

LAZER E ATIVIDADE FÍSICA – TRABALHANDO PELA SAÚDE PÚBLICA E O BEM ESTAR

Andrezza Papini Alkmim De Souza

Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física da UFU

Jacqueline Martins Patatas

Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física da UFU

Larissa Maria Lemes Ribeiro

Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física da UFU

Letícia Maria Lemes Ribeiro

Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física da UFU

RESUMO

Em toda a história da vida humana, as atividades realizadas têm sido sempre organizadas em função do tempo e do espaço. No final do século XVIII, o desaparecimento da ociosidade foi anunciado. No seio dos setores dominantes, o lazer e sua disponibilidade são julgados fundamentais para o desenvolvimento do indivíduo. Atividades de lazer podem ser atividades mais contemplativas ou sedentárias e atividades que envolvam movimentos corporais mais amplos, com maior gasto calórico. Dessa forma, a atividade física tem sido considerada um “investimento” em saúde pública e tanto lazer, como qualidade de vida, estão direcionados à decisão de estilos de ser.

SUMMARY

In all the history of the life human being the carried through activities have been always organized in function of the time. In the end of century XVIII, the disappearance of the idleness was announced. In the dominant sectors the leisure and its availability are basic judgements for the development of the individual. The activities of leisure can be sedentary activities and activities that involve ampler corporal movements, with bigger expense caloric, the physical activity has been considered the “better investment” in public health, as much leisure as quality of life is directed to the decision of life styles.

RESUMEN

En la historia del humano de la vida llevado con actividades se han organizado siempre en función del tiempo. En finales del siglo XVIII, el desaparecimiento de la ociosidad fue anunciado. En los sectores dominantes el ocio y su disponibilidad son julgados básicos para el desarrollo del individuo. Las actividades del ocio pueden ser actividades de los contemplativas o sedentario y las actividades que implican movimientos corporales más amplios. La actividad física se ha considerado la “inversión mejor” en la salud pública, tanto ocio como la calidad de la vida se dirige a la decisión de los estilos de vida.

1 – INTRODUÇÃO

O homem da sociedade urbano-industrial vive um constante paradoxo: deve primeiro economizar tempo – e para esse fim desenvolve inúmeras técnicas – para gastá-lo depois. Com isso busca “ganhar tempo” nas suas atividades cotidianas, sejam elas

profissionais, sejam as vistas como obrigatórias, para poder “passar o tempo” nos jogos e divertimentos que são curiosamente chamados de “passatempo”.

Em toda a história da vida humana, as atividades realizadas parecem ter sido sempre organizadas em função do tempo e também do espaço. A sociedade organiza-se em “tempos sociais”, ou seja, em tempos que determinam as atividades sociais: o tempo para o trabalho, o “tempo livre”, o tempo familiar, o tempo da educação, o tempo para a igreja, etc. Então, a vida em coletividade é regida pela articulação desses tempos.

A partir da Revolução Industrial exigiu-se uma sincronização e um controle do tempo maiores, tanto no trabalho como fora dele. Antes da sociedade industrial, o limite entre tempo de trabalho e tempo de não-trabalho era muito mais tênue, pois os homens tinham mais autonomia sobre seu tempo.

Nessa ideologia, que nasce no período mercantilista e acentua-se com o desenvolvimento do capitalismo e com a ética puritana, o tempo de não fazer nada ou de lazer não era aceito. O trabalhador não deveria perder tempo contemplando, comprando ou tomando chá, conforme a tradição inglesa. A diversão era vista como perigosa. O “tempo livre” era considerado devorador de tempo e dinheiro, pois um vive em simbiose com o outro.

Se o tempo de trabalho é vendido, é preciso pagar pelo tempo de lazer. Direta ou indiretamente, o tempo de lazer deve ser comprado. Porque o tempo é mensurável, ele é também um objeto que pode ser trocado por tudo, como a moeda.

Desde o final do século XVIII, a desapareção progressiva da ociosidade foi anunciada. O Iluminismo impôs a valorização da atividade e a exaltação do trabalho produtivo, recusando o ócio. No século XIX, a ociosidade é bastante condenada, tanto que a preguiça era e ainda é, para a Igreja católica, um dos sete pecados capitais. Assim, a ocupação permanente passava a ser uma necessidade, e os médicos alertavam que a desocupação e o tédio provocaram cansaço cerebral, portanto, faziam mal à saúde do homem.

No entanto, no seio dos setores dominantes, o lazer ou a disponibilidade para o lazer são julgados fundamentais para o desenvolvimento do indivíduo. Essa idéia de que o lazer seria necessário para a formação completa do sujeito traz o paradoxo da ociosidade satisfeita no seio de uma sociedade que exalta a atividade. As classes dominantes do século XIX valorizam seu lazer, e o burguês aparecia comumente como o homem do “tempo livre”. Havia uma grande contradição: para os operários, o ócio era perigoso e deveria ser diminuído ao máximo, mas para os indivíduos de classes dominantes, o lazer liberaria a iniciativa, autorizaria a criação e as alegrias.

Porém, parte da classe dominante européia do século XIX desejava um verdadeiro “tempo livre” para si, procurando acabar com a associação imperativa entre disponibilidade de tempo e atividade escolhida. Nesse século, alguns chegaram a exaltar a alegria nascida da total liberdade do tempo. O lazer era compreendido, no século XIX, como um tempo que ficava disponível depois das ocupações, um tempo que não era ocupado com trabalho.

Os indivíduos se assemelham concretamente pelo trabalho. Nesse sentido, o trabalho é uma atividade cotidiana. Mas o trabalho é ao mesmo tempo *labour* e *work*. A execução do trabalho que produz valor-de-uso é a dimensão concreta do trabalho (*work*), e a atividade de trabalho que se realiza para a sociedade produzindo valor-de-troca é a dimensão abstrata (*labour*).

Para Heller (1977), todas as atividades da vida cotidiana ordenam-se com base no trabalho, até mesmo o “tempo livre”, uma vez que sua quantidade e qualidade dependem de como se dá o trabalho. Provonost (1996) também afirma que o tempo de trabalho, com a industrialização, passou a ser referência para as outras atividades da vida e os outros

tempos sociais. O trabalho é considerado por Heller (1977) parte orgânica da vida cotidiana, sem a qual não é possível viver. Dessa forma, as outras atividades da vida cotidiana também podem ser alienadas, não só o trabalho. A alienação do trabalho como labour, segundo Heller (1977), só poderá ser eliminada com a transformação em direção a uma nova estrutura social.

A história registra, ao longo do desenvolvimento industrial, uma transformação do significado do trabalho de algo penoso e inferior para uma forma de mostrar honestidade ou bom caráter.

Na análise de Weber, o puritanismo valoriza o trabalho como forma de acumulação de riqueza, de modo que ele transforma-se num poderoso racionalizador da atividade econômica geradora de lucro. A idéia do dever de um indivíduo com relação ao aumento do seu capital é tomada como um fim em si mesma, o que configura um *ethos* que caracteriza o capitalismo ocidental. Nos países orientais onde também houve formas de capitalismo, faltou justamente essa ética, segundo o autor. O “suceso” do capitalismo ocidental está, então, na combinação da busca incessante por dinheiro por meio do trabalho com o afastamento de todo prazer da vida.

A redução da jornada de trabalho aparece, já no final do século XIX, como uma das propostas para atenuar a alienação do trabalho. O desenvolvimento tecnológico e o uso racional das máquinas pareciam, então, uma solução para que os trabalhadores se livrassem da exploração que sofriam do trabalho, na medida em que teriam suas jornadas reduzidas, ao menos potencialmente, a três horas diárias. Para Lafargue (1999), por exemplo, essa drástica redução da jornada de trabalho poderia fazer o trabalho voltar a ser uma fonte de prazer para o homem. A redução da jornada de trabalho era vista, tanto por Lafargue (1999) como por Marx, como uma saída para aumentar o “tempo livre” dos trabalhadores.

Pronovost (1996) lembra que o “tempo livre” sempre foi objeto de longas e duras lutas operárias nos séculos XIX e XX. O “tempo livre” – resultado da redução da antiga jornada de trabalho de quinze ou doze horas diárias para as atuais oito horas diárias – não foi simplesmente dado aos trabalhadores, eles tiveram de conquistá-lo. E, se quiserem conquistar a tão proclamada “civilização do tempo livre”, terão de lutar ainda mais para a superação da lógica capitalista.

Com a mecanização e automação advindas da Revolução Industrial no século XIX, ocorreu um crescimento exacerbado do sedentarismo, o qual vem crescendo até a modernidade com o surgimento de produtos ou mecanismos que fazem a população menos ativa, tais como controle remoto, elevadores, jogos eletrônicos, drive-ins, e muitos outros (Nahas, 2003).

Na concepção de Joffre Dumazedier (1973), o lazer é algo que se opõe às obrigações relacionadas à manutenção do corpo, aos estudos. Em outras palavras, o lazer é atividade que se exerce no tempo liberado das obrigações. Dessa forma, para Dumazedier (1973), tem-se o seguinte: (a) tempo liberado é o tempo que resta após o cumprimento das obrigações profissionais; (b) tempo livre é o tempo que resta após o cumprimento de todo tipo de obrigações, e (c) tempo inocupado é o tempo daqueles que não têm obrigações profissionais.

Para Joffer Dumazedier (1973), o lazer é oposto ao trabalho ou à obrigação, sendo sua teoria pautada no binômio trabalho/lazer. Em si mesmo, o lazer não tem qualquer significado, pois ele só pode ser pensado numa relação de oposição a alguma outra atividade realizada por obrigação. Nesse binômio, o trabalho é visto como atividade penosa, como sinônimo de sofrimento, como labor, enquanto o lazer é concebido como sinônimo de prazer e liberação. Ao lazer são atribuídas funções quase mágicas de descanso, recuperação das energias perdidas nas obrigações e desenvolvimento da criatividade roubada no trabalho. O lazer tem, então, a função de quebrar a monotonia do

trabalho alienado. Dito de outra forma: o lazer é um fator de equilíbrio, um meio para o homem suportar as coações da vida social.

As atividades de lazer seriam, então, “residuais” ou “laterais”, para usar expressões de Georges Friedmann (1983). Segundo esse sociólogo francês que estudou “o trabalho em migalhas”, os trabalhadores encontram no tempo de não-trabalho tudo aquilo de que se vêem privados no tempo de trabalho: iniciativa, responsabilidade, realização, diversão.

Marcellino (1990) analisa as várias nuances das abordagens funcionalistas de lazer. São elas: (a) romântica, que enfatiza os valores tradicionais do passado; (b) moralista, que atribui ao lazer funções construtivas, de tranquilidade, ordem, segurança, etc.; (c) compensatória, que vê o lazer como momento de compensação da insatisfação e alienação do trabalho; e (d) utilitarista, que atribui ao lazer a função de recuperação da força de trabalho ou como instrumento de desenvolvimento. Em todas essas possibilidades de abordagens funcionalistas existe uma visão conservadora da vida social, na medida em que se busca a “paz social”, a “harmonia” e o equilíbrio” por meio de um lazer instrumental para a manutenção da ordem vigente.

As atividades de lazer, realizadas no tempo conquistado, podem ser divididas em atividades mais contemplativas ou sedentárias e em atividades que envolvam movimentos corporais mais amplos, com conseqüente maior gasto calórico. Mas são as atividades cotidianas realizadas geralmente em casa, como serviços domésticos ou cuidar do jardim, que podem alterar significativamente o total de atividade física acumulado em um dia.

Um fator que pode ajudar na adoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo é uma atividade física que proporcione prazer, ou seja, que permita à pessoa desfrutar de sua prática e que seja acessível. Assim, é fundamental que se encontrem propostas que tenham significado social e cultural. Nesse sentido, muito colabora a proposta de intensidade moderada, feita eventualmente de forma acumulada, pois facilita a inclusão social tanto individual como coletiva.

2 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 – Caracterização da Pesquisa e delimitação do estudo

A pesquisa a ser realizada é de natureza qualitativa, caracteriza-se como uma pesquisa de caráter analítico-crítico. Utilizaremos a pesquisa bibliográfica e documental em que é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros, artigos científicos e documentos institucionais. “A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente” (Gil, 2002).

3 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estilos de vida são padrões identificáveis de comportamento, determinados pela inter-relação das características pessoais, interações sociais e condições socioeconômicas e ambientais da vida. Todas as pessoas apresentam condutas em sua vida diária (rotina de trabalho, atividades utilitárias e lazer) que terminam caracterizando o estilo de vida de cada

um. O “jeito de viver” é, pois, um fator que tem influência na saúde e na qualidade de vida e, por isso, grande parte dos esforços tanto no sentido da prevenção de doenças quanto da promoção da saúde focaliza os chamados “estilos de vida saudáveis”.

Sobre a qualidade de vida, Carvalho (2005) considera que o importante a salientar é que a qualidade de vida é uma noção humana, relacionada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria existência. É uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera como seu padrão de conforto e bem-estar, e, nesse sentido, é uma construção social.

Embora os termos atividade física, exercício e esporte sejam habitualmente usados como sinônimo pela população, significam fenômenos bem distintos. Assim, é fundamental esclarecer que atividade física é considerada como qualquer movimento voluntário que produza gasto energético acima dos níveis de repouso.

Essa definição operacional poderia representar um olhar mais biológico do ser humano, mas é claro que a atividade física também pode ser estendida por outras dimensões do campo cultural, histórico e social. Independente desta questão conceitual, é importante salientar que, para estabelecermos metas de incremento da atividade física, deveremos considerar todas as suas dimensões.

Exercício é um tipo de atividade física que apresenta aspectos mais estruturados, como duração, frequência e intensidade. Esporte é um tipo de atividade física que apresenta um componente importante de desempenho e, em muitos casos, de competição.

Além do envolvimento com o esporte e o exercício físico, o nível de atividade física de uma pessoa pode mudar em função da ocupação profissional. Existem profissões e ocupações que demandam mais energia do que outras.

A soma dessas quatro dimensões (ocupação profissional, transporte, lazer e atividades diárias) é que determina o nível de atividade física de uma pessoa.

Ampliando o conceito da atividade física para além dos aspectos biológicos e funcionais, Faria Junior (1999) defende que ela ocorreria no campo individual, biológico, mas só se desenvolveria ligada à esfera sociocultural. Nesse sentido, a atividade física está relacionada com as diversidades culturais, com as concepções de mundo, com as tradições pedagógicas, com fatores ambientais, climáticos e topográficos. A atividade física se relacionaria também com idade, etnia, raça, religião, gênero e classe social, e implicaria noção de totalidade.

Para Okuma (1998), há um grande corpo de conhecimento evidenciando o papel da atividade física como um dos elementos decisivos para a prevenção, aquisição e a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar. Mas isso não é suficiente para mobilizar indivíduos sedentários a praticar atividade física.

Numa análise crítica dos modelos de atividade física propostos, as intervenções são pautadas no que é considerado bom pela ciência, e não necessariamente pelo indivíduo. Segundo a autora, esses modelos estabelecem [...]”metas a ser atingidas a partir de padrões preestabelecidos: são comportamento motores a ser seguidos, níveis mensuráveis de saúde, percentual de peso a ser perdido, eficiência de determinados órgãos e regiões do corpo, e assim por diante”(Okuma, 1998).

Para a autora, é fundamental que se considerem as necessidades reais e pessoais do indivíduo para o desenvolvimento de comportamentos e atitudes positivas em face da atividade física.

O desenvolvimento de programas focados na educação para o lazer tornam-se grandes aliados no combate à inatividade da população, gerando autonomia e oportunizando as melhores escolhas de atividades que geram bem-estar e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

Verificando-se, então, as inúmeras questões ligadas ao porquê de as pessoas não fazerem atividade física, constatamos a necessidade de propostas flexíveis às diferentes populações quanto a informação, incentivo e oportunidades de escolhas de programas de atividades físicas.

O sedentarismo é um fator de risco para diversas enfermidades crônicas, como diabetes, obesidade, hipertensão, osteoporose e algumas formas de cânceres. Na região metropolitana de São Paulo, um estudo (Rego et al., 1990) estimou que no início da década de 90, 69,3% dos adultos eram sedentários, problema ainda maior entre as mulheres (80,2%) que entre os homens (57,3%). Essa prevalência foi maior do que a de qualquer outro fator de risco, como diabetes (6,9%), obesidade (18%), hipertensão (22,3%) ou tabagismo (37,9%).

Ao compararmos a era pré-industrial com a atualidade, iremos perceber que o ser humano faz ingestão calórica ligeiramente menor do que no passado, porém o gasto calórico com atividade física diminuiu drasticamente, mudando de forma significativa a relação de subsistência (índice entre o que comemos e o que gastamos) de 3:1 para 7:1.

As doenças cardiovasculares são responsáveis pela morte de cerca de 300.000 brasileiros por ano, representando uma morte a cada dois minutos (Lotufo, 1998). A taxa no Estado de São Paulo (30,8%) é maior que a média nacional (Ministério da Saúde, 2001).

Por muito tempo, pensávamos que morríamos por causa da má assistência de saúde. Um estudo com mais de 20.000 ex-alunos de Harvard mostrou que 54% do risco de morte por infarto do miocárdio dependia do estilo de vida, e apenas 12% poderia ser atribuído à assistência médica. No caso do derrame cerebral, 50% do risco de morte seria devido ao estilo de vida e, no caso do câncer, 37%. Ou seja, é possível sim prevenir riscos com uma vida de hábitos saudáveis.

É interessante notar que estudo epidemiológico recente baseado em 25.341 homens acompanhados por 20 anos (Farret et al., 1998) demonstrou que o risco de morte cardiovascular foi menor em homens acima do peso, ou obesos ativos, que nos mais magros, mas sedentários. Em outras palavras: um gordo ativo tem menor risco cardiovascular que um magro sedentário.

De maneira similar, o risco foi menor entre homens diabéticos ativos que entre homens não diabéticos sedentários (Kohl, 1997), sendo também menor entre homens hipertensos ativos que em normotensos sedentários. Uma outra análise dessa amostra revelou que o risco foi também menor em homens com dois ou três fatores de risco, mas altamente condicionados, que entre homens sem nenhum fator de risco, mas sedentários (Blair et al., 1996). Por isso pode-se dizer que o sedentarismo é o inimigo número 1 da saúde pública, pois é o mais prevalente dos fatores de risco e mata mais que os outros fatores de risco. Segundo a OMS, inatividade física é responsável por 2 milhões de mortes por ano no mundo.

A atividade física tem sido considerada o “melhor investimento” em saúde pública. Por exemplo, os Estados Unidos gastaram 24 bilhões de dólares (9,4% dos gastos totais em saúde) para tratar do problema em 1995. Se considerarmos apenas os gastos relacionados ao tratamento das doenças crônico-degenerativas, o sedentarismo, má alimentação e tabagismo respondem por 70% do total dos gastos em saúde (CDC, 2000).

Embora os benefícios da atividade física sejam bem conhecidos, parece que a adoção de um comportamento ativo é muito mais complexa.

Empresas que decidiram implementar habitualmente programas de promoção da atividade física apresentaram resultados positivos em diversos aspectos: custos médicos, melhora da imagem institucional, diminuição da rotatividade, índices de ausência e

melhora do clima organizacional, além de melhora da saúde e qualidade de vida do funcionário.

Por muito tempo pensou-se que só quando fizéssemos grandes esforços poderíamos melhorar a saúde. Evidências epidemiológicas mais recentes surpreenderam quando mostraram que os maiores ganhos proporcionais são obtidos quando simplesmente deixamos de ser sedentários. I-Min Lee, pesquisadora da Universidade de Harvard, mostrou que 74% dos ganhos conseguidos por aqueles que fazem muito exercício objetivando reduzir a mortalidade por qualquer causa, foram alcançados por homens adultos que começaram a fazer um pouco de atividade física.

Intervenções e estratégias que enfoquem o comportamento humano estão em evidência, sendo freqüentemente utilizadas. A “Educação em Saúde” apresenta resultados positivos cada vez mais consolidados. De forma pioneira em nosso meio, um programa organizado pelo CELAFISCS em 1989 (Pereira, 1989) utilizou a técnica do aconselhamento associado a um programa de exercício, comparando dois grupos de mulheres entre 30 a 39 anos. Foi verificado que o grupo que recebeu orientações sobre mudança de comportamento em relação à adoção de um estilo de vida fisicamente ativo diminuiu significativamente a adiposidade (gordura) corporal quando comparado ao grupo que realizou apenas exercícios estruturados.

O Grupo de Estudos em Atividade Física, mantido pela Supporte em um programa realizado com funcionários do BNDES, após 18 meses com atividades como ginástica laboral, palestras, orientação para a caminhada, incentivos e a realização de avaliação física, foi capaz de incrementar em 66% o envolvimento dos funcionários com a caminhada e reduzir o número de sedentários em 83,6%

Uma boa estratégia para programas na indústria é fazer grupos focais. Em um Centro de Terceira Idade de São Caetano do Sul, os idosos foram consultados sobre preferências de atividades físicas vigorosas, moderadas e caminhadas. A última alternativa foi a mais escolhida e a primeira, menos popular. Então, um grupo de sessenta e duas mulheres idosas (idade média de 61 anos) passou a receber 1 sessão de aconselhamento por semana, durante 12 semanas. O resultado foi impressionante: um aumento de 98% na frequência de caminhadas e um aumento de 151% em relação à sua duração.

4 – CONCLUSÃO

A responsabilidade de decidir sobre a adoção da prática de atividades físicas no cotidiano, assim como a promoção da qualidade de vida, em todos os tempos foi transferida para as pessoas, que invariavelmente são influenciadas por todos os meios de informação e comunicação indiscriminadamente. Esta decisão cabe aos indivíduos que submetidos a infinitos apelos e em especial aos valores fornecidos pela cultura de consumo, “compactuam com este universo” (Carvalho, 2001).

Portanto, a sociedade dispõe de todos os recursos necessários para a conquista de uma aparência desejável, e as atividades de lazer se constituem nas principais oportunidades para a venda destes serviços quando se trata de ocupação do “(...) tempo disponível com atividades que melhorem a aparência física ou promovam a saúde, ou ainda, remedeiem a doença (...)” (Carvalho, 2001). E, nesta tendência de usufruir dos recursos que beneficiam a qualidade de vida, as pessoas se distanciam de um fazer crítico, criativo e prazeroso.

Vários autores traduzem a história das sociedades por meio das manifestações corporais, das diversas relações de diálogos gestuais entre classes e segmentos sociais. Neste prisma, se obtém uma ampla visão de como os corpos escrevem a história e da

urgência em se abrir espaços para a corporeidade, entendida não como uma “máquina que tem atividades, mas um organismo vivo que se confunde com o viver” (Santin, 1994).

Para Santin (1994), a corporeidade, considerada a partir da própria vivência, da manifestação da própria história individualizada e socializada, composta por um conjunto de circunstâncias e elementos que atuam sistematicamente, só ocorre na presença de um elemento que possibilita a “visão totalizante do processo manifestativo” e possa expressar a sua dinâmica: o prazer. O autor afirma que o “prazer deve ser entendido como uma situação de equilíbrio e de harmonia vivenciada pelo corpo humano”.

É no cotidiano, com o entrelaçamento das diversas dimensões dos seres humanos, que se constrói o estilo de vida. E é neste universo que o lazer como uma das expressões da cultura e realização pessoal, ou seja, como uma das práticas antropoculturais em que o homem exercita gratuitamente os seus interesses e seus valores, se constitui “num espaço de emergência de valores e concepções, permitindo a sobrevivência dos valores humanos do homem, em que deve ser almejado um equilíbrio entre sua função e sua forma”.

Tanto lazer como qualidade de vida estão direcionados à decisão de estilos de vida e, para o primeiro, Iso-Ahola (Bramante, 2001) enfatiza que “é fruto de decisão pessoal, mediada pela percepção de competência, envolvendo conhecimentos e habilidades, ampliando a auto-confiança da pessoa e estimulando o seu engajamento no lazer”. Nesta decisão, como ilustrado, existem duas vertentes: uma que corresponde às ações dos diversos agentes de transformação, como família, escola, religião, trabalho, mídia, etc. e outra que corresponde à forma de construção individual e diferenciada na aquisição, manutenção e expansão do repertório de lazer.

É certo, portanto, que há uma necessidade premente de criar-se modelos e iniciativas para que parte do tempo livre das pessoas seja dedicada às questões da qualidade de vida e ao lazer, este último como uma das possibilidades de “carro-chefe” as atividades físico-esportivas, numa proposta lúdica de cunho educativo e prazeroso.

Diante das manifestações teóricas, desviamos o olhar para a responsabilidade de cada um dos agentes sociais, como empresa, escola, entidades e meios de educação, na criação de uma rede que articule informações, incentivos e oportunidades.

Incorporar hábitos saudáveis no cotidiano não significa “abrir mão dos prazeres da vida, mas vivê-los intensamente em prol da qualidade de vida. E esta intensidade não está dissociada do interesse pela atividade, especialmente quando se refere às práticas corporais.

As relações humanas com o mundo são codificadas por meio de comportamentos diversos que compõe uma cultura, entendida como “uma ordem simbólica que exprime o modo pelo qual homens determinados estabelecem relações determinadas com a natureza e entre si e o modo pelo qual interpretam e representam essas relações...” (Chauí apud Bhruns, 1997). Tais comportamentos são manifestados através de atividades que apelam para a expressão corpora: o futebol, as ginásticas, as festas, as danças, o samba, etc. São várias formas, ou as atividades que podem ser incorporadas no dia-a-dia imbuídas de prazer, do lúdico, de autocohecimento, das quais se pode usufruir por escolha própria. Para isto, é necessária a criação de diversos espaços, considerando a permeabilidade entre as dimensões da vida humana, principalmente o lazer e o trabalho.

5 – REFERÊNCIAS

BRAMANTE, A. C. Lazer: princípio e finalidade na qualidade de vida. 2001.

CARVALHO, Y. M. de. Lazer e Saúde. Brasília: SESI/DN, 2005.

- CARVALHO, Y. M. O mito da atividade física. 3º Ed. Ver.:São Paulo: Hucitec, 2001.
- CHAUI, M. Ideologia e educação. Revista Educação e Sociedade, São Paulo, Cedes, 2 (5), 1980.
- DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo, Perspectiva, 1973.
- FARIA JÚNIOR, Enio Pacífico. Perfil antropométrico de escolares de 11 a 15 anos da Rede Pública Estadual da cidade de Montes Claros-MG. Brasília: UCB, 2003.77p.
- FARREL, S., et al. – Influences of cardiorespiratory fitness levels and other predictors on cardiovascular disease mortality in men – Med. Sci. Sports Exerc. 30 (6), 1998.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4º ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- LOTUFO, P. A. Premature mortality from heart diseases in Brazil. A comparison with other countries. Arquivos brasileiros de cardiologia, 1998.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3º ed. Ver. e atual. Londrina: Midiograf, 2003.
- OKUMA, S. S. O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas, SP, Papirus, 1998.
- PEREIRA, M. Mudança na adiposidade de mulheres adultas após um programa de exercícios enriquecidos das técnicas de modificação de comportamento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 4 (4): 1990.
- REGO, et al. Fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis; inquérito domiciliar no município de São Paulo. Brasil, Rev. Saúde Pública, 1990.

Andrezza Papini Alkmim de Souza
Avenida Afonso Pena, 2142 Ap. 202
Bairro Aparecida
Cep: 38400-708
Uberlândia - MG
e-mail: andrezza.alkmim@yahoo.com.br