

# A IMPORTÂNCIA DO LAZER PARA A QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

Marco Aurélio Borges Teixeira Júnior<sup>1</sup>

Luis Francisco Bueno Sferra<sup>2</sup>

Lara Belmudes Bottcher<sup>3</sup>

## RESUMO

Através da revisão literária tomamos conhecimentos sobre a dimensão e o poder de influencia do lazer na qualidade de vida do ser humano. Verificamos a distancia que existe entre o acesso ao lazer das pessoas ricas e das pessoas menos favorecidas economicamente. Como diz Melo (2003) "O lazer é muito importante e está diretamente ligado á saúde, á educação e a qualidade de vida". Para Dumazedier (APUD MELO, 2003) o lazer não deve ser utilizado pelas instituições para tirar proveito para seus interesses particulares, pois o lazer é aquele momento em que o individuo não tem compromisso com nada, nem com ninguém. No entender de Melo (2003) o lazer e as manifestações culturais caminham juntos, porém a cultura erudita é algo complexo e tenso que seleciona as pessoas, já o esporte e o lazer são dois elementos culturais importantes para o ser humano. Ainda segundo o mesmo autor existem vários interesses na pratica do lazer tais como: interesses físicos, artísticos, manuais, intelectuais e sociais. As atividades relacionadas com o lazer possui características próprias, o que existe em comum entre esses diferentes tipos de atividades é que seus praticantes estão em busca do bem estar e não de uma profissionalização. Para Marcelino (2002), existem varias barreiras para a pratica do lazer tais como: fator econômico, faixa etária, violência, o mau planejamento urbano, a falta de estrutura da periferia. Ele reforça a importância da valorização do ambiente de lazer que nos cerca, é favorável a preservação, revitalização e a valorização dos locais em que temos acesso.

### PALAVRAS-CHAVE

Lazer, Benefícios, Qualidade de vida

## INTRODUÇÃO

O lazer é algo que está presente na vida das pessoas, más nem todos sabem a importância dessa atividade, que traz muitos benefícios para nossa qualidade de vida, entre os seus benefícios podemos citar o combate ao estresse, facilita a circulação do sangue promovendo assim uma homeostase, ou seja, um equilíbrio no meio interno do corpo, colaborando na manutenção da saúde. As vezes por falta de informações, as pessoas ignoram sua importância e isso

### AUTORES

1 Discente do Curso Educação Física pelas FITL – AEMS.

2 Docente das FITL – AEMS. Especialista em Interdisciplinaridade na Educação: Currículo e Ensino nas Séries Iniciais pela UFMS. Graduado em Licenciatura em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física e Técnicas Desportivas de Andradina.

3 Mestre em Ciências da Motricidade na Área de Biodinâmica da Motricidade Humana pela Unesp-Rio Claro. Graduação: Educação Física pela Unesp-Rio Claro. Docente das FITL – AEMS.

não pode acontecer, pois todos têm direito ao lazer. As crianças praticam essa atividade e recebem seus benefícios constantemente, pois o principal ato da criança é o brincar (MARCELINO, 2002)

A atividade de lazer é de suma importância para o aumento da qualidade de vida do ser humano, nesse trabalho iremos relatar sobre essa relevância, fazendo com que os leitores tenham uma nova visão sobre o assunto. Quais os benefícios que o lazer traz para a qualidade de vida do ser humano? Essa é uma pergunta que iremos analisar durante o trabalho, na busca por respostas.

A prática do lazer é estimulada pelos governos, o um terço a mais que é pago nas férias é um incentivo para que o trabalhador possa usufruir o benefício do lazer, porém nem todos tem conhecimento da finalidade de tal ajuda (MARCELINO, 2002).

A recreação nada mais é do que uma das várias opções elemento do lazer, pois existem muitos outros como: jogar um futebol com os amigos no final de semana, pescar, viajar, assistir filmes entre outros que são também muito utilizada em sua prática. Muitas pessoas não sabem que apenas o fato delas estarem fazendo uma caminhada já é um lazer, proporcionando uma recreação. O fato de a pessoa ter um carro para andar já é um aumento na qualidade de vida, e o lazer também contribui pra esse aumento, mas o lazer não se define pela atividade simplesmente (CAMARGO, 1998)

Nesse trabalho iremos tratar da dimensão desse assunto que é o lazer, mostrando para a todas faixas etárias, mas principalmente os adultos quais os benefícios que a pratica dessa atividade pode trazer para nossas vida

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) “um bem estar físico, mental e social não é apenas ausência de doença”. Deveríamos estar bem com nós mesmos, tendo um bom relacionamento com os outros e claro bem fisicamente.

Um bom conselho que concorre para isto é adaptar um estilo de vida saudável, que nada mais é que seu modo de viver incorpore hábitos saudáveis sendo: boa alimentação, eliminação dos vícios, pratica de atividades físicas, bom relacionamento social, e comportamento preventivo, isto nos levará a uma vida equilibrada, saudável, e conseqüentemente feliz.

### **DIFERENÇAS ENTRE AS CLASSES SOCIAIS**

Quando se ouve falar em lazer não se imagina a dimensão que esse assunto pode abordar, e como ele pode influenciar na qualidade de vida do ser

humano. Para começar a falar de lazer e qualidade de vida devemos antes refletir sobre as classes sociais, e tomar conhecimento que a classe mais favorecida economicamente é bem menor que a menos favorecida. Sendo assim a classe maior que seria os menos favorecidos socioeconomicamente, precisa antes de tudo de saúde, educação adequada, e em seguida um lazer digno, o que muitas vezes não acontece, que por serem carentes as oportunidades de lazer não chegam até a eles. Como diz Melo (2003):

“o lazer, numa suposta escala hierárquica de necessidades humanas , seria menos importante que a educação, a saúde e o saneamento ( com certeza tidas essas dimensões humanas são fundamentais, mas por que seria o lazer menos importante? Além disso, existe relação direta entre lazer e saúde, lazer e educação, lazer e qualidade de vida, as quais não podem ser negligenciadas)”

Entre o lazer de uma pessoa rica e de pessoas economicamente menos favorecida existe uma grande diferença, de acordo com as classes sociais. Um exemplo disso seria: quando uma pessoa que não tem muitos recursos quer divertir-se e precisa acordar cedo, enfrentar horas no trânsito para tentar chegar na praia, enfrentando várias dificuldades, já as pessoas de alto poder aquisitivo podem fazer viagens confortáveis, compra em shoppings internacionais, daí da para ver a diferença de representação do lazer.

### **LAZER E A QUESTÃO CULTURAL**

Para falar em lazer não podemos deixar de falar também em cultura, mas a grande problemática é que quando se fala em cultura o que vem logo em nossas mentes são assuntos como: arte, teatro, música, literatura, entre outros, ou seja, algo meio complexo, e podemos até dizer “chato”, que muitas pessoas não tem acesso. Diante desses comentários podemos pensar então que a cultura é somente para pessoas selecionadas? Ou seja, pessoas com poder aquisitivo alto? (MELO, 2003)

Essa ideia de quando estamos falando em cultura estamos falando em apenas algumas opções, deve ser contestada, não querendo dizer que as manifestações culturais como: teatro, o cinema, a música, a literatura não sejam importantes, são muito importantes sim para o compreensão cultural mas não as

únicas possibilidades, outra atividade que pode fazer parte do contexto cultural é o esporte (MELO, 2003).

Melo (2003) diz que para definir cultura podemos afirmar que estamos nos referindo a um “conjunto de hábitos, normas e valores que regem a vida humana em sociedade”, com isso podemos observar que quando falamos em cultura estamos falando em algo que mexe com a vida das pessoas, que transforma e formam opiniões. Diante desses argumentos não podemos esquecer que o esporte e o lazer fazem parte da cultura e são dois elementos importantes.

### **O QUE BUSCAMOS COM A PRÁTICA DO LAZER**

Segundo Melo (2003) existem vários interesses que contribuem para a prática do lazer, tais como: “interesses físicos, interesses artísticos, interesses manuais, interesses intelectuais, interesses social”. Santos (2009) diz que “ No Brasil, entende-se que o lazer está restrito a atividades esportivas, recreativas e culturais”. Ou seja, que esta restrito apenas a essas possibilidades. Mas Dumazedier (APUD SANTOS 2009) diz que “leva em conta os princípios de interesses cultural em cada atividade de lazer subdividindo-as em física, manuais, intelectuais, artísticas e sociais” isso mostra que existem varias oportunidades para a pratica de atividades lúdicas. Agora iremos relatar um pouco sobre esses interesses que cercam o lazer.

Podemos dizer que no lazer seu praticante possui um interesse físico, assim vemos que as atividades físicas juntamente com os esportes estão entre as manifestações culturais mais procuradas e divulgadas por televisões, internets, rádios entre outras. Existem várias práticas de atividades relacionadas com o lazer e cada uma possui suas próprias características, como por exemplo: atividade de aventura sejam na natureza ou na cidade, caminhadas, pescaria, academia, cuper, ciclismo, esportes coletivos como: (vôlei, futebol, basquetebol, handebol), natação, lutas, entre outras. O que temos em comum entre esses diferentes tipos de atividade é que seus praticantes estão em busca por uma maneira de se viver bem por meio da atividade física, mexendo com o seu corpo, com isso estamos falando em pessoas que procuram o esporte como forma de lazer e não de atleta de alto nível. (MELO, 2003)

No lazer também pode existir manifestações artísticas, basta o indivíduo estimular demonstraçãoartística, isso é, não é a pessoa se transformar em artista profissional, mas sim fazer com que esse indivíduo possa perceber que

pode haver prazer em atividades que estejam relacionadas com a arte, aumentando assim o sua satisfação tendo um contato direto com atividades provenientes da concepção artística. (MELO, 2003)

Procura manual no lazer como diz o autor são aqueles interesses em que o indivíduo busca prazer através da vontade de manusear certos objetos. Podemos falar que esse interesse acontece naquele momento em que o indivíduo sente satisfação e prazer em estar realizando algo como, por exemplo, tocar violão. Mas o que acontece é que as maiorias nessas atividades são que as pessoas transformam uma atividade que antes era somente um momento de lazer em trabalho, muitas vezes para melhorar sua renda como, por exemplo: suponhamos que uma senhora tem como atividade de lazer conezionar roupas, para seu próprio uso, algumas conhecidas gostam da roupa que ela esta usando e encomenda algumas semelhantes, no início a senhora só irá cobrar o preço do pano que ela ira usar, mas, surgindo outros pedidosela começa cobrar também pela mão de obra, passando a dedicar um tempo da sua vida somente para aquela atividade. Podemos perceber que a atividade de costura que antes era somente uma atividade de lazer com interesses manuais, se tornou um trabalho. (MELO, 2003)

Com esse exemplo conseguimos perceber a diferença do lazer em que existem trabalhos manuais e o trabalho em si, pois no lazer a pessoa procurava o prazer, ou seja, seu bem estar e no trabalho ela achou uma forma de aumentar sua renda econômica.

Todas as outras buscas no lazer possuem ação intelectual, mas agora iremos falar em um grupo de atividades cujo principal foco é a busca de prazer ligado diretamente com atividades que usam raciocínio. (MELO, 2003)

Nesse grupo de atividades podemos colocar alguns jogos intelectuais como xadrez, palavras cruzadas, entre outros, mas não é só isso, outro exemplo que pode estar nos interesses intelectuais é: palestras, cursos e até mesmo o interesse de pessoas por documentários, reportagens entre outros, desde que não sejam para fins de trabalho ou compromissos. Podemos dar um exemplo: um médico que gosta (sente prazer) de assistir documentários em vídeos ou até mesmo ler livros sobre animais típicos da Amazônia esse é um exemplo claro, pois não está ligada sua atuação profissional. (MELO, 2003)

Como podemos observar todas as atividades de lazer podem desenvolver a sociabilidade. Podemos dar exemplos sobre esse assunto: festas, encontros em lanchonetes e bares, passeios, entre outros, onde o indivíduo procu-

ra atividades de lazer adquirindo assim um bem estar através de programas que envolvam uma plena sociabilizarão. (MELO, 2003)

### **DIFICULDADES ENCONTRADAS AO PRATICAR O LAZER**

Um dos problemas que podemos chamar de dificuldade ao praticar lazer é a questão do tempo, ou seja, muitas pessoas não tem tempo para a prática do lazer, e muitas vezes nem fazem questão desse tempo como, por exemplo: uma pessoa que mora em uma cidade grande e trabalha a semana inteira, e aos finais de semana o que poderia ser um tempo para a prática do lazer, elas preferem trabalhar para assim aumentar a sua renda. E também existem aqueles indivíduos que trabalham a semana inteira, às vezes não tem tempo nem para ir almoçar em casa, almoçando na rua mesmo, chega em casa só toma um banho e já vai para a escola, faculdade ou curso técnico, fazendo isso a semana inteira chega no final de semana ele só quer dormir e descansar, e com isso não tem tempo para nada nem para o lazer, ficando restrito ao ambiente doméstico e isso é muito prejudicial para a sua qualidade de vida. (MARCELINO, 2002).

A questão de ter pouco dinheiro é também uma dificuldade para o lazer, como já vimos anteriormente no início deste trabalho, com isso (MARCELINO, 2002) chamou esse fato de uns seres mais beneficiados economicamente que os outro de "barreiras intercalasses sociais". Esse fator podem encarretar vários problemas que inibem e dificultam a pratica do lazer, por exemplo: uma pessoa que quer ir a uma festa, ou até mesmo fazer uma viagem para espairer, relaxar, esquecer-se dos problemas muitas vezes não tem dinheiro suficiente para realizar seus desejos, isso é muito comum e acontece constantemente na sociedade brasileira. Se observarmos bem da para se notar que o sexo feminino é muito menos favorecido a praticar o lazer que o homem, às vezes pela rotina doméstica e também, por trabalhar fora, isso acontece muitas vezes pela sociedade ser muito machista. Às vezes não paramos para pensar na situação de muitas mulheres brasileiras que trabalham o dia inteiro em seus empregos tendo suas obrigações, e depois chegam em casa e tem que fazer comida, lavar roupa, limpar a casa, as vezes não percebemos o quanto isso pode ser estressante e prejudicial para a qualidade de vida, pois ela tem poucos momentos de lazer. (MARCELINO, 2002).

O aspecto da faixa etária é também uma problemática para a prática do lazer, pois os idosos por muitas vezes por já não mais estar mais trabalhando,

às vezes tem certa barreira em participar de atividades de lazer, muitas vezes por falta de oportunidades o que não pode acontecer, pois eles também precisam ter uma vida saudável e satisfatória e o lazer pode contribuir muito para a melhora da qualidade de vida dessas pessoas. (MARCELINO, (2002).

Com isso podemos afirmar que no lazer existe uma série de dificuldades que podem intervir em sua prática como já dissemos: classe social, nível de instrução, sexo, faixa etária e outras que não dissemos como por exemplo a violência que vem só crescendo nos grandes centros urbanos. Esses fatores que citamos nada mais são do que indicadores indesejáveis que não podemos deixar nos atrapalhar quando formos praticar nosso momento de lazer. (MARCELINO, 2002).

### **LUGARES EM QUE PODEMOS PRATICAR O LAZER**

Numa cidade grande existem muitas opções de lazer como, por exemplo: shoppings, parques de diversões, jogo de futebol, corrida automobilística, boates entre outros, mas um dos problemas para a prática desse tipo de lazer é a localização, pois geralmente em uma cidade grande são todos distantes uns dos outros. Isso acaba dificultando o acesso, acontecendo muitas vezes pelo crescimento desordenado das cidades, tornando-se difícil para algumas pessoas que querem praticar um lazer diferente do que já estão acostumados. (MARCELINO, 2002).

Devemos nos preocupar com os efeitos nocivos causados pelo processo de urbanização, que podem causar e já estão causando sérios problemas que afetam diretamente a qualidade de vida da população. Dentro dessas perspectivas devemos dar valor ao ambiente de lazer que nos cercam, tendo consciência do bem que a sua prática fará para nossas vidas, tendo assim um comportamento destinado a preservação, a revitalização e a valorização dos locais de lazer em que temos acesso (MARCELINO, 2002).

Aqui em nossa cidade, Três Lagoas MS, podemos dizer que somos privilegiados, pois a cidade não é muito grande e isso ajuda muito no acesso aos locais de lazer. A pescaria é uma prática de lazer que muitas pessoas da nossa cidade gostam de realizar, por ter fácil acesso a locais propícios para essa prática.

### IDEIAS PRECONCEBIDAS SOBRE A PRÁTICA DO LAZER

Segundo Camargo (1998) existem alguns preconceitos sobre a prática do lazer, e são os que mais acontecem na sociedade, e isso prejudica muito a visão das pessoas sobre o lazer. Aqui iremos falar um pouco sobre alguns desses preconceitos que acontecem como, por exemplo: o lúdico é uma ocupação somente para os ricos, a importância do lazer é menor do que a do trabalho, o lazer atrapalha o ato de trabalhar, e que a realização das atividades de lazer é fácil. Agora iremos relatar sobre esses argumentos

Dizer que somente os ricos têm direito a um lazer digno, essa é uma problemática que acontece muito na sociedade, achar que a diversão é somente ocupação dos ricos. Este preconceito trata a pobreza como se o fato de ser pobre inibisse as pessoas de se divertir e até mesmo de praticar atividades em que haja uma sociabilização. Muitas pessoas lamentam por não poder praticar um lazer de alto nível por questões econômicas, sem saber que para se divertir não precisamos de muito dinheiro (CAMARGO, 1998).

Quando formos falar sobre o lazer não devemos ter falta de solidariedade com os que possuem menos, muito pelo contrario devemos sempre apoiar programas e propostas de melhoria para a pratica do lazer de pessoas menos favorecidas (CAMARGO, 1998).

Agora iremos relatar sobre a importância do lúdico, e ver que ele não é menos importante que o trabalho. Ainda hoje em pleno século XXI muitas pessoas consideram o trabalho como o ocupação mais importante de suas vidas, por mais que se venha falar de modernidade e novos tempos, o trabalho ainda permanece como principal atividade do ser humano, intervindo muito na identidade das pessoas. O que acontece muito nos dias de hoje é as pessoas deixam o trabalho definir o sua personalidade. Mesmo assim podemos observar algumas mudanças, pois já existem algumas pessoas que tomaram consciência e viram que o trabalho é algo muito importante em suas vidas, mas não o único (CAMARGO, 1998).

Para podermos observar como as mudanças estão acontecendo Camargo (1998) diz que “Hoje por exemplo valoriza-se o pai que sabe brincar com os filhos ( e não o pai sisudo e enérgico de antigamente)”, não sendo mais aquele pai ocupado que dá valor somente ao trabalho e aos amigos se esquecendo da família, mas sim um pai presente que sabe aproveitar os momentos que passa com sua família.



Com esses argumentos podemos verificar que o lazer esta ganhando espaço de pouco à pouco, mais ainda ha muito preconceito sobre o lazer para ser vencido. Diante desses fatos podemos observar que já há algumas mudanças de consciência nas pessoas, que conseguem ver o lazer como algo importante em nossas vidas, porem nem todos tem esse pensamento. Devemos saber o que lazer não é menos importante que o trabalho, as obrigações tem sim seu valor, mas o lazer é de suma importância na vida do ser humano, pois ele consegue promover a autoestima e a vontade de viver nos indivíduos (CAMARGO, 1998).

Dizer que as atividades de lazer pode atrapalhar o trabalho, esse preconceito é muito comum em vários setores da sociedade, pois grande parte das pessoas ainda continua acreditando que a diversão é responsável pelo mau desempenho das pessoas em suas obrigações. Podemos dar um exemplo de fatos que acontecem na sociedade como: um chefe que chama atenção e às vezes dá ate punição para o empregado que fica ouvindo música no fininho de ouvido durante o expediente (CAMARGO, 1998).

Algumas pessoas tem esse pensamento de que trabalhar é uma atividade complicada que exige muito esforço e dedicação e que divertir-se é fácil, isso acontece porque o trabalho intelectual ou braçal exige muito, compromisso, obrigações entre outras, já no lazer também pode haver algumas obrigações, mas somente na necessidade em que a pessoa se propõem à realizar (CAMARGO, 1998).

Podemos dar um exemplo, como diz Camargo (1998) como explicar "o desespero de tantos indivíduos com os seus 50 ou 60 anos que recebem da empresa assustados a noticia de que em breve vão poder divertir-se à hora que quiserem...pois terão de se aposentar". Esse individuo no inicio de suas vidas achavam o trabalho mais difícil que a pratica de alguns momentos de lazer, muitas vezes alguns sentem certa dificuldade, às vezes por todos em sua volta estão com suas obrigações e ele com todo o tempo livre para fazer o que quiser, mas sem a companhia de familiares ou até mesmo dos colega de trabalho. Daí da para se ver que o divertir não é tão fácil como a maioria pensa, ele pode ter sim sua dificuldades.

### **O QUE PROCURAMOS AO PRATICAR ATIVIDADES DE LAZER**

Agora iremos relatar alguns fatores que contribuem plenamente quando procuramos alguma atividade de lazer, podemos dizer que esses fatores são

de motivação para qualquer tipo de diversão. Caillois (APUD CAMARGO, 1998), diz que são categorias que nos motivam a procurar o lazer, e essas motivações são: “aventura, competição, vertigem, e fantasia”. Iremos relatar um pouco sobre essas motivações.

Quando falamos em aventura temos que falar também em coisas novas, esse ponto é primordial na prática da aventura, como, por exemplo: a descoberta de uma pessoa que nunca tomou banho de mar, e toma pela primeira vez, achando tudo aquilo o máximo, pois não está acostumado à ver em sua rotina. Caillois (APUD CAMARGO, 1998)

A viagem é o mio em que as pessoas mais procuram aventuras, pois geralmente quando estamos viajando descobrimos novas paisagens, culturas, estilos de vidas, com essa fome de descobertas o indivíduo se sente muito alegre e satisfeito. Caillois (APUD CAMARGO, 1998)

Novidade é o que buscam quando indivíduos se propõem a praticar aventuras, as vezes só o fato de uma pessoa sair de uma cidade pacata de interior e ir em uma metrópole, pode ser considerado uma aventura, pois lá ele irá encontrar muitas coisas novas, que em sua cidade não está acostumado a ver. Caillois (APUD CAMARGO, 1998)

Para Ulson (1988) “O ritmo de vida mudou e o lazer transforma as tensões do cotidiano, usando os trajes da aventura para atender à necessidade de harmonia na vida do homem ou mesmo a busca do bem-estar e da felicidade”. Nesse trecho o autor nos diz que as pessoas quando procura a aventura elas estão em busca de satisfação, junto com prazer de se viver, transformando assim sua rotina.

Como diz Caillois (APUD CAMARGO, 1998) “A experiência lúdica da aventura tem por base a curiosidade, sendo, pois uma forte motivação para o desenvolvimento das inteligências abstratas e da inteligência prática”, essa curiosidade contribui muito para o individuo querer praticar aventura e consequentemente o lazer, pois ele estará disposto a descobertas, se propondo a achar novas formas de se divertir.

Agora iremos falar da competição, que é muito procurada por pessoas que querem se divertir. A palavra competição não significa apenas concorrer com o outro, mas pode ser também uma rivalidade com sigo mesmo, ou seja, o indivíduo querer fazer melhor do que da ultima vez, como por exemplo, os nadadores que sempre querem abaixar seu tempo, ficando muito feliz quando faz melhor do que da ultima vez, esse tipo de felicidade, vem da competição com

nós mesmos, do desejo de superar nossos limites e irmos cada vez, mas além. Caillois (APUD CAMARGO, 1998)

Superar o outro é uma motivação que a competição traz, mas competir com outra pessoa não significa necessariamente humilha-la . Existem muitas pessoas que têm esporte competitivo como um professor, pois foi com esse tipo de esporte que eles conseguiram aprender a lidar com ideias diferentes, adquirindo assim até mesmo educação. Caillois (APUD CAMARGO, 1998)

Com isso entendemos que para praticarmos uma boa competição, devemos deixar despertar em nós a ordem, dominado assim nossas emoções, que são pontos fundamentais em atividades lúdicas em geral. Caillois (APUD CAMARGO, 1998)

Vertigem segundo o dicionário de língua portuguesa significa: “Estado mórbido em que a pessoa tem a impressão de que tudo lhe gira em torno, ou de que ele próprio está girando”. Essa motivação que iremos abordar agora é muito diferente da competição, na vertigem a pessoa exercita a capacidade de se deixar levar, de as vezes perder o controle da situação e de correr riscos em segurança. Os exemplos que podemos dar sobre essa motivação são: tobogã, escorregador, montanha russa, também algumas formas virtuais como, cinemas cuja cadeira se mexe de acordo com os acontecimentos do filme, entre outros. Caillois (APUD CAMARGO, 1998)

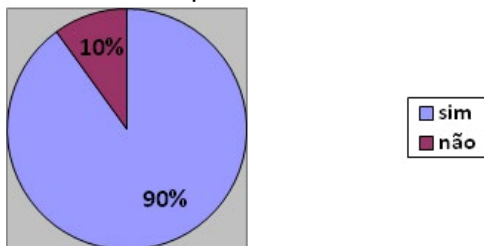
Como diz Caillois (APUD CAMARGO, 1998) “vertigem é uma grande motivação lúdica dos dias atuais,”, pois os esportes radicais estão tendo um grande avanço, e com isso a procura por perigo, por passar situações de total êxtase, sem poder controlar.

Fantasia, quando falamos essa palavra já imaginamos um mundo mágico onde tudo pode acontecer, e principalmente aquilo que almejamos, que buscamos. Um exemplo claro dessa motivação é a música que pode nos levar a um mundo de fantasias e d sonhos. Caillois (APUD CAMARGO, 1998)

## RESULTADOS

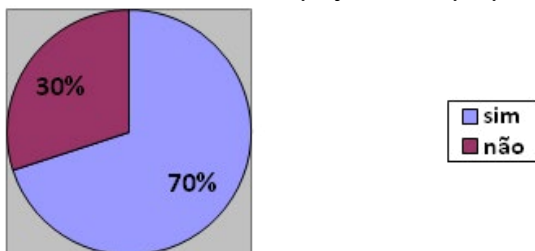
Agora iremos mostrar as porcentagens que foram achadas através de uma pesquisa, realizada com funcionários de indústrias, com perguntas elaboradas a partir do que foi visto na teoria. Primeira pergunta:

1- Você tem hábito em praticar atividades de lazer?



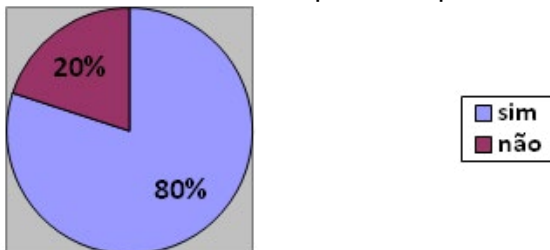
Nesse gráfico podemos observar que a maioria das pessoas entrevistadas tem o hábito de praticar atividades de lazer, o que é muito bom pois isso ajuda muito no aumento da qualidade de vida das pessoas como vimos no embasamento teórico

2- O seu trabalho dá um bom espaço de tempo para prática do lazer?



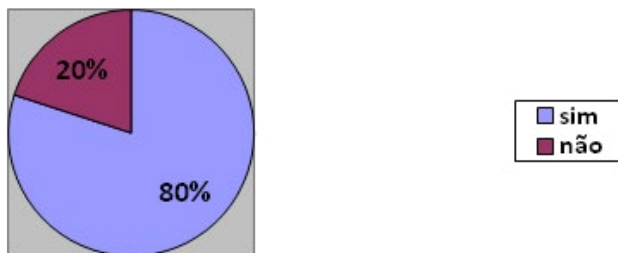
Nessa situação a empresa dá um bom espaço de tempo para seu funcionário praticar atividades de lazer, pois a empresa em questão é a Petrobras, ou seja, ela visa o bem-estar de seus funcionários.

3- Para você o trabalho é mais importante que o lazer? Por quê?



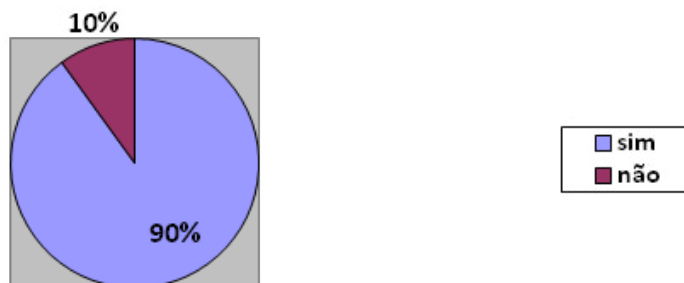
No gráfico acima os entrevistados disseram que no momento o trabalho está sendo mais importante que o lazer, pois eles alegaram que o trabalho ainda é o centro das necessidades vitais como: alimentação, vestimenta, remédios entre outros.

4- O fator econômico pode prejudicar na hora de praticar alguma atividade de lazer?



80% concordaram que o dinheiro prejudica sim na hora de praticar atividades de lazer, pois as vezes eles querem fazer alguma viagem, conhecer coisas novas mas muitas vezes não podem por falta de dinheiro, tendo muitas contas a ser pagas.

5- Em sua opinião a nossa cidade oferece acesso a pratica de um bom lazer?



A maioria concordam que nossa cidade oferece um bom acesso ao lazer, muitas vezes por conta da localização, pois por ser uma cidade pequena o acesso é bem facilitado, tendo também muitas oportunidades.

## CONCLUSÃO

A escolha do tema deste trabalho não foi feita aleatoriamente, nem por acaso ou por falta de opção. Quando me propus realiza-lo já havia constatado a importância do lazer em todas as faixas etárias, em todas as classes sociais, para todas as pessoas, independente de sua cultura ou da região onde habitam.

Se, do lazer depende a qualidade de vida e se a vida é o bem mais precioso do ser humano, é preciso que busquemos a todo custo esta realização, sem, no entanto deixar de ser uma atividade prazerosa, e principalmente na

vida do trabalhador que precisa desse tempo em seu cotidiano proporcionando assim um aumento significativo de seu bem estar.

Deve haver lazer em todos os setores da sociedade, começando nos nossos lares, onde pais e filhos possam viver se respeitando, porém num ambiente descontraído e alegre. As escolas também devem adotar essa pedagogia lúdica onde os alunos aprendam com prazer, e porque não no trabalho onde o tempo destinado ao lazer será de suma importância, pois irá contribuir plenamente para o desenvolvimento global e harmônico do trabalhador.

Depois de termos observado vários estudos em que lazer é o principal assunto, podemos concluir que este tem importante papel em contribuir para a qualidade de vida do ser humano e do trabalhador, pois ele afeta diretamente no estado emocional, saúde, bem estar e desenvolvimento pessoal do indivíduo.

Seguindo esta linha de estudo conseguimos alcançar nossos objetivos e um deles era mostrar os valores que o tempo destinado ao lazer pode trazer para a qualidade de vida do trabalhador. Concluimos que o lazer é um importante elemento cultural e com isso contribui diretamente para o desenvolvimento intelectual do ser humano.

Quando constatamos através das pesquisas, que os trabalhadores entrevistados tinham um tempo destinado ao lazer, e que em suas opiniões o lazer é muito importante em suas vidas, conseguimos perceber que já esta tendo uma mudança, pois, o lazer esta tendo um significado na vida dessa pessoas. Com isso aprendemos que não podemos deixar de saber é que a pratica do lazer te como principio o prazer, sendo que a busca por esse prazer acontecem nos tempos livres. A finalidade da pratica da atividade lúdica no tempo livre com certeza é promover bem estar dos praticantes, sendo que essa pratica não pode haver grandes compromissos e regras.

Varias atividades lúdicas quando praticado nas horas de lazer tem uma enorme capacidade de promover a satisfação e o prazer, além de promover um grande desenvolvimento humano, pois essas atividades nos levam o entendimento de valores como: solidariedade, companheirismo, respeito, coletividades, entre outros. Podemos dizer que o lazer proporciona um alívio para as tensões que adquirimos durante o trabalho, sabemos que os estresses nos levam a alguns conflitos que são relacionados aos fenômenos social da vida, assim a pratica de algumas atividades de lazer, nos trará um relaxamento aumento assim a nossa qualidade de vida.

Segundo nossas pesquisas, os entrevistados dão sim o valor necessário aos momentos de lazer, pois com as análises conseguimos entender que para eles o lazer tem um significado, e não é uma atividade qualquer que praticamos sem consciência, e constatar isso foi muito importante, porque a nossa saúde, nosso bem estar, aumento da qualidade de vida, tudo isso depende de um lazer bem praticado e com consciência.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, G. P. G. Lazer: Fundamentos, Estratégias e Atuação Profissional. Jundiaí SP, Fontoura 2003.

CAMARGO, L. O. L. Educação Para o Lazer. São Paulo SP, Moderna 1998.

MARCELINO, N. C. Estudo do Lazer: uma introdução. Campinas SP, Autores associados 2002.

MELO, V. A. Introdução ao Lazer. Barueri SP: Manole, 2003.

ULSON, G. O Método Junguiano. São Paulo SP: Ática, 1988.

SANTOS, R. O. A relevância do Esporte Lazer na vida do Trabalhador. Revista Digital. [OnLine]. Buenos Aires, nº137- ano 14, Outubro 2009. [acessado em 18/10/2010]. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>

<http://www.confef.org.br> [acessado em 18/10/2010 às 17h30min]

<http://www.de9.eb.br> [acessado em 17/10/2010 às 16h27min]