

PRÁTICAS DO LAZER ASSOCIADAS À QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO OBSERVACIONAL

Guilherme de Souza Vieira Alves¹; Daniela de Souza Vieira Alves²

1 - Centro Universitário da Fundação Educacional de Barretos (UNIFEB) – guilherme_g21@hotmail.com

2 - Claretiano – Centro Universitário; Faculdades Integradas Soares de Oliveira (FISO)

Introdução

A presente investigação aponta um breve estudo observacional em ambiente ao ar livre, na medida em que se propõe enumerar algumas práticas de atividades físicas observadas por determinado período de tempo, no intuito de elaborar conexão entre os momentos do lazer associados à qualidade de vida.

De acordo com as propostas deste ensaio, acredita-se que as práticas estejam inseridas no contexto social de forma natural, pois é um meio de exercitação do corpo-mente, a fim de manter, equilibrar e renovar as energias, além de considerar o lazer como meio de resultar em melhoras da qualidade de vida das pessoas que o utilizam como prática de bem-estar.

Neste sentido, Silva (2014, p. 130) evidencia que [...] “lazer e educação adquiriram importância vital, pois, juntos, poderiam afastar os perigos do ócio, da indolência e da preguiça”; e acrescenta ainda [...] “todos precisavam ser educados nos momentos de lazer para que este colaborasse, de alguma forma, com a reposição das energias gastas no trabalho e com o alívio das tensões vividas ao longo da semana”.

Na concepção de Melo e Alves Junior (2003) a palavra lazer e os sentidos associados tornaram-se cada vez mais usuais e presentes na fala do cotidiano, o que resulta em certa tendência à valorização do conceito.

A inserção de tal prática de lazer observada durante a pesquisa e coleta em campo, justifica-se por desenvolver nas crianças, nos jovens, e também nas pessoas da terceira idade, aspectos relacionados à agilidade, coordenação motora, psicomotricidade, equilíbrio, assim como nos dizeres de Silva (2014, p. 152-153) [...] “da construção de saberes e competências fundamentadas no compromisso da disseminação de valores de uma sociedade democrática” [...]. Oliveira et al (2014, p. 33) corrobora destas ideias ao descrever que acerca das práticas sociais, enquanto processos educativos, considerar-se-á que:

Práticas sociais decorrem de e geram interações entre os indivíduos e entre eles e os ambientes natural, social e cultural em que vivem. Desenvolvem-se no interior de grupos, de instituições, com o propósito de produzir bens,

transmitir valores, significados, ensinar a viver e a controlar o viver; enfim, manter a sobrevivência material e simbólica das sociedades humanas (OLIVEIRA, et al, p 33).

Metodologia

O estudo observacional deu-se no município de Barretos, no interior do Estado de São Paulo, na seguinte área disponível para as práticas: a região contém 03 (três) lagos, sendo um local com ampla iluminação, em extensão aproximada de 03 (três) Km. Ao redor dos lagos há vasta arborização das mais variadas espécies de vegetação. O local é arejado e com ventilação favorável às ações de atividades físicas. As calçadas são limpas, largas, e acessíveis a receber todos os públicos (do infantil ao idoso), ideal para praticantes de exercícios e atividades físicas em ambiente familiar.

As coletas de dados da observação ocorreram nos dias 25 e 26/09/2017, das 18h30 às 20 horas, pelos 02 (dois) dias de atividades.

Em relação às atividades realizadas, notou-se que durante os dias de atividades em campo, observou-se que por ser tratar do mesmo espaço físico, e, sendo os dias durante a semana, não há distinções significativas percebidas dentre o público durante este período.

Nos dias de coleta de dados, os pesquisadores sentaram-se em banco de concreto localizado à frente da passagem dos transeuntes e corredores. As anotações e registros das observações foram realizadas no próprio local, a fim de que pudesse preservar os detalhes e maior número de considerações possíveis.

O estudo foi categorizado pelos autores em 02 (duas) etapas, as quais representam, respectivamente, dados coletados no que diz respeito às observações, e organização das práticas corporais observadas nos dias de pesquisa em campo, como se segue adiante.

Resultados e Discussão

1ª Etapa: Realização de uma pesquisa de campo em um espaço específico de lazer a fim de coletar e analisar as principais práticas corporais vivenciadas no tempo disponível dos frequentadores.

Neste sentido, as vivências em questão são caminhadas e corridas, as quais em sua maioria ocorrem de forma espontâneas/livres. Em uma quantidade menor, pôde-se também observar que há situações de atletas acompanhados de treinadores especialistas nas áreas da saúde.

Em termos materiais constatou-se que, comumente, as pessoas utilizam roupas leves, confortáveis e até mesmo vestimentas específicas às práticas do caminhar e correr. Alguns utilizam também equipamentos e aparelhos de controle de frequências, tempo, calorias e distância percorrida. Alguns praticantes com certa frequência carregam água e líquidos para manter a hidratação.

Para tanto, pôde ser verificado que as pessoas se exercitam por vários motivos: controle de gordura, controle muscular, estética corporal e até mesmo lazer, visto que muitos adultos caminharam acompanhados de crianças e idosos, ou seja, a atividade não tinha um objetivo específico relacionado às práticas físicas, mas sim voltado a distração, ao diálogo, e ao lazer, isto é, a exercitar hobbies e equilibrar bons hábitos, mantendo satisfatória qualidade de vida.

No primeiro dia de observação, registrou-se maior quantidade de pessoas nos 15 (quinze) minutos iniciais em torno de 25 (vinte e cinco) a 30 (trinta) pessoas, ao passo que com o passar do tempo, a quantidade aumentou significativamente, tornando o ambiente movimentado. Já no dia 26, percebeu-se uma queda no número de pessoas idosas, porém um aumento na quantidade de casais caminhando.

Pelos 02 (dois) dias, constatou-se que as faixas etárias dos participantes eram variáveis de crianças a partir dos 03 (três) anos de idade – acompanhadas de pais e com bicicletas, até jovens de 18 (dezoito) a 30 (trinta) anos, ora caminhando, ora correndo, e também idosos de aproximadamente dos 60 (sessenta) aos 72 (setenta e dois) anos, caminhando.

2ª Etapa: Quadro de Sistematização das Práticas Corporais Observadas:

Esportes	Jogos	Ginástica
Caminhada	Tabuleiro (xadrez)	Alongamento
Ciclismo	-	Utilização dos aparelhos na academia ao ar livre
Corrida	-	-
Skate	-	-

Fonte: pesquisadores, 2018.

As perspectivas dos autores deste ensaio vão aos encontros das questões inerentes aos estudos do lazer na atualidade. Para Iubel (2014 p. 30-31) o aumento do tempo livre e da utilização desse mesmo tempo é relevante, ao considerar “como expressão pura da personalidade, busca pelo prazer

e prática de um mundo do lazer, no qual se insere a realização de se poder fazer o que alegra, anima ou simplesmente diverte, resultado da existência de momentos preenchidos pelos sentimentos de realização e satisfação”.

Considerações Finais

Particularmente, as atividades de lazer que foram observadas, podem e devem ser utilizadas de modo a levar inúmeros benefícios aos praticantes, como forma de incluir as práticas de lazer aos hábitos do cotidiano, elevando as perspectivas da qualidade de vida das pessoas. Com as crianças podem ser desenvolvidos trabalhos a fim de torná-las mais ágeis e competitivas. Para isso, utiliza-se por exemplo metodologias lúdicas e ativas, em que as crianças possam entender os fundamentos das práticas da corrida e do ciclismo em função do lazer.

Já com os jovens adolescentes, pode-se trabalhar os aspectos e bases da corrida no intuito de demonstrar e discutir os benefícios causados ao corpo e à mente, bem como incentivar tal prática enquanto busca pelo lazer e ação comunitária. Nesta etapa da educação, é essencial que se desenvolva projetos educacionais a fim de torná-los protagonistas no processo de aprendizagem.

E por fim, com os mais velhos, é importante que se estabeleçam práticas educativas de lazer, com os objetivos de promoção e/ou de reabilitação da saúde, promovendo os aspectos emocionais, cognitivos, bem como as práticas de socialização e bem-estar físico e psíquico.

Assim, todas as faixas etárias quando vinculadas às práticas de atividades físicas e do lazer, apresentam aspectos positivos, e conseqüentemente geram demandas que ocasionam quadros de natureza saudáveis e evidências na qualidade de vida.

Referências

ALVES JUNIOR, Edmundo de Drummond.; MELO, Victor Andrade de. **Introdução ao lazer**. Barueri: Manole, 2003.

IUBEL, Simone Cristina. **Lazer, entretenimento e recreação** [livro eletrônico]. Curitiba: InterSaberes, 2014.

OLIVEIRA, Maria Waldenez de.; GONÇALVES e SILVA, Petronilha Beatriz.; GONÇALVES JUNIOR, Luiz.; MONTRONE, Aida Victoria Garcia.; JOLY, Ilza Zenker Leme. Processos educativos em práticas sociais: reflexões teóricas e metodológicas sobre pesquisa educacional em espaços sociais. 2014, p. 29-46. In: OLIVEIRA, Maria Waldenez.; SOUSA, Fabiana Rodrigues de. **Processos educativos em práticas sociais: pesquisas em educação**. São Carlos: UFSCar, 2014.

SILVA, Robson Amaral da. **Recreação e lazer**. Batatais, SP: Claretiano, 2014.