

*Dra. Angélica Lira*

Calma, leitor. Não faremos aqui apologia ao sedentarismo. Ao contrário, o presente artigo, visa demonstrar a importância de resgatarmos alguns conceitos deixados de lado, por conta de uma aceleração na vida pessoal, que está adoecendo pessoas.

Na verdade, iremos falar sobre o Ócio Produtivo e Responsabilidade dos Pais: Um Equilíbrio para o Bem-Estar Estudantil

Em um mundo cada vez mais acelerado, a valorização do tempo de descanso — ou do chamado “ócio produtivo” — ganha destaque, especialmente para estudantes que enfrentam rotinas intensas de estudos e compromissos escolares. O ócio produtivo é o tempo de lazer que, ao invés de ser ocioso no sentido negativo, contribui para o bem-estar e o desenvolvimento emocional e cognitivo do indivíduo. Para estudantes, o descanso adequado auxilia não apenas na melhoria do rendimento escolar, mas também na saúde mental e na capacidade de aprendizado.

Na perspectiva psicológica, o descanso e o lazer são essenciais para reduzir o estresse e melhorar a capacidade de concentração e memória, habilidades fundamentais para o sucesso acadêmico. Estudos indicam que pausas regulares e tempo livre para atividades lúdicas ou de lazer impactam positivamente o rendimento e a disposição dos alunos. No contexto escolar, implementar práticas que respeitem os períodos de descanso pode ser crucial para potencializar o aprendizado.

No entanto, o ócio na era digital apresenta novos desafios, como o uso de redes sociais durante o tempo de descanso. Aqui entra o papel dos pais, pois o Código Civil Brasileiro, em seu artigo 1.634, incumbe aos pais o dever de cuidado e vigilância sobre os filhos menores. Esse dever abrange também a orientação sobre o uso responsável das redes sociais, garantindo que o tempo online não comprometa o descanso necessário para o desenvolvimento saudável e o rendimento acadêmico.

Dessa forma, o ócio produtivo deve ser visto como um elemento essencial para o equilíbrio

entre responsabilidade e bem-estar dos estudantes. Cabe às escolas promoverem práticas que incentivem pausas produtivas e aos pais a responsabilidade de monitorar e orientar o uso das redes, garantindo que o tempo livre seja realmente restaurador.

Como conclusão podemos apresentar caminhos para incentivar o Ócio Produtivo com Responsabilidade.

Assim, para promover uma educação equilibrada e benéfica à saúde mental dos alunos, é fundamental que escolas e famílias atuem em conjunto. Legalmente, as escolas podem implementar horários que incluam pausas estratégicas para descanso e atividades recreativas, o que já se configura como uma boa prática, respeitando o direito ao lazer, previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), artigo 16. Tais práticas podem incluir momentos de relaxamento, atividades lúdicas e espaços de convivência sem pressão acadêmica.

Os pais, por sua vez, podem ser orientados a incentivar o uso consciente de redes sociais, promovendo um ambiente familiar que valorize a desconexão em horários específicos para o descanso. Monitorar o uso dos dispositivos sem excessos e estabelecer rotinas que equilibrem tempo online e offline ajudam a proteger os jovens do desgaste mental e físico. Além disso, buscar apoio psicológico em casos de sobrecarga pode ser um recurso valioso, auxiliando alunos a desenvolverem hábitos de estudo mais saudáveis e a aproveitarem o tempo livre de forma produtiva e restauradora.

Em síntese, o ócio produtivo deve ser estimulado tanto por escolas quanto por famílias como um componente essencial do desenvolvimento educacional e pessoal. A colaboração entre instituições e pais é o caminho para garantir que os estudantes não apenas alcancem um bom rendimento acadêmico, mas também cresçam com saúde mental e emocional, preparados para os desafios da vida adulta.