O lazer é um tempo livre dedicado ao descanso, à diversão e ao desenvolvimento pessoal. É um momento para se desligar das obrigações do trabalho e realizar atividades prazerosas. Ainda, é essencial para a saúde física e mental, pois permite a recuperação das energias e a revitalização do corpo e da mente.

Dentre as várias definições de lazer, a mais adotada pelos estudiosos é a dada pelo autor Joffre Dumazedier:

> O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para se divertir, recrear e entreter, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após se livrar ou desembaraçar das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Percebe-se que o autor relaciona o lazer com a satisfação de algumas necessidades humanas como o repouso, diversão, recreação, distração, desenvolvimento intelectual. Para ele o lazer é uma atividade, ou inatividade voluntária, onde o homem se sente mais livre.
A Constituição Federal reconhece o direito ao lazer como um direito social fundamental. Isso significa que todos os cidadãos têm direito a usufruir de momentos de lazer, e o Estado tem o dever de garantir esse direito. O lazer está presente em diversos artigos da Constituição, como o artigo 6º (que lista os direitos sociais) e o artigo 217 (que trata da cultura e do esporte).

Ainda, é possível observar que o trabalho e o lazer estão intrinsecamente ligados, de forma a serem complementares. O direito ao trabalho garante a subsistência, enquanto o direito ao lazer garante a qualidade de vida. A Constituição Federal reconhece essa relação, assegurando ao trabalhador o direito ao repouso semanal remunerado e às férias anuais remuneradas, como forma de garantir que ele possa descansar e se dedicar a atividades de lazer.

A **Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU**, assinada em 1948, traz expressamente o direito ao lazer como um dos direitos essenciais para qualquer ser humano, um ato importante para a preservação da boa qualidade de vida:

> Artigo XXIV - Todo ser humano tem direito a repouso e lazer, inclusive a limitação razoável das horas de trabalho e a férias remuneradas periódicas.
A Constituição Federal, ainda, tutela o direito ao lazer nas relações de trabalho, assegurando o direito ao descanso, o direito ao repouso, às férias e ao gozo destas, a aposentadoria no art. 7ª, incisos XIII, XIV, XV, vejamos:
> XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho; > > XIV - jornada de seis horas para o trabalho realizado em turnos ininterruptos de revezamento, salvo negociação coletiva; > > XV - repouso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos;