casa”, “fuga da realidade imposta pela pandemia” e “chance de ver as pessoas”.

“A gente precisa se movimentar para ter qualidade de vida e pra ter sanidade. É muito difícil se manter são apenas com lazer dentro de casa. Por isso, gosto de me exercitar no parque e na academia aberta das praças. Agora, ficou mais difícil usar as academias, por isso prefiro caminhar ou correr no parque. As vezes vou em um, as vezes em outro. [...]. Quando não dá, brinco com as crianças dentro do quintal” (R83).
“Eu vou pra trilha e deixo o celular para ficar longe de tudo o que está acontecendo. Esquecer que estamos presos em casa. Além de ficar mais feliz pelo contato com a natureza, também ignoro por algum tempo tudo o que está acontecendo. Estamos impotentes diante disso tudo. A única coisa que posso fazer é tomar os cuidados necessários e me manter mentalmente são para que, talvez, algum dia as coisas voltem ao normal” (R86).

“A gente sai pra ver outras pessoas mesmo que estejam longe. As crianças ficam até mais calmas. Sempre levava as crianças brincar na pracinha. Agora não dá. [...]. Então, fazemos piquenique e mantemos distante de outras famílias. É o que dá pra fazer” (R96).

O lazer contribui com a qualidade de vida das pessoas e com sua saúde mental. Entende-se que é por meio dele que as pessoas conseguem lidar com as situações impostas pelo isolamento e distanciamento social. Além disso, ao promover ambientes adequados as pessoas podem praticar suas atividades sem se colocarem em risco. Fato que, melhora as condições de físicas e mentais e promovem o contato familiar (MENEZES, 2021)

Por fim, questionamos como o lazer foi modificado desde a chegada da pandemia. Esta pergunta também foi descritiva. Dela, emergiram duas categorias: “Aumento dos cuidados”, “Evitar o contato social”. Ambas as categorias estiveram relacionadas com o medo. Como pode ser observado nas falas a seguir:

Além de modificado aprendemos a conviver com o medo. Medo de apesar dos cuidados terem aumentado, a gente ainda conviver com a dúvida. Medo de encostar no chão, nas cadeiras, nos bancos, na comida. Medo de deixar as crianças tocarem nas coisas e principalmente nas pessoas. Mas, já melhorou muito. No começo não fazíamos nada” (R4).

“A gente evita o contato social agora. O que era motivo de sair de casa, hoje é de ficar em casa. As UTIs estão lotadas e temos que garantir que o pouco lazer que voltamos a ter, cheio de limitações não seja o motivo que nos coloque lá” (R30)

“É contraditório. Ao mesmo tempo que as crianças precisam brincar e a gente precise sair, andar e se divertir, não fazemos isso por completo. Tem um monte de cuidados e a gente evita as pessoas o máximo que pode. Então, afetou sim” (R97).

Por um bom tempo as pessoas não puderam utilizar os espaços público e diversos grupos de pessoas, por serem considerados de risco, não puderam ter suas atividades de lazer de forma satisfatória. Entretanto, depois de um período de isolamento restrito, algumas possibilidades ao ar livre foram criadas e adaptadas para que as pessoas tivessem opções de lazer mesmo que de forma individual, por meio de caminhadas, corridas e em grupos familiares (TAVARES et al. 2020).

CONCLUSÃO

Conclui-se que o lazer é um pilar para a saúde física e mental das pessoas. Entretanto, desde o início da pandemia ele sofreu algumas modificações com o fechamento de áreas abertas. As pessoas passaram assim, a explorar suas opções domésticas de diversão e atividades.

As práticas de lazer desde o início da pandemia de COVID-19, envolveram, em sua maioria, a família e ocorreram uma vez por semana por meio de três atividades principais: ficar na área externa de casa, ir a parques e fazer trilhas. E, ao sair de casa, as pessoas buscaram ver

outras pessoas e fugir da realidade imposta pela pandemia. Também, intensificaram os cuidados e mantiveram distância social evitando contato com outras pessoas sempre que possível.

O estudo demonstrou que, as formas de lazer foram modificadas, porém, o lazer em si foi retomado progressivamente em meio ao sentimento de medo e a adoção de protocolos de segurança. Por isso, as contribuições teóricas e práticas são demonstradas nesse contexto de retomada e no fato de as pessoas voltarem a fazer atividades ao ar livre mediante adoção de protocolos de segurança. Também documenta o cenário de incerteza vivido e essa transição entre o lazer doméstico para o ar livre vivenciado, ainda que com medo, pelas pessoas.

O estudo limita-se devido a quantidade de respondentes e também por ter sido feito de modo online. Por isso, como sugestões de pesquisas futuras, pode ser aumentada a quantidade de municípios e indivíduos questionados para trazer mais respaldo a análise do tema. Além disso, um quantitativo maior de respostas pode trazer a possibilidade de análises quantitativas e qualitativas mais robustas.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo** (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trads.). Lisboa: Edições 70, 2006.

BRAGA, I. F.; SANTOS, A. R. B. dos. Concepções de Lazer sob a Perspectiva dos Adultos. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 22, n. 4, p. 285–316, 2019. DOI: 10.35699/1981-3171.2019.16270. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/16270>. Acesso em: 14 abr. 2021.

CLEMENTE, A. C. F.; STOPPA, E. A. Lazer Doméstico em Tempos de Pandemia da Covid-19. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 460–484, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.25524. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25524>. Acesso em: 14 abr. 2021.

CORIOLOANO, Luzia Neide. Ócio, lazer e turismo: avanços e recuos das formas do entretenimento humano. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 7, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n7-306>. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/13119>. Acesso em: 18 abr. 2021.

CUNHA, António Camilo; KERKOSKI, Marcio J. **Lazer, motricidade humana e inteligência emocional no desenvolvimento de posturas inovadoras e éticas**. 2020.

Disponível em:

<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/69229/1/Kerkoski%20%26%20Cunha%20Lazer%2c%20Motricidade%20Humana.pdf> Acesso em: 05 junho 2021.

DIAS, C. História e Historiografia do lazer. **Recorde, Rio de Janeiro**, v. 11, n. 1, p. 1-26, jan./jun. 2018. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Recorde/article/view/17878>. Acesso em: 11 abr. 2021.

ELIAS, N.; DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.

IBGE. **Cidades Jaraguá do Sul** (2019). Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sc/jaragua-do-sul/panorama> Acesso em: 29 set. 2021.

IPEA. **Metade das mortes violentas no Brasil ocorre em 2,2% dos municípios. (2018)**. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=33510&catid=8&Itemid=6 Acesso em: 30 set. 2021.

LOMBARDI, M. I. Lazer como prática educativa: as possibilidades para o desenvolvimento humano. 2005. **Dissertação**. (Mestrado em Educação Física). – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, e2020407, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>

MARTINEZ, E. Z. et al. Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 2, p. 4157-4168, oct. 2020. DOI: <http://doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.27242020>.

MAYOR, S. T. S.; SILVA, M. S.; LOPES, C. G. Perspectivas sobre o Lazer das Mulheres com a Pandemia do Novo Coronavírus: Reflexões a partir dos Dados da Pesquisa “O Lazer no Brasil -Representações e Concretizações das Vivências Cotidianas”. **Licere**, v. 23, n. 3, p. 163–189, 2020. DOI: <http://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25363>

MEDEIROS, E. B. [Texto da “orelha” do livro]. In: GOMES, C.L. (Org.). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004.

MENEZES, S. K. de O. Lazer e Saúde Mental em Tempos de Covid-19. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 408–446, 2021. DOI: 10.35699/2447-6218.2021.31341. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341>. Acesso em: 3 jul. 2021.

MONTENEGRO, G. M.; QUEIROZ, B. da 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 - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 1–26, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.24785. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/24785>. Acesso em: 4 jul. 2021.

OLIVEIRA, T. P.; LOPES, C. S. O espaço urbano como locus para o lazer. **Revista Percurso – NEMO**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 201 - 221, 2018. ISSN: 2177- 3300. Disponível em <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/Percurso/article/view/49720>> Acesso em: 11 abr. 2021.

PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ DO SUL. **Festas típicas: 31 Schutzenfest** (2019). Disponível em: <https://turismo.jaraguadosul.sc.gov.br/eventos/detalhes/codItem/62989> Acesso em: 09 ago. 2021.

RIBEIRO, O. C. F.; SANTANA, G. J. de; TENGAN, E. Y. M.; SILVA, L. W. M. da; NICOLAS, E. A. Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 391–428, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.25456. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25456>. Acesso em: 4 jul. 2021.

SEBRAE/SC. **Caderno de Desenvolvimento de Santa Catarina – Jaraguá do Sul**. (2019). Disponível em: <https://datasebrae.com.br/municipios/sc/m/Jaragua%20do%20Sul%20-%20Cadernos%20de%20Desenvolvimento.pdf> Acesso em: 15 set. 2021.

SECRETARIA DO TURISMO DE JARAGUÁ DO SUL. **O que fazer**. (2020). Disponível em: <https://turismo.jaraguadosul.sc.gov.br/> Acesso em: 20 ago. 2021.

SILVA, Emília Amélia Pinto Costa da et al. Percepção da qualidade do ambiente e vivências em espaços públicos de lazer. Disponível em: **Rev. Bras. Ciênc. Esporte** [online]. 2016, vol.38, n.3, pp.251-258. ISSN 2179-3255. <<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2016.02.005>> Acesso em: 13 mar. 2021.

STÊNICO, J. A. de G.; PAES, M. S. P. Lazer: Do Tempo Livre à Dimensão Cultural e as Novas Formas de Alienação. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 327–355, 2016. DOI: 10.35699/1981-3171.2016.1205. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1205>. Acesso em: 14 abr. 2021.

TAVARES, G. H.; OLIVEIRA, D. P. de; RODRIGUES, L. R.; MOTA, C. G. da; SOUSA, T. F. de; POLO, M. C. E. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–7, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0178. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14420>. Acesso em: 3 jul. 2021.

TEODORO, A. P. E. G.; BRITO, G. A. P. de; CAMARGO, L. A. R.; SILVA, M. R. da; BRAMANTE, A. C. A Dimensão Tempo na Gestão das Experiências de Lazer em Período de Pandemia da Covid-19 no Brasil. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 126–162, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.25305. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25305>. Acesso em: 5 maio. 2021.

UVINHA, Ricardo. **Em entrevista à CNN Brasil, professor explica importância do lazer no enfrentamento da pandemia**. Disponível em: <http://www5.each.usp.br/noticias/em->

[entrevista-a-cnn-brasil-professor-explica-importancia-do-lazer-no-enfrentamento-da-pandemia/](#) Acesso em: 04 jul. 2021.

VERSIANI, I. V. L. Lazer e Pandemia: Desafios e Perspectivas a partir do Desenvolvimento Social. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 554–588, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.26879. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/26879>. Acesso em: 5 maio. 2021.

WERLE, V. Relações entre lazer e saúde em tempos de cultura somática. **Dossiê Lazer e Saúde**, v. 5 n. 2 (2018): v. 5, n. 2, mai./ago. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/603>. Acesso em: 12 mar. 2021