

Atividades físicas e de lazer para um estilo de vida ativo no mundo do trabalho

Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti
Cícero de Sousa Lacerda
Wellington Cavalcanti de Araújo



**ATIVIDADE FÍSICA E LAZER:
Fatores preponderantes para um estilo de vida ativo**

Editora do IESP Cabedelo
2019



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DA PARAÍBA

DIRETORA GERAL

Érika Marques de Almeida Lima Cavalcanti

DIRETORA ACADÊMICA

Iany Barros Cavalcanti

DIRETOR ADMINISTRATIVO

Richard Euler Dantas de Sousa

EDITORES

Cícero de Sousa Lacerda
Hercílio de Medeiros Sousa
Jeane Odete Freire Cavalcanti
Josemary Marcionila Freire Rodrigues de Carvalho
Rocha

CORPO EDITORIAL

Antônio de Sousa Sobrinho - Letras
Hercílio de Medeiros Sousa - Computação
José Carlos Ferreira da Luz - Direito
Luciane de Albuquerque Sá de Souza - Administração
Maria da Penha de Lima Coutinho - Psicologia
Rafaela Barbosa Dantas - Fisioterapia
Rogério Márcio Luckwu dos Santos - Ed. Física
Thiago Bizerra Fideles - Engenharia de Materiais
Thiago de Andrade Marinho - Mídias Digitais
Thyago Henriques de Freire - Ciências Contábeis

**Dados Internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP) Biblioteca Padre Joaquim
Colaço Dourado (IESP)**

Atividades físicas e de lazer para um estilo de vida ativo no mundo do trabalho
[recurso eletrônico] / organizadores, Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti,
Cícero de Sousa Lacerda, Wellington Cavalcanti de Araújo. - Cabedelo, PB:
Editora IESP, 2019.

51 p.

Formato: E-book

Modo de Acesso: World Wide Web

ISBN: 978-85-5597-122-8

1. Atividade física. 2. Educação física – Responsabilidade social
3. SESI – Serviço Social de Indústria. 4. Lazer – Qualidade de vida. 5.
Lazer – Empresas, trabalho. I. Cavalcanti, Jeane Odete Freire dos
Santos. II. Lacerda, Cícero de Sousa. III. Araújo, Wellington
Cavalcanti de. IV. Título

Bibliotecária: Angélica Maria Lopes Silva – CRB-15/023

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
1 VISÃO GERAL.....	8
1.1 LAZER E EMPRESA.....	9
CAPÍTULO I.....	13
1 LAZER E TRABALHO	14
CAPITULO II.....	19
2.1 LAZER DO SESI.....	20
2.2 AÇÕES DE LAZER DO SESI	21
2.3 ATIVIDADE FÍSICA	22
2.4 EXERCÍCIOS NA ÁGUA (NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA)	25
2.5 QUALIDADE DE VIDA	26
2.6 ESTILO DE VIDA ATIVA.....	30
2.7 ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO	31
2.8 ESCOLINHAS DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA DO SESI	33
2.9 O ESTUDO, VIVÊNCIAS PRÁTICAS.....	35
CAPÍTULO III.....	36
3.1 RESULTADOS DA PESQUISA.....	37
3.2 O LAZER NO SESI CLUBE SOB O OLHAR DOS TRABALHADORES.....	41
3.3 CONCLUSÃO	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXO 1 - ESTUDOS AVANÇADOS DO LAZER – QUESTIONÁRIO 1	50
ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO DO SESI CLUBE TRABALHADOR.....	52

1 VISÃO GERAL

A missão do SESI é contribuir para o fortalecimento da indústria e o exercício de sua responsabilidade social, prestando serviços integrados de Educação, Saúde e Lazer, com vistas à melhoria da qualidade de vida para o trabalho e ao desenvolvimento sustentável. Dentro destas perspectivas o SESI assume um papel importante dentro da sociedade, principalmente nas sociedades pequenas em relação ao número de habitantes, carente de ações Sociais, Culturais e de Lazer.

A educação é um processo de desenvolvimento cultural no qual o Lazer pode se manifestar favoravelmente, quando orientado para ações contínuas e consoantes com aquisição sistemática de conhecimentos ou para a promoção de novas atitudes. As vivências de Lazer deverão estar necessariamente, propícias à construção da convivência prazerosa entre as pessoas, afinadas com os costumes e tradições, que traduzem os padrões éticos e que determinam o modo de vida dos trabalhadores investigados, contribuindo criticamente para a transmissão e transformação cultural.

Buscando cumprir com a missão do SESI, voltamos nossas atividades sempre na intenção de oferecer oportunidades de melhoria na qualidade de vida que segundo Carvalho (2005, p. 21) qualidade de vida é uma noção humana, relacionada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e a 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.

Considerando-se que o ser humano está condicionado por determinismos culturais, educacionais, políticos e econômicos que geram todas as atividades do cotidiano há, entretanto, certo grau de liberdade na determinação e na escolha de atividades a serem realizadas no tempo liberado das obrigações; que na maioria das vezes é maior do que nas opções de trabalho, no ritual familiar, na vida sócio-religiosa e sociopolítica e não é possível, se entender o aproveitamento desse tempo isoladamente, sem relacioná-lo a todas outras necessidades do viver. Sendo assim, há de se considerar a existência desse tempo precioso onde é possível exercer, com maior criatividade, as alternativas de ação e de participação.

1.1 LAZER E EMPRESA

Na atualidade o lazer vem sendo pensado como campo de estudos, mas esta vem sendo uma tarefa difícil pelas diferentes formas de entender esse objeto e pela carência de produção científica existente. Apesar de termos no Brasil uma produção teórica sobre o lazer, referentes aos estudos críticos, desde o final da década de 70, esse conhecimento precisa ser ampliado e chegar a locais que ainda carecem de acesso ao que vem sendo produzido.

O lazer vem se constituindo como um campo de estudo complexo, que apresenta diferentes possibilidades para a sua reflexão. Dentre os autores que vem apontando entendimentos críticos sobre o tema, podemos citar Marcellino (1990), Werneck (2000), Melo e Alves Junior (2001), dentre outros.

Para a compreensão sobre o lazer no Brasil, o pensamento do Sociólogo Francês Joffre Dumazedier teve uma grande repercussão, a partir de meados da década de 70. O autor conceitua o lazer como:

[...] um conjunto de ocupações os quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se gu

ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, citado por GOMES, 2005, p. 26).

Para Dumazedier o lazer é um conjunto de ocupações, entendimento que pode restringi-lo a prática de determinadas atividades. O autor ainda define lazer como diferente das obrigações da vida cotidiana como profissionais, familiares e sociais, pensamento que vem sendo questionado por diferentes autores que afirmam que o lazer possui relações dialéticas com as demais esferas da vida do homem (trabalho, religião, família, etc.) (GOMES, 2004).

Portanto, questionamos se é possível nos livrar ou desvincular das obrigações profissionais, familiares e sociais, quando estamos vivenciando o lazer? E de que forma?

Marcellino (1999, p. 16) considera “o lazer como a cultura – compreendida em seu sentido amplo – vivenciada (praticada ou fruída) no tempo disponível”. Podemos perceber que a cultura é um pressuposto fundamental para se compreender esse fenômeno. Para Marcellino (1999) o lazer apresenta um caráter desinteressado, ou seja, a única recompensa desejada é a satisfação provocada pela situação. Esta afirmação é constatada quando o autor afirma que “a possibilidade de escolher as atividades e o caráter desinteressado de sua prática são características básicas do lazer”

(MARCELLINO, 1999, p. 14).

Marcelino (1999, p. 16) apresenta contribuições que consideramos interessantes quando aborda a conceituação do lazer como a cultura vivenciada no tempo disponível, apontando que lazer é:

1. a cultura vivenciada no ‘tempo disponível’ das obrigações profissionais, escolares, familiares e sociais, combinando os aspectos de tempo e atitude”;
2. um fenômeno gerado historicamente e do qual emergem valores questionadores da sociedade como um todo e sobre o qual são exercidas

- influências da estrutura social vigente;
3. um tempo privilegiado para a vivência de valores que contribuam para mudanças de ordem moral e cultural;
 4. portador de um duplo aspecto educativo veículo e objeto de educação.

Começamos, então, a compreender o lazer como um ato ou atividade mais importante do que apenas brincar ou se divertir, mas como uma necessidade do ser humano que dá equilíbrio ao mesmo pressuposto juntamente com o trabalho.

Outros autores vêm apresentando seus entendimentos sobre o tema e desses destacamos as contribuições de Bramante (1998, p.9):

O lazer se traduz por uma dimensão privilegiada da expressão humana dentro de um tempo conquistado, materializado através de uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete notempo/espço, cujo eixo principal é a ludicidade. Ela é enriquecida pelo seu potencial socializador e determinada, predominantemente, por uma grande motivação intrínseca e realizada dentro de um contexto marcado pela percepção de liberdade. É feita por amor, transcende a existência e, muitas vezes, se aproxima a um ato de fé. Sua vivência está relacionada diretamente às oportunidades de acesso aos bens culturais os quais são determinados, via de regra, por fatores sócio-político-econômicos e influenciados por fatores ambientais.

Acreditamos ser o conceito de Bramante uma complementação dos conceitos já citados, pois, o autor se refere ao lazer como uma dimensão privilegiada da expressão humana, sua vivencia esta relacionada diretamente as oportunidades de acesso aos bens culturais, determinado por fatores sócio-político-econômicos e influenciados por fatores ambientais.

Dessa forma, compreendemos que o lazer está relacionado ao modo de vida dos sujeitos e com sua cultura, e é influenciando por diferentes fatores de ordem sociais, políticas, éticas e econômicas. Além disso, pensamos que o lazer possui relações dialéticas com as diferentes esferas de obrigações de nossas vidas.

Na atualidade, crescem as possibilidades de vivência do lazer em diferentes espaços de

nossa sociedade atual. Nos estudos do lazer encontramos autores que ressaltam o crescimento de ações ligadas ao espaço de trabalho e em especial ao contexto das empresas (ISAYAMA; SÁ, 2006). Segundo GOMES (2005) e ISAYAMA; SÁ,(2006) este destaque tem sempre a intenção de considerar esta relação complementar e não antagônica. Diferente do que parece ser lazer e trabalho não se opõem, mas, se completam, ou é a continuação do outro. A empresa entra nesse contexto como o lugar

onde o trabalho acontece e que vem apontando como perspectiva principal a questão da humanização do mundo do trabalho com a busca constante pela melhoria da qualidade de vida de seus trabalhadores, sendo destacado também a ideia da responsabilidade social, mas em geral o que está por trás é justamente o aumento da produtividade.

CAPÍTULO I

ENCAMINHAMENTOS POSSÍVEIS

1 LAZER E TRABALHO

Ao pensar o lazer e o trabalho no contexto das empresas, é importante frisar que o progresso industrial possibilitou às sociedades urbanas se afirmarem como centros produtores no setor econômico, inaugurando na Europa uma nova forma de vida social. Foi então a partir do processo da Revolução industrial que a urbanização começa a acontecer, já que as sociedades agrárias são transformadas em sociedades urbanas. Esse processo associado ao surgimento das fábricas, resultou em um desenvolvimento acelerado e desordenado dos centros urbanos, gerando problemas diversos. Quem não conseguia trabalho eram rotulados de desocupados, e neste cenário eram considerados uma ameaça para a ordem social.

Foi neste período também que surge a reivindicação operária pela redução da jornada de trabalho gerando uma preocupação social: o tempo livre desses trabalhadores seria empregado de que maneira? Quais práticas culturais seriam desenvolvidas enquanto estivessem trabalhando nas fábricas? Assim o tempo livre considerado ócio que outrora era concebido como nobre passa a ser considerado como o

responsável por todos os vícios, pois, era comum alcoolismo e prostituição daquelas que não conseguiam emprego.

O lazer institucionaliza-se em consonância com esses valores, sendo entendido como tempo/espaço destinado a vivências de atividades lúdicas considerados, pela burguesia, “lícito, saudáveis e produtivos” – como praticar ginástica e esporte ao ar livre (GOMES, 2005, p. 68).

De acordo com os estudos da autora acima, o lazer institucionaliza-se para organizar o tempo livre, selecionar atividades e disciplinar os divertimentos dos trabalhadores. Passando o lazer a ser instituído como um fenômeno normativo das modernas sociedades urbano-

industriais. Vários fatores impulsionaram esse processo, tais como, a urbanização, o avanço tecnológico e industrial, a difusão da noção de tempo mecânico, o desenvolvimento do modo de produção capitalista e a concretização de projetos sociais, políticos e pedagógicos condizentes com os valores hegemônicos em cada momento.

Por meio do processo de trabalho, com seu desenvolvimento na história humana, tem lugar uma dupla transformação, o homem que trabalha é transformado pelo seu trabalho, ele atua sobre a natureza e subordina as forças da natureza ao seu próprio poder. Ao mesmo tempo em que as forças da natureza são transformadas em meio, em objeto de trabalho, em matéria-prima etc. Segundo Lukcas citado por Gomes, 2004, p. 227, “esse processo de transformação recíproca faz com que o trabalho social se converta em elemento central do desenvolvimento da sociedade humana”.

Entendemos então que o trabalho sempre teve um importante papel na história humana, contudo a chegada do capitalismo trouxe uma transformação no entendimento e no objetivo do trabalho que do nosso ponto de vista continua sendo parte fundante da vida dos sujeitos. Entendemos que além da subsistência financeira o homem precisa do trabalho como fonte de realização, visão ainda pouco presente em nosso contexto. Todo ser humano precisa de uma ocupação, ou seja, um trabalho, no sentido de estar realizando algo para si e para os outros, mas como o trabalho torna-se uma obrigação do ser humano, nem sempre ele é visualizado dessa forma.

Segundo Padilha citado por Gomes, 2005, p.80, “como o trabalho é colocado em oposição à liberdade, esta só poderia ser vivenciada pelo trabalhador no tempo fora do ato produtivo. Desta forma o tempo livre significa um tempo de liberdade das obrigações e das contradições presentes no mundo de trabalho”.

No entanto, pensamos ser importante refletir sobre as questões apontadas por Gomes (2005, p. 89) quando afirma que: “será que o lazer pode ser encarado como um antídoto capaz de redimir as mazelas sociais, aliviando ou compensando a frustração vivenciada no trabalho?”

Será que o lazer é capaz de salvar o trabalho?”

Portanto, temos que refletir se ao pensar o lazer de maneira restrita e somente como possibilidade de subsistência, o lazer também não se apresenta destituído de significados mais amplos e acaba se tornando um remédio para os males da sociedade moderna industrial. Conforme aponta Padilha (2000) se o trabalho pode em algum momento ser considerado com doença o lazer poderá ser o remédio.

Nesse sentido, apontamos as empresas como importantes espaços para refletir sobre essas questões referentes ao trabalho e lazer, inclusive possibilitando a realização de vivências de lazer significativas, críticas e criativas para os sujeitos que delas participam. Com o discurso de minimização sobre o difícil acesso dos trabalhadores e suas famílias às atividades culturais, recreativas e de entretenimento fundamentais para a qualidade de vida do cidadão, algumas instituições vêm propiciando a oferta de atividades de lazer no próprio local de trabalho e diversas experiências vêm sendo registradas. Nesse sentido:

A ação do profissional de lazer na empresa viabiliza a participação do trabalhador em atividades que possibilitem a formação de atitude crítica, criativa e, portanto participativa. Leva também a manifestação de lideranças bastante diferente daquelas estabelecidas tendo por base os níveis hierárquicos no âmbito do trabalho. Com essas novas lideranças, criam-se novas relações interpessoais que levam em conta a valorização pessoal e tem como consequências o aumento da auto estima e a melhora das relações no ambiente de trabalho (MADSEN, 1999 p. 100-101).

Passamos a ver agora algumas empresas que não pensam no trabalhador apenas como “máquinas” capazes de produzir mercadorias que gerem lucro. Mas como ser criativo, capaz e, que precisa de estímulos e cuidados.

No entanto, esse novo pensamento das empresas é justificado com um novo movimento chamado Qualidade de vida no trabalho, que, segundo Isayama; Sá (2006, p.

17) “surge de um processo de mudanças macroestruturais que passa pela busca de mais qualidade no produto e maior produtividade”.

Morais citado por Isayama; Sá, 2006, p. 17, “define a qualidade de vida no trabalho como uma relação na qual se envolvem pessoas, trabalho e organização, baseada em dois pontos: o primeiro seria o bem estar do sujeito e a eficácia da organização, e o segundo, a participação dos trabalhadores nas decisões do trabalho do dia-a-dia”.

Sendo assim as novas práticas das empresas que possibilitem a valorização do ser humano decorre da necessidade de alcançar eficiência da empresa e isto se dá através das aspirações dos trabalhadores.

Segundo Isayama; Sá (2006) as empresas buscam no lazer alcançar do lado do individuo a sociabilidade, a criatividade e o desenvolvimento da cultura. E do lado da empresa, a melhora da produtividade, da imagem empresarial, da inovação e do controle.

Madsen (1999, p.101) ainda diz que:

Para o indivíduo a participação em atividades de lazer proporcionam, além do entretenimento, a recuperação do desgaste físico e mental proveniente das rotinas ou dos improvisos do trabalho do cotidiano, com resultados positivos no âmbito pessoal e social. Outras consequências da oferta da atividade de lazer pela empresa, para seus funcionários, são: a melhora da qualidade da produção, a otimização do tempo e de recursos, o aumento da confiança na empresa/instituição e do prazer de trabalhar, assim como a diminuição dos acidentes de trabalho e do absenteísmo.

Neste sentido o lazer pode ter um significado importante no dia-a-dia do trabalhador e das empresas. As empresas ou instituições não oferecem apenas opção apenas fora do tempo de trabalho como clubes, passeios, etc. Mas, na

atualidade, vem buscando ofertar ações dentro do ambiente de trabalho atividades como ginástica laboral, jogos, atividades de relaxamento, palestras, cursos e tantas outras opções.

Entretanto alguns estudiosos acham que todas essas ações das empresas em oferecer lazer aos seus trabalhadores têm interesses intrínsecos, cuja objetividade é o controle do tempo disponível, compensação da insatisfação gerada num trabalho estranho e alheio ao produto, desvio das atenções ao movimento operário.

Compreendemos que vários os interesses existem por parte das empresas que se colocam como empresas modernizadas. No entanto, acreditamos que apesar de tudo isso, hoje o trabalhador também pode ter ganhos, já que nesta perspectiva a relação que se estabelece não é linear e os trabalhadores acabem resistindo a lógica colocada pela visão do aumento da produtividade.

No contexto do lazer nas empresas é importante destacar as ações realizadas em nosso país pelo Serviço Social da Indústria (SESI). A instituição vem buscando desenvolver ações ligadas ao campo do lazer nos horários de trabalhos e também em espaços construídos para o trabalhador vivenciar o lazer fora da empresa, conforme será discutido no Capítulo seguinte.

CAPITULO II

O LAZER NO SESI CLUBE

2.1 LAZER DO SESI

O Serviço Social da Indústria – SESI foi fundado no ano de 1946 e o Departamento Nacional do SESI foi fundado na década de 60 e nesta época o SESI já se apresentava preocupado com a ideia do bem-estar social na empresa. Desta forma o SESI em sua estrutura organizacional se coloca como uma instituição de direito privado e sua organização se efetiva conforme a seguinte estrutura: Órgão normativo nacional: Conselho Nacional; Órgão executivo nacional: Departamento Nacional do SESI; Órgãos normativos regionais: Conselhos Regionais; Órgãos executivos regionais: Departamentos regionais.

De acordo com o Relatório de Acompanhamento de Programas Sociais do SESI (2006) a instituição é conhecida em todo território nacional pelo volume de ações que desenvolve, o SESI busca afinar-se com as necessidades do setor produtivo. Seus 27 Departamentos Regionais e mais de 2.285 unidades de atendimento que estão presentes em mais de 1.565 municípios com um amplo portfólio de Programas e serviços que buscam se adequar às demandas regionais da Indústria.

O SESI conta atualmente com uma ampla estrutura para atividades esportivas, de lazer e de cultura em todo país, que vem sendo utilizada pela comunidade, empresas e instituições parceiras, ao todo são: mais 630 Quadras esportivas; 315 Campos de futebol; 293 Piscinas infantis; 253 Ginásios esportivos; 217 Piscinas semi-olímpicas; 201 Academias; 146 Auditórios; 122 Clubes do trabalhador; 61 Estádios; 60 Pistas de atletismo; 42 Teatros; 11 Piscinas olímpicas; 08 Colônias de férias; 07 Piscinas de salto; 02 Cinemas.

De acordo com os resultados do monitoramento estatístico das atividades realizadas no ano 2006, na área de lazer chamado de físico-esportivo, o SESI apresentou resultados expressivos, tais como: 919.542 Matrículas em atividades formativas, como por exemplo, escolinhas de esportes; 2.770.251 participantes e; 1.464.495 Expectadores de eventos de caráter cultural, social e de lazer.

2. 2 AÇÕES DE LAZER DO SESI

O SESI em seu plano estratégico apresenta o lazer como um negócio disposto a atender às necessidades das empresas, prioritariamente das indústrias, oferecendo atividades voltadas para o aumento da produtividade, da competitividade e da melhoria da qualidade de vida dos seus trabalhadores e familiares. Como negócio, o lazer do SESI tem como objetivo geral ampliar as ações de lazer na empresa e para a empresa, com vistas a ser nacionalmente reconhecida como organização capaz de oferecer qualidade e resultados efetivos.

As unidades do SESI objetivam a melhoria dos hábitos do trabalhador e da comunidade, promovendo uma maior qualidade de vida através dos programas: lazer para a indústria e comunidade; SESI Ginástica na Empresa; SESI Esporte.

Utilizamos nossa área de lazer com as seguintes ações: ações de cultura e lazer, com realizações de eventos físicos esportivos, sociais, artísticos, culturais e recreativos. São nestas ações que estão incluídas as escolinhas de esportes. As outras ações do lazer são os eventos esportivos, além do SESI Clube.

Nesta perspectiva de trabalho queremos avaliar o funcionamento das escolinhas de esportes, objetivamente a natação e a hidroginástica fazendo uma análise de seus objetivos e de sua realização como atividade concreta do lazer, que favorece a melhoria da qualidade de vida de seus praticantes.

Funcionamos com cinco turmas de natação e uma de hidroginástica. Temos alunos das mais variadas faixas etárias Na natação há alunos a partir dos cinco anos até idosos. Já na hidroginástica iniciamos com adolescentes até a terceira idade. Estes alunos se apresentam com os mais variados objetivos ao se matricularem e observamos que a maioria dos alunos objetiva o lazer, e a solução para algumas dificuldades de saúde.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA

Segundo NAHAS (2005) durante século acreditou-se que certas características físicas, como a força muscular ou a resistência física, estivessem associadas à boa saúde e à longevidade. Sempre se observou que as pessoas que se mantinham em atividade ao longo da vida eram mais independentes e viviam por mais tempo. Isto, porém, não era uma questão fundamental em termos de saúde pública, porque as principais causas de morte eram ligadas ao meio ambiente, água, alimentos, esgoto, o clima, e as chamadas 'causas externas', como as mortes violentas nas guerras e os acidentes em geral.

Foi somente neste século que surgiu o interesse pelo estudo científico da atividade física, primeiramente com o objetivo de melhor entender o processo de treinamento de atletas. Assim, já na década de 20, os primeiros fisiologistas do exercício começaram a investigar como se dava a adaptação do organismo humano ao esforço físico. Hoje, existe uma vasta literatura com informações sobre as alterações que acontecem em nosso corpo durante atividades moderadas e intensas, sobre as modificações funcionais e estruturais decorrentes da prática regular dessas

atividades, e quais as consequências dessas adaptações para a performance e a saúde de pessoas em todas as idades.

Por incrível que pareça, todos os esforços científicos desse século têm mostrado aquilo que o grego Hipócrates afirmara há mais ou menos dois mil anos: Todas as partes corporais, se usadas com moderação e exercitadas em tarefas a que estão acostumadas, tornam-se saudáveis e envelhecem mais lentamente; se pouco utilizadas, tornam-se mais sujeitas às doenças e envelhecem rapidamente (NAHAS, 2001, p. 23-24).

Nos últimos 50 anos, observou-se uma série de modificações nas sociedades humanas, de magnitude e ritmo sem precedentes, que fizeram com que a atividade física passasse a ser estudada como fator de prevenção e tratamento de inúmeras doenças. Estas mudanças sociais e ambientais incluíram: a explosão populacional e a urbanização acelerada; o aumento significativo da expectativa de vida decorrente dos avanços da medicina e melhoria na qualidade de vida em geral; a inversão nas principais causas de morbidade e morte, que deixaram de ser as doenças infectocontagiosas, dando lugar aos processos crônico-degenerativos, como as doenças do coração, o diabetes e o câncer; a revolução tecnológica, que fez com que chegássemos à era dos mecanismos que poupam energia muscular, predispondo à inatividade física e ao lazer passivo.

Grandes concentrações urbanas, redução dos espaços livres, máquinas que nos poupam esforço e a glorificação da vida sedentária como símbolo de status social, criaram o cenário ideal para as doenças associadas à inatividade física, também referida como doenças da civilização.

NAHAS (2001, p. 24) afirma que são produtos economizadores de energia muscular, os equipamentos tecnológicos e de informática como:

- O telefone, agora de acesso cada vez mais popular;
- Os veículos automotores e seus equipamentos mecânicos e

eletro-eletrônicos presentes nos modelos mais recentes;

- Os drive-ins, em bancos, lanchonetes, cinemas, agências do correio etc.;
- Os elevadores, escadas rolantes e esteiras rolantes;
- O controle remoto em geral: para televisores, portões, cortinas e até fornos de micro-ondas;
- A internet, com seus shoppings virtuais, banco eletrônico ou home banking, correio eletrônico etc.;
- Os jogos eletrônicos, que vêm substituindo as brincadeiras infantis e jogos ao ar livre.

Não se pode negar a importância dos produtos tecnológicos e da informática para a humanidade, propiciando conforto, segurança e rapidez em processos que não aconteceriam sem eles. O grande desafio com que nos deparamos é justamente tirar proveito desses avanços, sem que percamos, a médio e longo prazo, a qualidade de vida que se pode conseguir, curto prazo com equipamentos e facilidades que nos tornam menos ativos e favorecem a obesidade.

Atualmente, não se discute mais se a atividade física habitual tem relação com a saúde. Estudos enfocando indivíduos, grupos e comunidades indicam, claramente, existir uma associação inversa entre os níveis de atividade física e a incidência de diversas doenças, como a hipertensão, a obesidade, o diabetes, a doença arterial coronariana e a depressão.

Além disso, existem fortes evidências de que indivíduos ativos fisicamente têm uma expectativa ampliada de anos de vida produtiva e independente, e que os custos relativos à saúde pública podem ser sensivelmente menores em populações mais ativas fisicamente.

Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. A aptidão física, por sua vez, pode ser definida como a capacidade de realizar atividades físicas, distinguindo-se duas formas de abordagem: aptidão física relacionada à performance motora que inclui componente necessário para uma performance máxima no trabalho ou nos esportes; aptidão física relacionada à saúde, que congrega características que,

em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando, paralelamente, menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual. Os componentes da aptidão física relacionada à saúde podem ser mais influenciados pelas atividades físicas habituais: aptidão cardiorrespiratória, a força/resistência muscular, a flexibilidade, e a composição corporal.

2.4 EXERCÍCIOS NA ÁGUA (NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA)

A imersão tem sido utilizada no tratamento e relaxamento há pelo menos dois mil anos. A terapia em estações de água vem sendo praticada, periodicamente, desde os tempos de Roma até hoje. No final do século XVIII, a sociedade inglesa considerava-a uma atividade benéfica e de bom gosto, a começar pelo príncipe regente e por toda sua corte (BAUM, 2000, P. 7).

Atualmente existem milhares de estações de águas em atividades que oferecem lazer e bem estar. O conceito que atividade na água é benéfica não é novo, pois durante muitos anos as profissões médicas têm definido a natação e a hidroginástica como a melhor forma de exercícios para pessoas com doenças musculoesquelético e outros problemas clínicos crônicos, por ser uma modalidade que dispensa a sustentação do peso do próprio corpo.

Ao se exercitar na água, a resposta do corpo difere profundamente, em certos aspectos fisiológicos, em relação à prática dos mesmos exercícios em terra. As diferenças afetam quase todos os sistemas fisiológicos do corpo, particularmente o cardiovascular, o músculo-esquelético e o excretor. Tais alterações são benéficas e, por tanto, intensificam os efeitos promotores da saúde gerados pela prática de exercícios moderados (BAUM, 2000, p.13).

Quase todas as pessoas que fazem exercícios, fazem porque querem se sentir fisicamente melhor, e é reconfortante saber que isso pode ser alcançado no meio líquido, onde o risco de ocorrer uma lesão é extremamente raro. Em outras palavras, você pode obter os benefícios sem os riscos, os ganhos sem a dor.

Uma larga experiência de dez anos como professores de natação e hidroginástica nos mostra melhoras consideráveis daqueles alunos que procuram os exercícios na água com o objetivo de recuperar lesões, dores em articulações e coluna, além da satisfação dos que buscam na água forma física e objetivos estéticos.

2.5 QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Há um consenso em torno da ideia de que são vários os fatores que determinam a qualidade de vida de uma pessoa ou de uma comunidade. Geralmente qualidade de vida está associada a fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.

Nahas (2001, p. 5) define qualidade de vida como sendo “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócios ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. Qualidade de vida é, pois algo que envolve bem estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania.

No contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, o estilo de vida e, em particular a atividade física, tem sido cada vez mais um fator decisivo na qualidade de vida das pessoas em todas as idades e condições. Individualmente, a atividade física está associada a maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para vida e positiva sensação de bem estar.

Socialmente, estilos de vida mais ativos estão associados a menores gastos com saúde, menores riscos de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce. É o reconhecimento da importância desse comportamento humano que tem levado organizações como o Instituto Americano de Pesquisas do Câncer a estabelecer que: “poucas coisas na vida são mais importantes do que a saúde. E poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem estar como a atividade física”. (NAHAS, 2001, p.10).

LIMA (2007, p. 293) considera a qualidade de vida pessoal, assim a autora conceitua como “uma escolha intencional de estilo de vida, caracterizado por responsabilidade pessoal, equilíbrio e máximo aprimoramento do bem estar físico, mental, espiritual e social.

Existem fatores positivos e negativos no nosso estilo de vida que comprovadamente afetam a saúde e o bem estar, a curto ou em longo prazo. A figura do Pentágulo do Bem Estar de Nahas (2001, p. 13) demonstrado abaixo, reforça quais os fatores que estão inteiramente ligados a estilos de vida que objetivam qualidade de vida.

Figura 1: PENTÁCULO DO BEM ESTAR



Analisando as colocações de Lima e Nahas percebemos que estilo de vida está fortemente associado a decisões de comportamento. Mas, não podemos desconsiderar as vidas das pessoas que precisam sobreviver e trabalhar muitas horas por dia, não tendo condições até de pensar como mudar de comportamento para adquirir um estilo de vida saudável. O Pentáculo do Bem Estar citado por Nahas (2001) sugere como mudar de comportamento e quais atitudes devem ser priorizadas.

Diante do Pentáculo do Bem Estar consideramos serem as escolinhas de natação e hidroginástica uma excelente opção para a promoção do bem estar que vise qualidade de vida, pois, a partir da prática da atividade física promovem-se relacionamentos que se destinam ao comportamento preventivo, redução de stress e nutrição adequada, através de conversas, trocas de informações sobre alimentação, perda de peso e etc.

Desde o início deste século, os estudos da fisiologia têm demonstrado que os exercícios físicos regulares podem modificar a estrutura e o funcionamento orgânico em múltiplos aspectos. De fato, nenhum outro estímulo pode atuar direta ou indiretamente em tantos órgãos e sistemas: cardiovascular, muscular, ósseo, endócrino e nervoso. Prescrito de forma adequada, o exercício pode melhorar a aptidão física, prevenir e auxiliar no tratamento de diversas doenças, principalmente as de origem cardiovascular. Entretanto, as pesquisas populacionais em diversos países mostram que apenas um número relativamente pequeno pratica exercícios físicos com regularidade. Vários são os motivos alegados pelas pessoas que não conseguem ou não querem manter um programa de exercícios, destacando-se a falta de tempo, a falta de recursos e de oportunidades, até simplesmente a falta de vontade ou por não gostar de realizar esforços mais vigorosos.

Recentemente, estudos têm demonstrado que as pessoas inativas fisicamente ou irregularmente ativas podem ter benefícios para sua saúde e bem estar se incorporarem alguma atividade física regular, mesmo de intensidade moderada. Portanto, a atividade física não precisa ser intensa para promover a saúde. Em termos gerais, porém, maiores benefícios para saúde podem ocorrer quando aumentamos a quantidade de atividades físicas realizadas respeitadas às características individuais. Quando se pensa na população em geral, os maiores benefícios para a saúde aparecem quando se passa da condição de sedentário para moderadamente ativo. As evidências atuais indicam que doses moderadas de atividades físicas, realizadas na maioria dos dias da semana já são suficientes para promover a saúde e prevenir doenças. A Organização Mundial da Saúde - OMS indica 150 minutos por semana de atividades físicas moderadas.

2.6 ESTILO DE VIDA ATIVA

Na vida nada é garantido, particularmente quando se fala de seres humanos. Sempre existem riscos e chances em todas as ações em nosso dia a dia, levando-nos, continuamente, a tomar decisões que certamente afetam nossas vidas de várias maneiras. Sabidamente uma vida longa e saudável começa a ser construída na infância, com uma nutrição adequada, estímulos motores apropriados, bom atendimento de saúde e um ambiente social acolhedor.

Atualmente, tem-se clara a associação entre o estilo de vida fisicamente ativo e a qualidade de vida das pessoas em todas as idades. Atividade física e aptidão física têm sido associadas ao bem estar, saúde e a qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam levando a perda precoce de vidas e de muitos anos de vida útil.

Vivemos a era da geração saúde, com as academias de ginástica cheias de corpos sarados e muito saudáveis. Parece que nossa sociedade realmente aderiu ao estilo de vida ativo, certo? Tal vez sim, para uma parcela da população jovem de classe média alta, mas não é o que as pesquisas mostram quando se considera a população em geral.

De acordo com Nahas (2001, p. 26) nas sociedades modernas, “os valores de aptidão física, corpo esbelto e magreza estão em alta”. A pressão dos modelos na mídia e os padrões de beleza atuais fazem com que muitas pessoas se envolvam em programas de exercícios buscando atingir metas impossíveis para a maioria. As razões mais citadas para se exercitar são:

1. Controle de peso;
2. Estética corporal;
3. Prevenção ou controle de hipertensão e doenças cardiovasculares;
4. Controle do stress, depressão e ansiedade;
5. Diversão e recreação;
6. Fortalecimento da autoestima;
7. Socialização.

2.7 ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Segundo Prochaska e Marcus citado por Nahas, 2001, p.127, são cinco os estágios de mudança de comportamento de indivíduos com vistas ao estilo de vida ativo e saudável:

1. Pré-contemplação: estágio no qual o indivíduo não tem intenção de mudar um comportamento num futuro próximo. Nesse estágio, não se percebeu recusa-se o conhecimento do risco, ou ainda, por alguma outra razão, decide-se não adotar um comportamento mais saudável.
2. Contemplação: neste estágio, o indivíduo começa a considerar a necessidade

de mudar o comportamento num futuro próximo. As pessoas geralmente permanecem por um longo período de tempo nesse estágio, avaliando continuamente os custos e benefícios da mudança de comportamento. Aqui, a percepção de barreiras e facilitadores, assim como o apoio de familiares e amigos, é fundamental.

3. Preparação: a pessoa toma a decisão de mudar o seu comportamento, planejando e pensando em estratégias para mudar seu comportamento para os próximos meses.

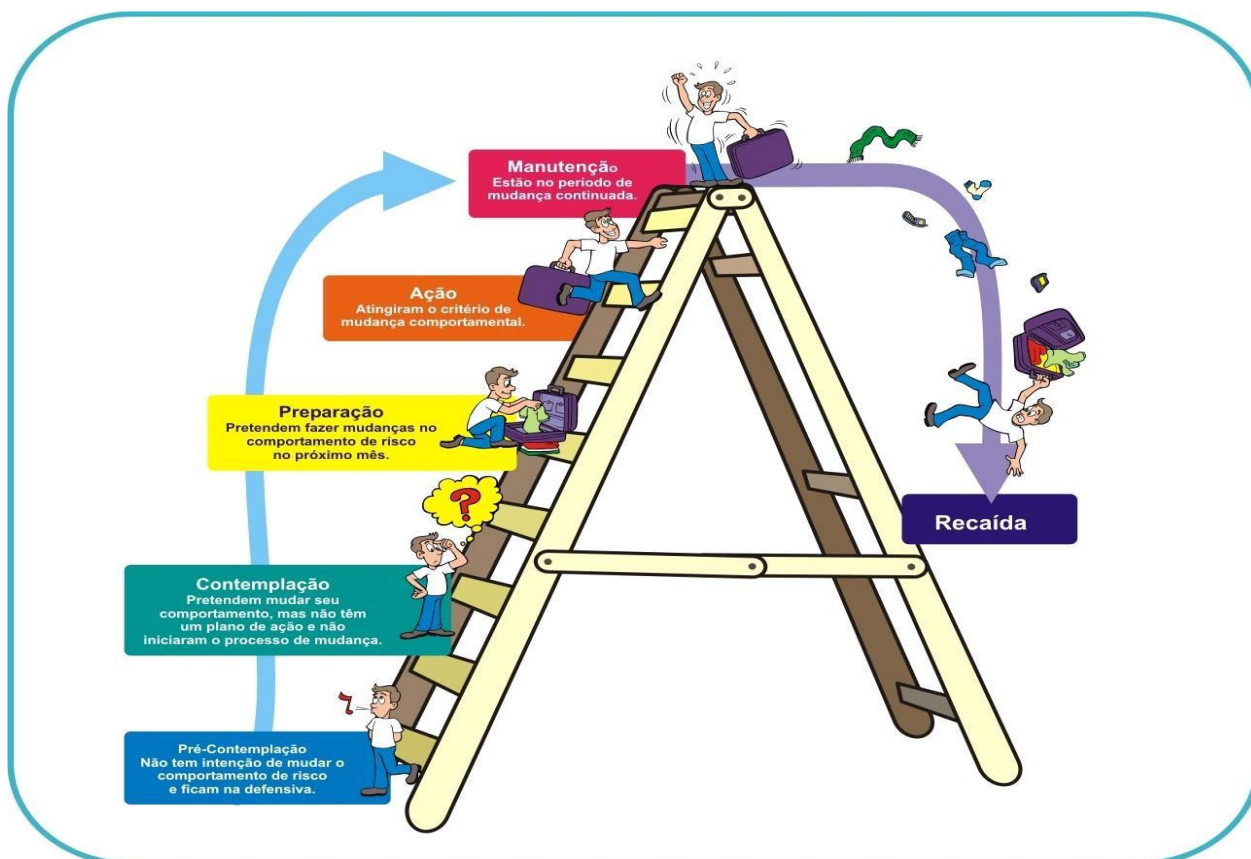
4. Ação: nesta fase o indivíduo põe em prática seu plano de mudança de comportamento e começa a agir de maneira consistente na direção do novo comportamento.

5. Manutenção: este é o estágio final de mudança comportamental, com o novo comportamento já incorporado à rotina pessoal. Nesse estágio devem-se desenvolver estratégias para prevenção de relapsos ou recaídas, que podem também ocorrer em qualquer outro estágio.

Analisando estes estágios de mudança é ideal que cada um, ou seja, cada indivíduo consiga se enxergar em que estágio se encontra e seja motivado a percorrer todas as etapas e a permanecer na última que é a de manutenção. Seguindo estes estágios podemos considerar que para um indivíduo passar do estágio sedentário para o moderadamente ativo, necessita de muita informação, força de vontade e acima de tudo perceber os resultados adquiridos pela mudança de comportamento e após todos estes esforços perseverar no intuito de permanecer no estágio desejado que será o da manutenção. Podemos ter a nítida visão de um caminho crescente e

prazeroso a percorrer observando a Figura 2.

Figura 2: ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO / ESTILO DE VIDA



Fonte: Adaptado de Nahas, 2001

2.8 ESCOLINHAS DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA DO SESI

No SESI CLUBE as escolinhas de esportes fazem parte das ações de lazer, onde elas se constituem como uma atividade formativa direcionada aos trabalhadores da indústria, comunidade em geral e alunos da educação básica.

As aulas de natação consistem em ensinar metodologicamente os quatro tipos de nado (crawl, costa, peito e borboleta) partindo dos fundamentos básicos até treinamento para a aquisição condicionamento físico e performance.

As aulas de hidroginástica são compostas de aquecimento, atividades aeróbicas, exercícios localizados e de relaxamento, com o objetivo de atender as necessidades dos alunos que sempre buscam perda de peso, tonicidade muscular, recuperação de lesões, lazer entre outros objetivos.

No nosso dia a dia temos sempre recebido os alunos que procuram exercícios na água por orientação médica, além de outros diversos motivos. Assim analisamos cada caso e procuramos direcionar as atividades de acordo com cada necessidade individualmente.

Desta forma surgiu a dúvida em saber se nossas aulas enquanto uma atividade física e de lazer estava atingindo seus objetivos. O SESI se propõe a atender as necessidades dos trabalhadores, seus familiares e comunidade em geral da seguinte maneira:

- Melhoria da saúde física e mental;
- Prevenção de doenças decorrentes do esforço repetitivo, da insalubridade e do sedentarismo;
- Superação do desgaste físico e mental causado pelas atividades profissionais;
- Prevenção e diminuição do stress;
- Desenvolvimento pessoal, cultural, intelectual e social;
- Resgate das diversas manifestações culturais, conforme as peculiaridades de cada região.

Contudo, entendemos que enquanto atividade física as escolinhas e a hidroginástica se colocam como excelente opção de atividade, pois as mesmas atingem os objetivos e como tal oferecem possibilidades de qualidade de vida de seus praticantes.

2.9 O ESTUDO, VIVÊNCIAS PRÁTICAS

Nosso trabalho caracterizou-se por uma junção de pesquisa bibliográfica com uma de campo onde utilizamos diversas referências bibliográficas como base para realizar a investigação. À medida que procuramos analisar os resultados advindos dos instrumentos, as teorias desenvolvidas por diversos autores que estudaram o lazer nos auxiliando na análise desses dados.

Para concluir nossa trabalho utilizamos como outro instrumento a aplicação de dois questionário de dez perguntas, com cinquenta alunos adultos e trinta pais de alunos de cinco a doze anos (já que as crianças menores de doze anos teriam dificuldades em responderem os questionários sozinhos). Fizemos amostragem por aglomerados que é a seleção aleatória de indivíduos e a aplicação de questionários a cada um deles.

Desta forma, na época tínhamos cem alunos matriculados e a amostra escolhida foi dos alunos que estivessem presentes nas aulas no período mínimo de quatro meses gerando assim um total de oitenta questionários aplicados (cinquenta alunos adultos e trinta respondidos por pais de crianças). Assim nossa amostra foi de oitenta por cento dos alunos matriculados nas escolinhas de natação e hidrogenástica.

Nesta perspectiva investigamos a contribuição das escolinhas de natação e hidrogenástica do SESI CLUBE, para a comunidade no que se relaciona a obtenção de melhoria da qualidade de vida de seus praticantes. No entanto, nos interessou saber se as escolinhas de natação e hidrogenástica, enquanto atividades físicas oferecem possibilidades de melhoria da qualidade de vida de seus praticantes e se os seus objetivos destes são alcançados.

CAPÍTULO III

RESULTADOS OBTIDOS

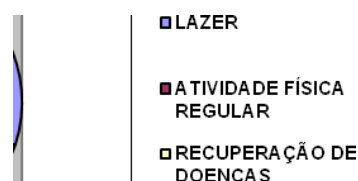
3.1 RESULTADOS DA PESQUISA

Tínhamos matriculados nas escolinhas de natação e hidroginástica um total de cem alunos. A natação abrange alunos a partir de cinco anos de idade até alunos idosos, enquanto que a hidroginástica se destina a alunos da adolescência até a idade em que for possível se movimentar na piscina. Nesta perspectiva no que se refere aos motivos que levaram os alunos a matricular-se nas escolinhas de natação e hidroginástica do SESI CLUBE, obtivemos os seguintes resultados:

1 – Na pergunta: Porque você procurou as escolinhas de natação e hidroginástica do SESI CLUBE? Obtivemos os seguintes resultados:

30% lazer.

40% atividade física regular. 30% recuperação de doenças.



2 – Há quanto tempo você pratica aulas nas escolinhas de esportes? 10% até três meses.

Desta pergunta obtivemos:

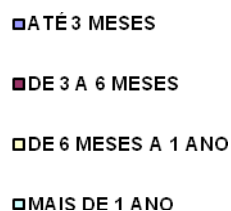
40% de três a seis

meses. 35% de seis

meses a um ano.

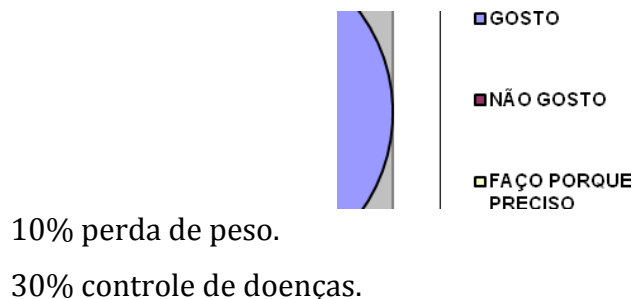
15% mais de um

ano.



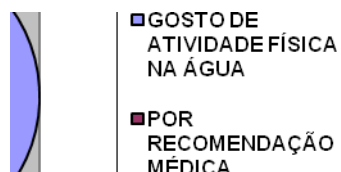
- 3 – Você gosta de realizar exercícios físicos na água? Nestas foram os seguintes: 90% gosto.
0% não gosto.
10% faço porque preciso.

– Porque você precisa de exercícios na água? Aqui obtivemos: 60% aprender a nadar.

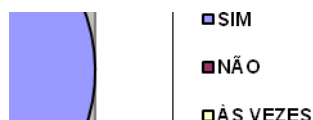


- 4 – Nesta pergunta: Porque você escolheu exercícios na água? Obtivemos as seguintes respostas:

60% gosto de atividade física na água. 40% por recomendação médica.



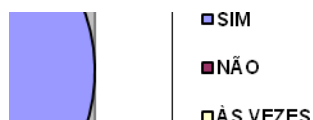
- 5 – Você frequenta regularmente as aulas? As respostas foram: 70% sim.
10% não.
20% às vezes.



- 6 – Você acha que as aulas de natação e/ou hidroginástica têm satisfeito suas necessidades enquanto aluno? Destas foram:

90% sim.
0% não.

10% às vezes.



7 – Na pergunta: Você acha que os exercícios na água ajudam na melhora de sua qualidade de vida? Obtivemos:

100% sim

SIM

8 – Se sua resposta for positiva, cite algumas melhoras depois que você começou a participar das aulas. As respostas foram:

- Melhora do sono.
- Mais disposição para o trabalho.
- Perda de peso.
- Redução de dores nas costas.
- Redução de taxas como: colesterol, triglicérides e pressão arterial.
- Momentos de socialização e prazer.

9 – Diga o que você gostaria que melhorasse nas aulas de natação e hidroginástica.

Responderam o seguinte:

100% dos alunos desejam que as aulas passem de três para cinco dias por semana.

No processo de análise dos dados coletados no Questionário aplicado (Questionário 1), nos encontramos no momento de reflexão sobre a promoção de qualidade de vida e nos deparamos com os resultados obtidos que sugerem as atividades das escolinhas de Natação e Hidroginástica como contribuintes na melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.

Refletimos sobre as considerações de autores como Nahas (2001), Carvalho (2005) e Lima (2007) observamos a conceituação de qualidade de vida como uma reflexão complexa.

Nahas (2001, p. 40) diz que “pessoas que se mantêm fisicamente ativas, praticando exercícios com regularidade são menos propensas a problemas de saúde e promovem a si mesmas qualidade de vida”. Carvalho (2005, p. 21 e 22) faz referência de qualidade de vida como plano individual, que segundo alguns autores está relacionado a três fatores.

1. histórico: a qualidade de vida é determinada pelo seu desenvolvimento econômico, social e tecnológico;
2. cultural: sentidos, significados, valores e necessidades são construídos e hierarquizados diferentemente pelas pessoas e pelos coletivos, revelando suas tradições;
3. estratificações ou classes sociais: a depender do poder aquisitivo, os padrões e as concepções de qualidade de vida e bem estar são diferentes.

Assim compreendo que segundo esses autores a qualidade de vida não depende apenas de mudanças de comportamento como sugere Nahas, mas se deve considerar as condições de vida do indivíduo. Nos estudos de Lima (2007), encontramos Kerr et. al. (2005) que afirma “a nossa saúde, está intensamente determinada pelo que fazemos ou deixamos de fazer, pelo que comemos, pelo que bebemos, como trabalhamos e vivemos, e como a nossa sociedade está estruturada”.

Mudar de comportamento adequando-o as condições de vida não é muito simples. Mas, podemos fazer nossa parte em quanto educadores que se utiliza do lazer como ferramenta principal que promovam qualidade de vida. Precisamos nos fundamentar nesse tema tão complexo e desejado por todos.

Nos sentimos gratificados em saber que nosso trabalho tem oportunizado aos alunos algum tipo de mudança em seu estilo de vida, de forma que caracteriza melhora na qualidade

de vida dos indivíduos. Ficamos assim sensibilizados a fundamentar ainda mais a prática diária das atividades realizadas nas escolinhas de Natação e Hidroginástica com vistas à melhoria da qualidade de vida de seus praticantes.

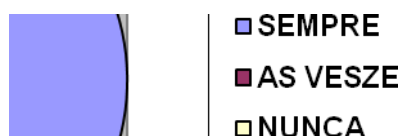
3.2 O LAZER NO SESI CLUBE SOB O OLHAR DOS TRABALHADORES

Como apontado anteriormente, o objetivo desse estudo é também analisar a percepção dos trabalhadores que vivenciam ações no SESI CLUBE, buscando identificar como os trabalhadores avaliam as ações desenvolvidas pelo Clube. Para tanto foi confeccionado um questionário específico para este fim (Questionário 2) que foi aplicado com funcionários das indústrias conveniadas e associados do SESI Clube, composta por 3 empresas, totalizando 250 funcionários das referidas indústrias.

Os dados dos questionários foram tabulados e organizados em gráficos para melhor visualização das informações fornecidas pelos trabalhadores e em seguida analisados.

Na questão 1, foi perguntado ao trabalhador se ele participa de alguma atividade de lazer oferecida pela empresa em que trabalha. Do total, 60 % afirmaram que sempre participam 30% às vezes e 10% Nunca se envolve nas atividades de lazer oferecidas pela empresa, conforme demonstra o Gráfico 1.

Gráfico 1: Participação dos trabalhadores nas ações de lazer que a empresa oferece.



Seria importante que as empresas avaliassem o porquê 40% não terem uma participação mais regular com o intuito de ampliar as possibilidades de oferta de ações de lazer para seus trabalhadores.

Na questão 2 foi perguntado se o trabalhador é associado do SESI Clube e 90%

responderam que sim, enquanto que 10% não eram associados. Isso demonstra a importância desse tipo de equipamento de lazer para a cidade e para os trabalhadores das indústrias locais.

Gráfico 2: Trabalhadores associados do SESI Clube.



Na questão 3 foi perguntado se as atividades oferecidas no SESI Clube se constituem em possibilidades de vivências de lazer para os trabalhadores e em sua totalidade responderam que sim. Dessa forma, podemos concordar com Bramante (1999) que os clubes sócio-recreativos são importantes espaços de lazer da população brasileira e que importante parcela da população brasileira usufrui desse espaço enquanto possibilidade de diferentes conteúdos culturais na esfera do lazer.

Gráfico 3: O SESI Clube como espaço de lazer do trabalhador.



Foi questionado o número de vezes por mês que o trabalhador e seus familiares frequentam o espaço do SESI Clube. Nesse caso, 40% frequentam de uma a duas vezes por mês, 30% mais de duas vezes, 20% vai ao Clube todos os finais de semana e 10% não frequenta.

Gráfico 4: Frequência de visitas dos trabalhadores ao SESI Clube.



Perguntamos aos trabalhadores se eles percebiam mudanças com relação à melhoria de sua qualidade de vida ao frequentar as ações de lazer realizadas no SESI Clube e 98% responderam que sim e apenas 2% apontaram que não. No entanto, não perguntamos o porquê dessa resposta, o que dificultou uma análise posterior até porque não sabemos qual o conceito de qualidade de vida que os trabalhadores vêm adotando para suas vidas.

Gráfico 5: As vivências ofertadas pelo SESI Clube possibilitam uma melhoria da qualidade de vida?



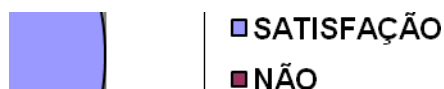
Os funcionários foram questionados na pergunta 6 se as atividades vivenciadas no SESI Clube exerciam interferência na sua disposição para as atividades referentes ao seu trabalho e 97% dos trabalhadores responderam que sim e apenas 3% dos funcionários acreditam que não.

Gráfico 6: Influências das ações de lazer no mundo do trabalho.



A questão 7 se referia a maneira pela qual as atividades de lazer ofertadas pelo SESI Clube contribuíam para a qualificação de sua atividade profissional e nesse caso, 90% destacaram a satisfação na relação SESI Clube e atividade profissional e 10% não responderam a pergunta do questionário.

Gráfico 7: Contribuição do SESI Clube para a qualificação da atividade profissional.



Ao responder a questão 8, os funcionários identificaram que a proposta do SESI Clube para a empresa é ótima para 40% dos questionários, 40% acham boa, 20% regular e nenhum dos respondentes acredita que a proposta é ruim.

Gráfico 8: Opinião dos funcionários sobre a proposta do SESI Clube para as empresas.



Na questão 9 procuramos identificar se a direção da empresa estimula a participação do trabalhador nas ações desenvolvidas pelo SESI Clube e 100% responderam que sim. Esse aspecto é importante já que o investimento feito pelas empresas e pelo SESI precisa ser considerado pela direção da empresa, possibilitando e incentivando a participação.

Gráfico 9: Influência da direção da empresa na participação dos sujeitos na atividade do SESI Clube.

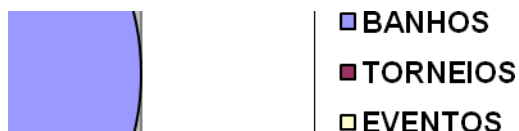


Com referência a última questão, número 10, foi perguntado de quais atividades os sujeitos mais gostam de realizar no SESI Clube e 50% destacaram os banhos de piscina, 25% apontaram os torneios esportivos e 25% eventos socioculturais.

Demonstrando que ainda é possível ampliar as ações desenvolvidas pela instituição para

contemplar os diferentes conteúdos culturais vivenciados no lazer e que muitas vezes não são tão explorados pelos profissionais e funcionários envolvidos.

Gráfico 10: Atividades preferidas dos participantes das atividades do SESI Clube.



Ao analisar os resultados, percebemos o quanto o SESI Clube, precisará estar disposto a atender as necessidades das empresas que o procuram como um prestador de serviços de lazer, com vistas a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e para tanto é de extrema importância fundamentar os trabalhos, para que nenhuma ação seja realizada de forma aleatória. Buscando assim, perceber as necessidades de cada trabalhador e respectivas empresas, assim como, as peculiaridades de cada uma.

3.3 CONCLUSÃO

Em suma, espera-se que o próprio SESI enquanto instituição que trabalha o lazer como um de seus pilares principais, compreenda que as atividades formativas chamadas de escolinhas de esportes, no caso as de natação e hidroginástica, apresentem-se como uma ação de lazer que propicia aos seus praticantes muito mais que uma simples atividade física, mais uma atividade física prazerosa que leva ao seu usuário um leque de opções de realização de suas necessidades.

Muitas vezes percebemos que as administrações dos centros de atividades do SESI veem as escolinhas apenas como mais uma fonte de renda ou sustentabilidade do lazer. No entanto podemos identificar na prática diária e através dos estudos realizados nesta obra que os exercícios na água são grandes coadjuvantes na busca por melhores condições de qualidade de vida, na medida em que os alunos praticam uma atividade que traz mudanças no modo de vida de cada um, tornando-o mais ativo.

Através da investigação que fizemos podemos afirmar que as escolinhas de natação e hidroginástica têm contribuído como fator de qualidade de vida de seus praticantes, já que estes

afirmam na pesquisa que depois das aulas passaram a dormir melhor, a sentirem-se mais dispostos para a vida diária e para o trabalho, além da satisfação com a aparência física e o controle de doenças. Assim o bem estar essencial à qualidade de vida pode ter parceria firmada com a prática dessa atividade física executada na água.

Também foi possível perceber que os trabalhadores que vivenciam ações no SESI Clube, buscam identificar de quais ações participam e quais as percepções sobre essas atividades desenvolvidas.

Foi possível perceber com esse estudo que os associados do SESI Clube preferem vivenciar atividades pontuais, tais como: banhos de piscina, torneios esportivos e atividades sociais, o que aponta para a possibilidade de pensarmos o desenvolvimento de outras ações buscando ampliar e contemplar diferentes conteúdos culturais que podem ser vivenciados no âmbito do lazer e que podem não estar sendo contemplados na programação dos clubes.

Além disso, foi possível verificar que os associados percebem as atividades como importantes para a melhoria de sua qualidade de vida e para a sua recuperação ao trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAUM, Glenda. **Aquaeróbica: manual de treinamento**. São Paulo: Manole, 2000.
- BRAMANTE, Antonio Carlos. A administração do Lazer nos Clubes Social-Recreativos: perpetuando os vícios do setor público. *Licere*, Belo Horizonte, v. 2, n. 1, p. 59-73, 1999.
- BRAMANTE, Antonio Carlos. Lazer – Concepções. *Licere*, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 9- 17, 1998.
- CARVALHO, Yara M. **Lazer e Saúde**. Brasília: SESI/DN, 2005. DUMAZEDIER, Joffre. *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Perspectiva, 1973.
- FARINATTI, Paulo de Tarço Veras. **Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2006.
- GOMES, Christianne Luce. Lazer – Concepções. In: GOMES, Christianne Luce (Org.). *Dicionário crítico do lazer*. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.
- GOMES, Christianne Luce. **Lazer e Trabalho**. Brasília: SESI/DN, 2005.
- GOMES, Christianne Luce; AMARAL, Maria Teresa Marques. **Metodologia da pesquisa aplicada ao lazer**. Brasília: SESI/DN, 2005.
- ISAYAMA, Hélder Ferreira; SÁ, Eduardo Penna. *Lazer, empresa e atuação profissional*. Brasília: SESI/DN, 2006.
- LIMA, Valquíria de, **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. – 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2007.
- LOVISOLO, Hugo. **Atividade Física, educação e Saúde**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- MADSEN, Johanne E. H. Lazer na empresa e lazer pela empresa: a associação da marca da empresa ao lazer e a qualidade de vida. In: MARCELLINO, Nelson Carvalho (Org). *Lazer & empresa: múltiplos olhares*. Campinas: Papirus, 1999.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho (Org.). *Lazer & empresa: múltiplos olhares*. Campinas: Papirus, 1999.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Lazer e Educação*. 2 ed. Campinas: Papirus, 1990.
- MELO, Victor de Andrade; ALVES JUNIOR, Edmundo Drumond. *Introdução ao Lazer*. São Paulo: Manole, 2003.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:**

conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001.

PADILHA, Valquíria. *Tempo livre e capitalismo: um par imperfeito.* Campinas: Alínea, 2000.

SANTOS, Lúcio Rogério Gomes dos; CRISTIANINI, Sanderson R. **Hidrogenástica, 1000 exercícios.** Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

SESI. Confederação Nacional da Indústria. *Plano estratégico do sistema indústria 2006- 2010 / CNI.* Brasília: SESI/DN, 2006.

WERNECK, Christianne Luce Gomes. *Lazer, Trabalho e Educação:* Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2000.

ANEXOS

ANEXO 1 - ESTUDOS AVANÇADOS DO LAZER – QUESTIONÁRIO 1	
UFMG – UNIVESIDADE CORPORATIVA DA INDÚSTRIA	
CURSO	Especialização
ALUNO	Wellington Cavalcanti de Araújo

- 1 – Porque você procurou as escolinhas de natação e hidroginástica do SESI? lazer.
 atividade física regular.
recuperação de doenças.
- 2 – Há quanto tempo você pratica aulas nas escolinhas de esportes? até três meses.
 de três a seis meses.
 de seis meses a um ano. mais de um ano.
- 3 – Você gosta de realizar exercícios físicos na água? gosto.
 não gosto.
 faço porque preciso.
- 4 – Porque você precisa de exercícios na água? aprender a nadar.
 perda de peso.
 controle de doenças.
- 5 – Porque você escolheu exercícios na água? gosto de atividade física na água.
 por recomendação médica.
- 6 – Você frequenta regularmente as aulas? sim.
 não.
 às vezes.
- 7 – Você acha que as aulas de natação e/ou hidroginástica têm satisfeito suas necessidades enquanto aluno?
 sim.
 não.
 às vezes.
- 8 – Você acha que os exercícios na água ajudam na melhora de sua qualidade de vida? sim.
 não.
 às vezes.
- 9 – Se sua resposta for positiva, cite algumas melhoras depois que você começou a participar das aulas.

10 – Diga o que você gostaria que melhorasse nas aulas de natação e hidroginástica. 100% dos alunos desejam que as aulas passem de três para

cinco dias por semana.

ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO DO SESI CLUBE TRABALHADOR

QUESTIONÁRIO 2

NOME DA EMPRESA: _____

NOME DO COLABORADOR: _____ FUNÇÃO QUE OCUPA: _____

1) Você participa de alguma atividade de lazer oferecida pela empresa que você trabalha?

Sempre As vezes Nunca

2) Você é um associado do

SESI Clube? Sim

Não

3) O SESI Clube para você serve como uma atividade de lazer? Sim

Não

4) Quantas vezes por mês você frequenta o

SESI Clube? De uma a duas vezes por mês

Mais de duas vezes

por mês Todos os

finais de semana

Não frequento o SESI Clube

5) Você acha que ao frequentar o SESI Clube sua qualidade de vida relacionada ao lazer melhorou?

Sim

Não

6) Fazer parte das atividades de lazer do SESI Clube modificou alguma coisa sua disposição para o trabalho?

Sim

Não

7) Cite de que maneira o SESI Clube contribui para melhorar sua atividade profissional:

8) Na sua opinião a proposta do SESI Clube para o trabalhador e para a empresa é? Ótima

Boa

Regular Ruim

9) A direção da empresa estimula a participação dos trabalhadores no

SESI Clube? Sim

Não

10) Diga o que você mais gosta de fazer no

SESI Clube? Banhos de piscina

Torneios esportivos

Eventos sócio-culturais