

Uso Adequado do Tempo Livre

ASPECTOS GERAIS



Lazer e as Possibilidades com Dinheiro e sem Dinheiro

- Com Dinheiro:
Ir a lugares como Shoppings, Cinemas, para os amantes da leitura podem comprar livros, ir ao Teatro, ou até mesmo curtir um serviço de streaming pago como uma Netflix em casa com a família ou amigos, até mesmo sozinho, entre outras diversas atividades que se pode pagar com dinheiro.
- Sem Dinheiro:
Dar um passeio em um parque é uma ótima alternativa para quem não quer gastar ou quer gastar pouco, seja sozinho ou acompanhado, praticar algum exercício também é uma boa alternativa para quem quer gastar pouco ou não pagar nada, atividades ao ar livre, caminhadas, voltas no quarteirão da sua casa ou bairro, entre outras diversas atividades.



A Importância do Lazer no Tempo Livre (Individual ou Coletiva) e Seus Benefícios gerais

Hoje, vamos falar um pouco sobre a **importância do lazer** para nossa saúde e bem estar, que é uma coisa muito importante e que deve ser levada a sério, para termos uma qualidade de vida cada vez melhor. O lazer é uma área que vem crescendo em estudos e em investimentos também. É uma ideia advinda dos fins do século XIX e início do XX, quando **momentos de trabalho e de lazer puderam ser aliados**.

O lazer pode ser um descanso, uma mera válvula de escape, e para outros ele pode ser **momento de construir boas relações**, de adquirir conhecimento, fazer alguma coisa diferente. O lazer também combate ao stress físico, mental e psicológico, são aliados da **boa saúde**. E as atividades de lazer são formas de **divertimento, descanso ou desenvolvimento** que podem trazer outros inúmeros benefícios, não só para sua saúde física, como para sua saúde mental e psicológica, que são tão importantes quanto a saúde física.



O Lazer Possui Malefícios Possíveis?

Sim, o lazer possui malefícios possíveis, mas não o lazer em si, e sim algumas formas de lazer possuem riscos, e seus malefícios, um exemplo são as atividades físicas, que tendem a ter **malefícios** diversos como: lesões musculares, lesões articulares, fraturas ósseas, lesões cardíacas, queda da imunidade, irritabilidade, insônia, queda do desempenho e etc.

Além de existir os Malefícios da falta de Lazer, que são eles esgotamento, desânimo, descomprometimento e **falta** de entusiasmo com o trabalho e com a vida em geral. Algumas pessoas acabam até mesmo desenvolvendo depressão.



Lazer e o Aspecto Social, Emocional e a promoção da Saúde

O lazer desperta, novas formas de sociabilidade e de agrupamento, desconhecidas do século passado, dando origem às organizações recreativas e educativas que tem como objetivo, atividades de lazer. A maioria delas é aberta a todos, sem distinção quanto à procedência, classe ou instrução. Foram registradas inúmeras associações de lazer que praticam a pesca, esporte, atividades culturais, música.

Cerca de um terço da classe trabalhadora participam de sociedades frequentadas por pessoas de outras classes e categorias sociais.

O conjunto dessas associações forma um quadro de trocas frutíferas entre pessoas de situações sociais e de nível de instrução diferentes.

A influência dessas associações de lazer sobre a participação na vida da empresa, dos sindicatos e das organizações cívicas e políticas, oferecem quadros de referência de atividade que tendem a mudar as vidas das pessoas nas instituições, promovendo qualidade de vida e saúde mental dos trabalhadores.

Diante de estudos sobre os benefícios e a necessidade do lazer na vida do ser humano, através da convivência em grupos recreativos, educacionais, o lazer compreende uma posição de tratamento no Acompanhamento Terapêutico, dentro de uma perspectiva de reabilitação psicossocial e resgate da cidadania.

Riscos de vícios ou costumes nocivos.

O perigo do uso de drogas recreativas: Quando a “diversão” ou o “lazer” se torna um vício:

Ainda que pareça inofensivo, entender os perigos associados ao uso de drogas recreativas é fundamental para direcionar ações de controle dessa prática.

Define-se como drogas recreativas, o uso de drogas com frequência esporádica e em ambientes de lazer e de entretenimento, como festas universitárias, acampamento e shows. Muitas pessoas que não se consideram viciadas, utilizam esses entorpecentes com o intuito de relaxar. Entretanto, dada às consequências que a droga causa no cérebro, esse hábito pode resultar no vício.

Lazer, Trabalho e Otimização Tempo Livre

Não é à toa que uma ideia sempre presente em biografias de pessoas de sucesso na carreira refere-se à importância do equilíbrio entre todas as áreas da vida, incluindo a espiritual, física, financeira, profissional, pessoal e emocional. Isso porque, mais do que trabalhar duro, para sermos bem sucedidos é imprescindível que tenhamos os melhores resultados. Uma tarefa que nem sempre está entre as mais fáceis.

Para gerar bons resultados na carreira é essencial combinar uma série de fatores como competência, planejamento, trabalho e inspiração. Sendo que essa última está intimamente correlacionada ao lazer. Pessoas tranquilas e descansadas são mais “inspiradas” do que as pessoas nervosas e estressadas.

Prova disso é a experiência realizada pela empresa americana de marketing e propaganda SteelHouse. Ao perceber que muitos funcionários deixavam de tirar férias e, por isso, perdiam produtividade, a companhia passou a pagar um bônus de 2 mil dólares anualmente para cada colaborador viajar durante suas férias, que podem ser tiradas de uma só vez ou dividida em pequenas viagens. A estratégia não poderia dar mais certo, logo após retornarem, era perceptível como os funcionários se tornavam mais produtivos e propensos a entregar os melhores resultados.

É claro que, em algumas fases da vida, uma carga extra de trabalho pode ser necessária, quando, por exemplo, estamos próximos da conclusão de um projeto importante. Mas, lembre-se que é preciso ter tempo para tudo, inclusive para pensar e descansar.

Fontes:

- <https://www.temporadalivre.com/blog/importancia-lazer-para-nossa-saude-e-bem-estar#:~:text=E%20as%20atividades%20de%20lazer,importantes%20quanto%20a%20sa%C3%B Ade%20f%C3%ADsica.>
- <https://mag.com.br/blog/educacao-financeira/artigo/ideias-de-lazer-baratas>
- <https://www.oeconomista.com.br/trabalho-x-lazer-como-conciliar-as-duas-coisas-para-ter-sucesso-na-carreira/#:~:text=Para%20ogerar%20bons%20resultados%20na,as%20pessoas%20nervosas%20e%20estressadas.>
- <https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2014/12/09/noticias-saude,191050/e-preciso-se-desligar-entenda-por-que-e-importante-tempo-para-lazer-e.shtml#:~:text=%E2%80%9COs%20preju%C3%ADzos%20podem%20oser%20esgotamento,tend o%20depress%C3%A3o%E2%80%9D%2C%20alerta%20Azevedo.>
- <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/o-impacto-do-lazer-na-saude-mental-da-sociedade-e-o-programa-de-lazer-assistido/56547>
- <https://hospitalsantamonica.com.br/o-perigo-do-uso-de-drogas-recreativas-quando-a-diversao-se-torna-um-vicio/>