

## Lazer e saúde

Perseverança, carreira subjetiva, esforço, benefícios duráveis, mundo social específico e identificação são conceitos de lazer sério.

*Colaborador: Elias Ressude 23.08.13*



O programa Você em Foco do dia 23 de agosto de 2013 contou com a participação da terapeuta ocupacional e focalizadora de danças circulares, Ana Lucia Borges da Costa, para falar sobre Lazer e Saúde.

Ana Lucia começa sua apresentação falando sobre o “lazer sério” que é uma atividade de lazer considerada substancial, interessante e realizadora.

As qualidades do lazer sério podem ser definidas a partir de seis conceitos diferentes que começam com a perseverança, seguida pela carreira subjetiva, o esforço, benefícios duráveis, mundo social específico e por último a identificação.

Existem dois tipos de recompensas do lazer sério: pessoal e social. A pessoal é distribuída em seis tópicos começando pelo enriquecimento pessoal, o autodesenvolvimento, a auto expressão, a autoestima, a transformação e, por fim, o contentamento. Já as recompensas sociais estão ligadas com a participação no mundo social referente à inclusão, cooperação, contribuição e desenvolvimento grupal.

“A relação do lazer sério com a qualidade de vida, faz gerar a capacidade de benefícios para a nossa vida, influências positivas emocionalmente e faz criar novas possibilidades para termos uma saúde melhor”, diz Ana Lucia. “Devemos levar o lazer a sério”, complementa.