

A RELAÇÃO ENTRE O LAZER E A QUALIDADE DE VIDA: INDICATIVOS À ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

*Bruno Ribeiro da Rocha

** Wesley Luiz Delconti

RESUMO

A busca da qualidade de vida tem sido objeto de estudo de várias áreas de atuação profissional. No que tange a área do lazer, é importante saber em que medida a prática orientada por um profissional de Educação Física pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos praticantes. Nesse sentido o objetivo desse trabalho de cunho bibliográfico é verificar as possíveis relações entre o lazer e a qualidade de vida, sob a ótica da atuação profissional em Educação Física. Esta pesquisa visou reunir conteúdos teóricos para a melhor compreensão do lazer e sua relação com a qualidade de vida. Este estudo demonstrou a quão importância do lazer como um dos elementos beneficiários para a qualidade de vida, seja ela individual ou coletiva e a importância da atuação do profissional de Educação Física em relação ao lazer e a qualidade de vida. Assim, concluindo que o profissional em Educação Física deve se buscar melhor compreensão teórico do lazer, para que a intervenção profissional possa alcançar a tão desejada qualidade de vida.

Palavras-chave: Lazer; Qualidade de Vida; Educação Física.

ABSTRACT

The search of the quality has been object of study of several areas of professional performance. In what it plays the area of the leisure, it is important to know in that measured the practice guided by a professional of Physical Education can contribute to the improvement of the quality of the apprentice's life. In that sense the objective of that work of bibliographical stamp is to verify the possible relationships between the leisure and the life quality, under the optics of the professional performance in Physical Education. It is research it sought to gather theoretical contents for the best understanding of the leisure and its relationship with the life quality. This study demonstrated the importance of the leisure as one of the elements beneficiaries for the life quality, be her individual or collective and the importance of the professional's of Physical Education performance in relation to the leisure and the life quality. Thus, ending that the professional in Physical Education theoretical of the leisure better understanding should be looked for, so that the professional intervention can reach the such wanted life quality.

Keys-Points: Leisure, Life Quality; Physical Education

** Prof. Ms Wesley Luiz Delconti docente do curso Educação Física do CESUMAR, Maringá – PR.

1 – INTRODUÇÃO

1.1 – Delimitação do Problema

Na sociedade contemporânea se vislumbra o bem-estar e a boa qualidade de vida como algo que se almeja, mas ao mesmo tempo são deixados em segundo plano ao serem confrontados com a organização do mundo do trabalho e as necessidades familiares, religiosas e sociais desta sociedade.

A qualidade de vida, de acordo com Minayo (2000, p. 8) “é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social, ambiental e também na própria estética existencial”.

No entanto, esses elementos que definem a qualidade de vida estão muito próximos das definições atribuídas à noção de lazer. No sentido de evitar ambigüidades em relação a esses termos, evidencia-se a necessidade de verificar em que medida existem proximidades em relação aos mesmos, sobretudo nos discursos tão propagados na atualidade e que associam a Educação Física a questão da saúde.

O termo qualidade de vida tem sido integrado aos estudos acadêmicos nas mais diferentes áreas a partir da década de 90. Sua importância normalmente esteve associada na avaliação das condições de vida urbana, como transporte, saneamento básico, lazer e trabalho (BOM SUCESSO, 2002).

Hoje diversos instrumentos têm sido construídos para avaliarem os níveis de qualidade de vida de diferentes culturas e realidades sociais. Segundo Fleck (2008), avaliar a qualidade de vida de um indivíduo, é algo difícil de ser realizado, pois cada um reage, comporta-se e vê o mundo de uma forma diferente. Mas pode-se encontrar indícios de como está a qualidade de vida das pessoas, quando se avalia a relação entre o indivíduo e o ambiente em que vive, bem como os níveis de satisfação de suas principais necessidades.

Relacionando a qualidade de vida com o lazer, Gáspari et. al (2001), salienta como a prática do lazer e das atividades esportivas proporcionam elementos prazerosos para o indivíduo. Esses elementos podem contribuir para a melhoria da

sua auto-motivação, bem como podem trazer maior satisfação pessoal e social, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Para que haja lazer é necessário não só estar livre das obrigações do trabalho cotidiano, mas de outras obrigações tais como: familiares, sociais e religiosas. Outro elemento importante para a prática do lazer está relacionado a uma atitude individual, em que de fato o indivíduo utilize o tempo livre para sua prática (MARCELINO, 1998).

Assim, um maior entendimento do lazer na sua relação com a qualidade de vida, pode subsidiar uma atuação profissional mais integrada, no sentido de favorecer a melhoria da vida em sociedade de um modo geral. Marcelino (1998) ainda ressalta que o arcabouço teórico do lazer não se aplica apenas às áreas que possuem uma intervenção direta no tempo disponível da população, mas, também, aquelas áreas que objetivam a melhoria do nível cultural da população como um todo.

A partir deste entendimento, o lazer pode ser um elemento importante para a vida social na atualidade, sobretudo em uma sociedade tecnológica em que a cada dia se tornam mais complexas as necessidades sociais, bem como os problemas inerentes a ela.

Fixando a problemática desse estudo, em que medida o lazer pode estar relacionado com a qualidade de vida, sendo referência à atuação do profissional em Educação Física?

1.3 OBJETIVOS:

1.3.1 - Geral:

- Verificar as possíveis relações entre lazer e qualidade de vida, sob a ótica da atuação profissional em Educação Física.

1.3.2 - Específicos:

- Verificar, a partir da literatura consultada, o entendimento do lazer na sociedade contemporânea.
- Analisar a qualidade de vida do ponto de vista conceitual e sua relação com o lazer sob a ótica da Educação Física.

1.4 JUSTIFICATIVA

Os constantes discursos que relacionam a Educação Física com a saúde atualmente muitas vezes revelam conteúdos ideológicos, que não passando por uma análise mais crítica, se configuram enquanto discursos ingênuos que não conseguem relacionar essa temática com os mecanismos que estruturam a sociedade de forma mais ampla.

Nesse sentido percebe-se uma atuação cada vez maior no campo do lazer, não apenas na Educação Física, mas em outras áreas. Entretanto, paralelamente a este aumento de intervenções há uma clara inconsistência teórica por parte dos profissionais que atuam neste nicho de mercado, que por sua vez cria um ambiente propício de consentimento e proliferação desses discursos ideológicos.

Portanto este estudo é de fundamental importância para a Educação Física enquanto área de atuação profissional do lazer, no sentido de fomentar e esclarecer discussões que permeiam as intervenções profissionais, neste caso, especificamente no que tange as suas relações com a saúde e qualidade de vida.

1.5 – METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica. Segundo Martins Junior (2008), pesquisa bibliográfica trata-se de utilizar fontes de consulta como livros, revistas científicas, anais, monografia, artigos e outros seja impresso ou fontes eletrônicas.

2 - REVISÃO DE LITERATURA

2.1 - Qualidade de Vida

O entendimento sobre a qualidade de vida é bastante variável, podendo assumir vários objetivos ou formas de abordagens, pois cada indivíduo pode ter interesses diferenciados em relação a ela.

Para Gonçalves et al. (2004), a qualidade de vida abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ela se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes. Os autores sugerem que qualidade de vida seja definida em termos da distância entre expectativas individuais e a realidade, sendo que quanto menor à distância, melhor.

Minayo et al. (2000) afirmam que qualidade de vida está relacionada ao bem-estar dos indivíduos nos diferentes momentos de sua vida cotidiana, seja no trabalho, na família, nos estudos e nos relacionamentos. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar.

A qualidade de vida é definida por Rufino (1994) apud Minayo et. al (2000, p. 8) como “aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos nela inseridos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciência ou artes. Falta o esforço de fazer da noção um conceito e torná-lo operativo”.

De acordo com Nahas (2001, p. 5) a qualidade de vida é considerada como sendo “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Num artigo publicado pela revista Contato (2008, p 16), cujo tema foi qualidade de vida, são destacados alguns relatos de profissionais da área da psicologia sobre o assunto. Uma questão fundamental para se ter qualidade de vida é o indivíduo ter equilíbrio na sua vida emocional e no seu ambiente de trabalho.

Para isso torna-se necessário o indivíduo estar bem fisicamente, através da prática de uma atividade física que se encaixe na sua personalidade.

Sabendo dos conceitos e os vários significados de qualidade de vida, podemos utilizar indicadores estatísticos que caracterizam o grau de qualidade de vida, sendo possível analisa-lo sob a perspectiva individual e social. Tais indicadores buscam verificar quais as expectativas de vida, índice de mortalidade e morbidade, os níveis de escolaridade, renda *per capita*, desnutrição e obesidade, e também o desemprego (NAHAS, 2001).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a qualidade de vida como sendo “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto de sua cultura e dos sistemas em que vive e em relação a suas expectativas, seus padrões e suas preocupações” (OMS, 1995 apud FLECK, 2008, p 25).

Dentre os indicativos mundiais sobre qualidade de vida mais conhecidos e difundidos, um se destaca por ser utilizado pela maioria dos países. É o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), elaborado pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD, 2008).

Minayo et. al (2000) destaca como o IDH passou de um indicativo puramente econômico para um indicativo que avalia a vida social e cultural da população. Nas palavras do autor:

O IDH foi criado com a intenção de deslocar o debate sobre desenvolvimento de aspectos puramente econômicos - como nível de renda, produto interno bruto e nível de emprego - para aspectos de natureza social e também cultural. Embutida nesse indicador encontra-se a concepção de que a renda, a saúde e educação são três elementos fundamentais da qualidade de vida de uma população. O IDH se baseia na noção de capacidades, isto é, tudo aquilo que uma pessoa está apta a realizar ou fazer. Nesse sentido, o desenvolvimento humano teria como significado mais amplo, a expansão não apenas da riqueza, mas da potencialidade dos indivíduos de serem responsáveis por atividades e processos mais valiosos e valorizados. (MINAYO et. al, 2000, p.10).

Muitos países se utilizam, para mensurar o nível de qualidade de vida de sua população, de um instrumento mais simples produzido pela OMS, o qual é constituído por vinte e seis questões, que avaliam quatro aspectos: Físico; Psicológico; Relações Sociais; e Meio Ambiente (GONÇALVES et al, 2004).

Nahas (2001), também desenvolveu um protocolo para indicar alta ou baixa qualidade de vida no indivíduo, sendo o pentáculo do bem-estar. Este pentáculo é constituído na figura de uma estrela, onde são estabelecidos cinco fatores de estilo

de vida, os quais são: nutrição; atividade física; estresse; relacionamento; e comportamento preventivo. A pessoa preenche cada ponta da estrela de acordo com o nível que representa em sua vida, ou seja, quanto mais preenchido cada ponta da estrela, melhor o seu estilo de vida, variando de 0 a 3 pontos cada indicador.

Esses indicativos são importantes de acordo com Fleck (2008), pois tem como objetivos avaliar e saber quais as necessidades e as perspectivas de um indivíduo ou um grupo, para que assim, possamos agir nos elementos falhos.

2.2 – Lazer

A função do lazer emerge nos discursos da atualidade enquanto uma forma de compensação a alguns problemas sociais, tais como excesso de trabalho, estresse, falta de atividade física, falta de tempo para o relacionamento com familiares e amigos, entre outros. Essa função de compensação atribuída ao lazer normalmente é justificada pelo fato de que no tempo disponível, livre das obrigações, o ser humano pode descobrir-se enquanto pessoa, otimizando seus potenciais frente às características da sociedade.

O termo lazer vem do latim *licere*, que significa “ser permitido” (CAMARGO, 1998). Para os antigos gregos prevalecia o conceito de ócio, que era privilégio de indivíduos livres, no qual ocorria a dedicação ao cuidado com o corpo e principalmente ao estudo, onde o conceito grego *scholé* deu origem à palavra escola (MORAIS,1993).

De acordo com Aranha & Martins (2003, p. 37):

“Na Antiguidade Grega, o trabalho manual é desvalorizado por ser feito por escravos, enquanto as pessoas da elite, desobrigadas de se ocuparem com a própria subsistência, dedicam-se ao ‘ócio digno’, que, para os gregos, significa a disponibilidade de gozar do tempo livre e cultivar o corpo e o espírito. Não por acaso, a palavra grega *scholé*, da qual deriva ‘escola’ significava inicialmente ‘ócio’ ”.

O lazer é uma prerrogativa da sociedade industrial, em oposição ao tempo dedicado ao trabalho assalariado. Nos primórdios do capitalismo a carga horária diária de trabalho era intensa, muitas vezes do amanhecer ao cair da noite. O direito ao lazer foi conquistado através das lutas das classes trabalhadoras.

Com a organização e as lutas da classe trabalhadora, muitos direitos foram conquistados, tais como descanso semanal, férias, a diminuição da jornada de

trabalho, entre outros. Com a diminuição da carga horária de trabalho, houve maior tempo “liberado” para o trabalhador, tempo este que não pode ser confundido como tempo “livre”, pois no tempo “liberado” o trabalhador também se dedica a outras obrigações fora do trabalho, tais como o cuidado com a família, vida partidária e comunitária, estudos e vida religiosa (ARANHA & MARTINS, 2003).

Conforme Dumazedier (1979, p. 34), o lazer:

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

Além da necessidade de se saber o significado do lazer, é importante identificar quais são os conteúdos pertinentes a ele, bem como o que ele pode oferecer de benefícios para o indivíduo. Apesar dos muitos estudos já realizados sobre o lazer, o seu significado apresenta vários entendimentos de acordo com os autores abordados. No entanto, a apresentação do seu conjunto de conteúdos facilita a prática para cada tipo de pessoa, desde um aventureiro a um simples leitor.

Antes de abordar os conteúdos do lazer, faz-se necessário destacar os três eixos básicos do lazer, que de acordo com Marcelino (2006), são: o tempo de não trabalho, o espaço de sua vivência e a atitude do indivíduo. Esses três eixos são os pilares do lazer e isso demonstra que o lazer está ligado a várias áreas de atuação do homem, ou seja, o lazer tem uma função importante na vida do ser humano.

Segundo Marcelino (2006) o lazer pode ser classificado de acordo com seus conteúdos culturais que podem ser artísticos, intelectuais, manuais, físico-esportivos, turísticos e sociais.

Os conteúdos artísticos do lazer são aqueles que buscam imagens, emoções e sentimentos, manifestando a arte. Os conteúdos intelectuais tem como objetivo o contato com o conhecimento do real, as informações objetivas e racionais. Os conteúdos manuais são aqueles que buscam a manipulação de objetos e materiais, como o artesanato. As práticas de exercícios e dos esportes, em que prevalece o movimento humano, estão relacionadas aos conteúdos físico-esportivos. Já os conteúdos turísticos tem como principal objetivo a busca de novas paisagens, de novas pessoas e costumes chamados assim de “quebra de rotina”. Por fim, no

lazer que tenha os conteúdos sociais, se procura o contato, o relacionamento com outras pessoas (MARCELINO, 2006, p. 17).

O lazer não pode ser visto como uma única forma de divertimento na vida social. As variadas formas nas quais o lazer se apresenta, devem ter como principal objetivo a satisfação do seu praticante. O lazer é, ainda, portador de um duplo processo educativo: veículo e objeto de educação. Considerando-se, assim, não apenas suas possibilidades de descanso e divertimento, mas também de desenvolvimento pessoal e social (DUMAZEDIER, 1973).

Stadnik (2002) afirma que há necessidade de equilíbrio entre os tempos sociais, ou seja, o tempo de trabalho e o tempo livre, onde no tempo livre, o lazer, principalmente o lazer criativo se desenvolve. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar.

É importante ressaltar, também, que o entendimento do lazer não pode ser efetuado “em si mesmo”, mas como uma das esferas de ação humana historicamente situada. É necessária a compreensão do lazer para além do mero entretenimento, pois o lazer também está inserido em uma conjuntura política e cultural da sociedade.

Nesse sentido, Marcelino (1995) descreve os riscos e as possibilidades do lazer. O lazer pode apresentar seus significados em termos de mudança ou de manutenção da ordem social. Ele pode ser um fenômeno revolucionário, detonador de mudanças nos valores e nas atitudes, ou simplesmente um elemento de superação dos conflitos, procurando favorecer o ajustamento das pessoas ao sistema social.

Comungando com uma análise do lazer sob uma perspectiva crítica, Gabriel (2004, p. 17), afirma que através do lazer “pode emergir, de modo dialético, valores questionadores da sociedade como um todo, e sobre ele também sendo exercidas influências da estrutura social vigente”.

Desta forma, a partir do exposto, percebe-se a importância do lazer enquanto um componente fundamental na vida social na atualidade. Ao propiciar ao indivíduo os inúmeros benefícios apresentados, procuraremos no próximo tópico fazer a relação entre o lazer e a qualidade de vida, bem como apresentar alguns pontos importantes para a atuação do profissional de Educação Física.

2.3 – O lazer enquanto qualidade de vida

Quando visamos estabelecer relações entre lazer e qualidade de vida, buscamos entender quais os benefícios que este pode trazer as pessoas, e também, qual a relação e como a Educação Física pode atuar.

Para Pimentel (2002) o que caracteriza e delimita a atuação do profissional de Educação Física na área do lazer e recreação é a prática da atividade física orientada. Isso é importante ser esclarecido porque nem sempre o lazer será trabalhado especificamente por profissionais de Educação Física.

Pimentel (2002, p. 07) demonstra que a:

“resolução Confef n.046/02 artigo 1.º, mostre o lazer e a recreação como manifestações da especialidade do profissional de Educação Física, é a atividade física o eixo orientador dessas práticas. Interpretar que na realização de movimentos corporais de forma sistematizada, o acompanhamento de um profissional de Educação Física seja desejável mesmo quando no contexto da animação. O documento se detém ao campo do "lazer ativo", ou seja, atividade física. Até porque é equivocado restringir o exercício de diversos graduados em outras manifestações próprias do lazer orientado, tais como teatro, leitura, música, excursão, jogos de salão, mostras e bailes. ”

Nesse aspecto, haverá também estreita relação entre atividade física com a busca pela qualidade de vida. Para Gonçalves et al. (2004), a atividade física contribui para o bem-estar físico, para a saúde e conseqüentemente para a melhora da qualidade de vida das pessoas, onde é preciso estabelecer prioridade de acordo com as características e necessidades de cada indivíduo.

Segundo Neri (2008) a qualidade de vida está associada à satisfação, a relação entre amigos e familiares, as atividades cognitivas, produtividade e saúde física. Esses elementos estão relacionados com os seis conteúdos do lazer expostos no tópico anterior. Isso nos leva a entender que quando o indivíduo procura ter bons hábitos, bons relacionamentos e fazer aquilo que lhe dá prazer, este indivíduo terá mais condições de obter uma boa qualidade de vida.

No mesmo contexto, Silveiro et al. (2003) relata que práticas corporais no momento de lazer, trouxeram benefícios para a vida de praticantes, contribuindo para a melhora da qualidade de vida, proporcionando bem estar físico e mental.

Segundo Gonçalves et al. (2004, p 44), “as condições de saúde determinam as percepções e os sentimentos sobre o próprio estado de qualidade de vida”, ou seja, se o indivíduo está bem em toda sua esfera pessoal, conseqüentemente estará com bom estado de qualidade de vida.

No entanto, Werneck et al. (1999) coloca que o lazer não deve somente almejar a qualidade de vida no sentido individual, mas sim em seu sentido social, histórico, político e cultural. Essa afirmativa remete a necessidade da busca por condições dignas de vida para sociedade como um todo. As melhorias das condições sócio-econômicas da sociedade contribuiriam para a melhoria da qualidade de vida desta sociedade.

O lazer para Werneck et al. (1999) deve assumir uma dimensão crítica e ser efetivamente um espaço de conscientização e busca pela igualdade social. Nas palavras do autor, o lazer deve se constituir em:

“(...) um espaço para a luta contra a exploração e alienação dos sujeitos, procurando desenvolver a consciência reflexiva calcada não somente na realidade concreta, mas também na possibilidade de atuar sobre ela em busca de saídas. Para isso, é preciso que a educação para (e pelo) lazer abrace o seu papel multicultural, valorizando o afetivo, a solidariedade e a intersubjetividade, considerando, ainda, a diversidade cultural e a democratização social na construção de uma educação para todos que enfatize a igualdade mas não elimine as diferenças”, Werneck et al. (1999, p. 96).

Em outro trabalho Werneck (2001), relata que o lazer deve ser considerado como um elemento de cidadania e comprometido com a qualidade de vida. Para tanto, é necessário superar uma visão de lazer meramente enquanto reprodução ideológica. Deve-se buscar a construção de uma sociedade mais humanizada e justa, ou seja, buscar uma vida com mais sentido e qualidade, possibilitando a construção cultural e social.

Para que a idéia acima se concretiza, fica evidente que a formação do profissional que atua nessa área, deve ser bem aprofundada, pois é esse profissional que deve orientar, buscar soluções e conscientizar outras pessoas na prática do lazer. Daí a importância de estudos sobre a sociedade, para que o profissional não se restrinja apenas ao conhecimento meramente técnico sobre o lazer. Mas que tenha condições de contextualizar o lazer no âmbito das relações de poder que permeiam o estágio capitalista atual.

Pires (2004) salienta que a formação do profissional de Educação Física ao “estudo do lazer”, necessita de um maior aprofundamento teórico sobre o lazer. E ainda, o autor faz um questionamento, dentro da concepção teórica do lazer, se os professores de educação física teriam realmente condições de atuar efetivamente nos conteúdos do lazer. Percebendo através da visão do autor, que há maior necessidade que os profissionais busquem maior compreensão em relação ao lazer, antes de atuar na prática.

No mesmo contexto Marin (2000), também defende que o profissional de Educação Física tenha melhor formação no “estudo do lazer”, pois para a autora com melhor formação ajudará o profissional a compreender o sentido do lazer na prática.

Nesse mesmo sentido Marcelino (2000) refere-se que “estudantes e profissionais devem juntar-se às sociedades científicas, buscando atualização, intercâmbio de experiências, discussão política sobre o trabalho”. Para que não se torne profissionais com um vazio teórico.

3 - CONCLUSÃO

Ao longo do artigo, percebemos que a relação do lazer com a qualidade de vida, pode ter uma importância individual, ou seja, com vários objetivos ou interesses diferenciados (como expectativa de vida, sonho, situação econômica e familiar), e também, coletiva que busca interesses sociais.

A atuação do profissional de Educação Física na área do lazer, torna-se possível, pois além de proporcionar a atividade física, está associada ao bem-estar físico, o qual poderá criar situações ou indicar elementos relacionados à característica de cada indivíduo que envolvam os seis conteúdos do lazer (Artístico; Intelectuais; Manuais; Físico-Esportivo; Turístico; e Social). Consequentemente conciliando a qualidade de vida.

Portanto, visto na ótica que o profissional em Educação Física deve ter em relação ao lazer à qualidade de vida é no sentido de fomentar e esclarecer discussões que permeiam as intervenções profissionais, neste caso, especificamente no que tange as suas relações com a saúde e qualidade de vida.

Não devemos nos esquecer que a melhor formação do profissional em Educação Física deve ter um aprofundamento teórico, o qual irá subsidiar o profissional para o melhor entendimento no seu contexto social. Mas também, a formação técnica tem uma enorme importância, pois prática exige um mínimo de domínio neste contexto.

REFERÊNCIAS

ARANHA, Maria Lúcia de Arruda; MARTINS, Maria Helena Pires. **Filosofando: Introdução à Filosofia**. 3 ed. São Paulo: Ed. Moderna, 2003;

BOM SUCESSO, Edina de Paula. **Relações interpessoais e Qualidade de vida no trabalho**. Rio de Janeiro-RJ: Ed. Qualitymark, 2002;

CAMARGO, Luiz Octávio de Lima. **Educação para o Lazer**. São Paulo: Ed. Moderna, 1998;

DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1973;

_____. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1979;

FLECK, Marcelo Pio de Almeida (Organização). **Avaliação de Qualidade de Vida: Guia para os Profissionais da Saúde**. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2008;

GABRIEL, Oldrey Patrick Bittencourt. **Do Santíssimo Trabalho à Sagrada Preguiça: Lazer e Religião na Obra de Paul Lafargue**. Dissertação de Mestrado em Educação Física da Faculdade de Ciências da Saúde – UNIMEP, área de concentração em Corporeidade, Pedagogia do Movimento e Lazer. Piracicaba, 2004;

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto (Organização). **Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando teorias e práticas**. Barueri: Ed. Manole, 2004;

GÁSPARI, Jossett Campagna; SCHWARTZ, Gisele Maria. **Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida**. Revista Motriz. V.7, N 2. Dez. p. 107-113. Maringá, 2001;

MARCELINO, Nelson Carvalho. **Estudo do lazer: uma introdução**. Campinas: Ed. Autores Associados, 2006;

- _____. **O lazer na atualidade brasileira: perspectivas na formação/atuação profissional.** Belo Horizonte, v. 3, n. 1, p125-133, 2000;
- _____. **Lazer e Educação.** 4. ed. Campinas: Papyrus, 1998;
- _____. **Lazer e Humanização.** 2. ed. Campinas: Papyrus, 1995;
- MARIN, Elizara Carolina. **CURRÍCULO E FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DO LAZER.** Revista Brasileira Ciência do Esporte. v. 23, n. 1, p. 123-130, set, 2001;
- MARTINS JUNIOR, Joaquim. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso: Instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos.** Petrópolis-RJ: Ed. Vozes, 2008;
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. **Qualidade de vida e saúde: Um debate necessário.** Rev. Ciência e Saúde Coletiva. V. 5, N.1. Rio de Janeiro, 2000;
- MORAIS, Vamberto. **O Sentido da Vida: Trabalho, Lazer, e Ganância nas Sociedades Humanas.** São Paulo-SP: Ed. Ibrasa, 1993;
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativam.** 2º ed. Londrina-PR. Ed. Midiograf. 2001;
- NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida e Idade Madura.** 7 ed. Campinas: Ed. Papyrus, 2008;
- PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis. **Educação física e atuação profissional no lazer.** Revista “Nova Atenas” de educação tecnológica. V. 5, N. 1, jan-jun. 2002;

PIRES, Roberto Gondim. **Lazer e Formação Profissional na Bahia:** Pensando seus limites e suas possibilidades. Revista *sitientibus*. Feira de Santana: N. 30, p. 77-91, Jan/Jun. 2004;

Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento – PNUD.
<http://www.pnud.org.br/idh/>. Acessado em 09/12/2008;

REVISTA CONTATO. **Contribuição da Psicologia para a Qualidade de Vida.** Ano 10, ed. 57 Mai/Jun. Conselho Regional de Psicologia do Paraná, 2008;

SILVEIRO, Evanize Kelli; FREITAS, Anderson Rodrigues; JUSTINO, Jorge Luiz; CASTRO, Marcelo Rodrigo; MACHADO, Simone. **O Lazer e a Influência das Práticas Corporais Alternativas na Qualidade de Vida de Adultos e Pessoas na Terceira Idade da Cidade de Bebedouro.** Rev. Coleção Pesquisa em Educação Física, V. 1, N. 1, Ano 7, Junho de 2003;

STADNIK, Adriana Maria Wan. **A importância do Lazer Criativo dentro da Perspectiva dos Novos Mercados de Trabalho.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento Humano. V. 4, N. 1, p. 104. Florianópolis, 2002;

WERNECK, Christianne Luce Gomes. **Lazer:** Exercícios de Cidadania Comprometido com a Qualidade de Vida. Revista Boletim de Turismo e Administração Hoteleira. São Paulo: V. 10, N. 1, p. 50-58, Maio de 2001;

WERNECK, Christianne Luce Gomes; ISAYAMA, Hélder Ferreira; BORGES, Kátia Euclides de Lima. **Lazer e Qualidade de Vida.** Revista Mineira de Educação Física. Viçosa: V. 7, N. 2, p. 94-97, Julio de 1999.

ENDEREÇO DO AUTOR

NOME: BRUNO RIBEIRO DA ROCHA

ENDEREÇO: AV. LONDRINA, Nº 838, ZONA 8

TELEFONE: 3263-1099 e-mail: br_selva@hotmail.com