



II SIMPÓSIO PROCESSOS CIVILIZADORES NA PANAMAZÔNIA

Figuração, interculturalidade e
relação de poder

9 a 11 de junho de 2021
Manaus-AM-Brasil

ISBN: 978-65-89908-54-8

A SOCIOLOGIA DO LAZER

II Simpósio Processos Civilizadores na PanAmazônia, 2ª edição, de 09/06/2021 a 11/06/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-54-8

TAVARES; Daniele de Souza Colares¹, MATOS; Gláucio Campos Gomes de²

RESUMO

A SOCIOLOGIA DO LAZER

[1]Daniele de Souza Colares Tavares

[2]Gláucio Campos Gomes de Matos

GT5. O LAZER SOB O VIÉS DO PROCESSO CIVILIZADOR

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo compreender qual o principal papel do lazer na sociedade, bem como as diferenças entre o tempo livre e as atividades de lazer evidenciando seus atributos e importância na vida dos indivíduos de todas as sociedades, inclusive em comunidades ribeirinhas. Destaca-se ainda os diferentes conceitos de lazer de diversos autores, mas enfatizando a teoria de Elias e Dunning (1992) onde eles debatem o papel do lazer nas sociedades complexas, ressaltando que a função social do tempo livre colabora com a construção de uma sociedade moderna e tem grande relevância na teoria do processo civilizador. Os autores defendem que as atividades físicas, a ida ao teatro e outras atividades realizadas no tempo livre colaboram para a formação moral do indivíduo inserido numa sociedade, mas para entender as diferenças entre as variadas atividades de tempo livre, entre as quais se insere o lazer, Elias utiliza o conceito "espectro do tempo livre", em que identifica as demais atividades, além do trabalho, que são executadas de forma rotineira. De modo geral, resume-se que nessas interações são permitidas ações espontâneas que não são toleradas em situações do cotidiano das pessoas, como trabalho, escola, manifestações religiosas e outros. Esta tolerância, segundo os autores, é uma forma de expressar desejos morais reprimidos durante o processo de evolução social e incorporação das normas coletivas e civilizatórias.

Palavras-Chave: Lazer; Atividades; Tempo livre; Sociedade.

ABSTRACT

The present study aims to understand the main role of leisure in society, as well as the differences between free time and leisure activities showing their attributes and importance in the life of individuals. In this work, Elias and Dunning (1992) discuss the role of leisure in complex societies, emphasizing that the social function of free time collaborates with the construction of a modern society and has great relevance in the theory of the civilizing process. The authors argue that

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

physical activities, going to the theater and other activities carried out in free time collaborate for the moral formation of the individual inserted in a society, but to understand the differences between the various leisure activities, among which leisure, Elias uses the "free time spectrum" concept, in which he identifies the other activities, besides work, that are performed routinely. In general, it is summarized that in these interactions are allowed spontaneous actions that are not tolerated in everyday situations of people, such as work, school, religious manifestations and other. This tolerance, according to the authors, is a way of expressing repressed moral desires during the process of social evolution and incorporation of collective and civilizational norms.

Keywords: Leisure; Activities; Free time; Society.

[1] Bacharel em Administração com ênfase em Recursos Humanos- Mestranda do Programa de Pós -Graduação em Sociedade e Cultura na Amazônia-PPGSCA- Universidade Federal do Amazonas (Manaus-AM, Brasil) e pesquisadora do Grupo de Pesquisa Processos Civilizadores na PanAmazônia/E-mail: danisouza.adm@hotmail.com

[1] Professor Doutor Gláucio Campos Gomes de Matos do Programa de Pós -Graduação em Sociedade e Cultura na Amazônia-PPGSCA e da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF)- Universidade Federal do Amazonas (Manaus-AM, Brasil) E-mail: glauciocampos@bol.com.br

Introdução

Conceituar lazer tem sido, ao longo desses anos, um desafio para inúmeros autores com abordagens distintas.

Na literatura podemos encontrar uma multiplicidade e variedade de definições relativas ao conceito de lazer, realçando aspectos diferentes que tornam difícil a obtenção de uma definição que abrange todos os aspectos importantes e definidores do lazer. Há complexidade também em sua etimologia, representando sentidos diferentes na sua raiz latina, a palavra lazer em **latim** significa *licere*, ou seja, "ser lícito", "ser permitido", corresponde ao tempo de folga, de **ócio**, de **descanso** ou **entretenimento** de uma pessoa. A popularização do termo lazer, é vivenciado hoje, de modo que todas as pessoas são capazes de falar dele, de defini-lo ou de consumi-lo de alguma forma, o que afasta o mesmo de sua concepção enquanto fato social relevante na vida humana, reduzindo-o na maioria das vezes a mero produto de consumo.

A sociologia, antropologia e psicologia são algumas das áreas do conhecimento que têm contribuído de forma expressiva para melhor interpretação e compreensão desse fenômeno, na realidade, o lazer revela-se como um fenômeno psico-social complexo na medida em que se traduz por uma grande variedade de significados, atividades ou consequências para os participantes, tornando-se difícil a possibilidade de uma definição única.

Num primeiro momento, será apresentado o conceito de lazer, identificando quais são os conteúdos pertinentes a ele. Outro ponto de vista abordado no presente artigo são as discussões sobre as noções de lazer e tempo livre nas sociedades modernas, evidenciando as diferenças e relações a partir do espectro do tempo livre, divergindo de outros estudiosos, que discutem o lazer a partir da ótica do trabalho, não o colocam como um acessório, mas sim, como um agente opositor às rotinas da vida social entre as quais se encontram as ocupações profissionais. Os autores debatem o papel do lazer nas sociedades complexas, ressaltando que toda atividade de lazer está no contexto do tempo livre, mas nem todo tempo livre, configura lazer. Para eles, lazer é a busca de emoções prazerosas, desobstruídas de obrigatoriedade, compartilhada com outras pessoas. Os indivíduos buscam vivenciar o lazer em atividades miméticas como a ida ao teatro, cinema, jogo de futebol, entre outras. No espectro do tempo livre, Elias e Dunning, destacam atividades de não lazer e as de lazer. No caminhar da proposta teórica, o trabalho configura uma

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

revisão bibliográfica e de ênfase qualitativa.

Digno de nota é que boa parte dessa produção teórica confere uma posição destacada ao trabalho, categoria que mobilizou análises sociológicas e tornou-se uma referência básica e determinante para os estudos do lazer no Ocidente.

As discussões são finalizadas ressaltando a importância do lazer nas sociedades, tanto as mais urbanizadas quanto as de comunidades ribeirinhas, conforme pesquisa realizada em Boa Vista do Ramos, bem como o que ele pode oferecer de benefícios para o indivíduo.

Conceituando o lazer

O lazer, como atividade, espaço ou como contexto, providencia oportunidades para testar e construir a auto competência de uma forma que geralmente não é possível em outros contextos do dia a dia, geralmente imbuídos de formalidades e expectativas sociais ou mesmo de critérios avaliativos.

É assim que os contextos de lazer, podem tornar-se contextos privilegiados de exploração e, conseqüentemente, de aprendizagem e desenvolvimento. Atualmente, um dos temas mais discutidos é o lazer. E na sociedade atual, dentre outras características, cumpre um papel educativo, em virtude de suas possibilidades pedagógicas, proporcionando ao indivíduo socialização, desenvolvimento cultural, intelectual e físico, além de incentivar a criatividade.

É conveniente, portanto, descrever alguns conceitos de lazer encontrados na literatura, definido por autores que se propuseram ao estudo do mesmo.

Marcellino (1998, p. 39) define lazer como "... a cultura, compreendida em seu sentido mais amplo, vivenciada no tempo disponível. É fundamental como traço definidor, o caráter desinteressado dessa vivência".

O lazer também pode ser entendido como "um tempo utilizado na realização de atividades escolhidas livremente" (PADILHA, 2002, p.125); ou como atividade sem obrigatoriedade com objetivo de alcançar prazer pessoal e realizada durante o tempo livre (GUTIERREZ, 2001, p.7). Assim sendo, 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.

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.

Ao abordar os conteúdos do lazer, faz-se necessário destacar os três eixos básicos do lazer, que de acordo com Marcellino (2006, p.27), "são: o tempo de não trabalho, o espaço de sua vivência e a atitude do indivíduo". Esses 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.

Vale ressaltar ainda, algumas variáveis que caracterizam o lazer como o estado de ser da pessoa, aspectos lúdicos, estilos de vida, economia e entretenimento, ecologia e preservação, arte e educação.

Segundo Marcellino (2006, p.35) 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, emoções, sentimentos e imagens que manifestam a arte. Quanto aos intelectuais tem como objetivo o contato com o conhecimento do real, as informações racionais e objetivas. Os conteúdos manuais são aqueles que buscam a manipulação de objetos e materiais, como o artesanato ou obras de artes plásticas. 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, novas culturas e costumes chamados assim de "quebra de rotina". Por fim, no lazer que tenha os conteúdos sociais, se procura o contato, o relacionamento e a interação com outras pessoas (MARCELLINO, 2006, p. 17)

No lazer, pode se considerar então, não apenas suas possibilidades de descanso e divertimento,

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

mas também de desenvolvimento pessoal e social.

Entender e analisar a caracterização e conceituação do lazer demonstra porque é tão importante esta atividade na vida do homem. Se o indivíduo quiser melhorar seu desempenho no trabalho, suas obrigações com a família ou quer obter bons resultados em qualquer área da sua vida, inclusive na saúde, é necessário dedicar mais tempo ao lazer, o que nos remete a outras questões: Quanto tempo o homem disponibiliza para o lazer em sua vida diária? Será que há um equilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e o tempo para o lazer? Para responder questões como essas, alguns fatores precisam ser analisados de acordo com a realidade e o contexto que o mesmo está inserido.

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”.

Esse conjunto de ocupações que compõem o momento de lazer podem tanto ser feitos em casa, em locais ao ar livre ou em estabelecimentos fechados como um cinema, por exemplo, o importante é que o local proporcione relaxamento e conforto.

As atividades de lazer são constantemente introduzidas, inclusive, no espaço hospitalar para pacientes em tratamentos, especialmente crianças, é uma forma de distrair e amenizar o sofrimento delas, a fim de contribuir com a sua recuperação pois elas estimulam o engajamento do paciente quanto ao tratamento e atividades em geral.

Lazer e Tempo livre

Embora, as sociedades tenham conhecido um "tempo livre", nem sempre esse tempo foi encarado da mesma forma ou correspondeu ao que entendemos hoje por lazer, principalmente nas sociedades industrializadas. Gradualmente o tempo livre e o lazer adquiriram um papel crescente na caracterização dos estilos de vida. Cada vez mais as alternativas ao tempo de trabalho são consideradas salientando-se o lazer, mais do que o tempo livre, como fator essencial para a promoção da qualidade de vida.

Com o decorrer da transformação ocorrida na estrutura social, as expressões "tempo livre" e "tempo de lazer" tem sido utilizada na maioria das vezes até como sinônimos. No nosso vocabulário a expressão "tempo livre" tem sido usada com o mesmo significado da expressão "lazer" embora, do ponto de vista conceitual tais expressões traduzem significados diferentes e essa diferença precisa ser analisada.

Os estudos do lazer desenvolvidos por Norbert Elias e Eric Dunning relatam o papel do esporte na formação das sociedades contemporâneas e buscam compreender o processo que levou ao surgimento e o desenvolvimento do lazer e o papel que esse ocupa na vida do indivíduo inserido nas sociedades mais desenvolvidas, destacando os principais aspectos do lazer como espaço de interação e sociabilidade. Entende-se o surgimento do lazer como um meio para compensar as tensões consequentes do autocontrole emocional criado como uma armadura na personalidade das pessoas, ou seja, a busca da excitação é uma forma de procurar alívio da repressão social.

Outra questão levantada, baseada em argumentos desenvolvidos por esses autores, além do autocontrole, tanto social, quanto individual das emoções, também o trabalho é um elemento que colabora para um estilo de vida rotineiro, sendo assim, é possível compreender as relações e as diferenças entre as atividades de tempo livre e suas classificações e as atividades que podem ser denominadas de atividades de lazer e miméticas.

O trabalho, de acordo com a tradição, classifica-se a um nível superior, como um dever moral e um fim em si mesmo; o lazer classifica-se a um nível inferior, como uma forma de preguiça e indulgência, ambos os conceitos foram distorcidos por uma herança de juízos de valor, dessa maneira fica fácil reconhecer que até mesmo nas discussões sociológicas os conceitos de trabalho

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

e de lazer são, com frequência, usados de forma vaga.

Atributos do Lazer

A busca da excitação é uma forma de procurar alívio da repressão social e das tarefas realizadas continuamente no cotidiano das pessoas, essa busca acontece no tempo livre ou no lazer, é o momento de extravasar e se libertar das tensões adquiridas por meio do trabalho, que na maioria das vezes é estressante e cansativo, mas o indivíduo executa por necessidade ou obrigatoriedade afim de obter o sustento da casa.

Neste caso o lazer é definido como o processo amplo de criação de laços sociais e interdependência, diferente por exemplo do mundo das obrigações sociais como escola, trabalho, família e religião onde ocorre controle e repressão. No lazer as formas de relação não são sistematizadas ou definidas de antemão como no trabalho, não há normas previamente estabelecidas e é encarado pelos autores como a busca de um descontrole sob medida. O lazer pode ser, ainda, “uma ocupação escolhida livremente e não remunerada - escolhida, antes de tudo, porque é agradável para si mesmo” (ELIAS e DUNNING, 1992, p 107).

As pessoas podem falar em termos diferentes da excitação agradável que procuram em todos os passatempos, depois de um show de rock os jovens podem comportar-se de uma forma mais eufórica, após a apresentação de uma peça teatral, pessoas com mais idade demonstrarão que ficaram extremamente emocionados, porém mesmo existindo diferenças nessas manifestações em todas encontra-se um forte elemento de excitação agradável e ainda como um ingrediente necessário do prazer, um certo grau de ansiedade e medo.

Atividades do tempo livre

Na obra, A busca da excitação, é possível compreender as relações e as diferenças entre as atividades de tempo livre e as atividades que podem ser denominadas de atividades de lazer. Para melhor compreender essas diferenças, Elias e Dunning propõem uma distinção maior e mais aprofundada e também uma definição mais nítida das relações do tempo livre e o lazer.

Elias e Dunning (1992, p. 107), teorizam que “tempo livre, de acordo com os actuais usos linguísticos, é todo o tempo liberto das ocupações de trabalho. Nas sociedades como as nossas. Só parte dele pode ser voltado às atividades de lazer.”

As atividades do tempo livre são divididas em cinco esferas: 1-Trabalho privado e administração familiar - A essa categoria pertencem às atividades relacionadas aos cuidados com a família e também as atitudes tomadas em relação à provisão da casa. 2- Repouso- A essa categoria pertence atividades como dormir, tricotar, futilidades da casa e o não fazer nada em particular; 3- Provimento das necessidades biológicas - Necessidades como comer, beber, dormir, bem como, defecar e fazer amor. 4- Sociabilidade- Atividades como passear em um clube, um bar, um restaurante, "jogar conversa fora" com os vizinhos ou mesmo estar com outras pessoas sem fazer nada demais, como um fim em si mesmo; 5- Atividades miméticas ou jogo - As atividades desse tipo são atividades de tempo livre que possuem caráter de lazer, quer se tome parte nelas como ator ou como espectador.

Essas atividades estão diretamente associadas à destruição da rotina, característica essa, da excitação mimética. Essa classificação que Elias e Dunning apresentaram serve para demonstrar que o uso do termo tempo livre como sinônimo de lazer não é verdadeiro, pois mostra de forma muito clara que boa parte do nosso tempo livre não pode ser considerado como lazer.

Rotinas do Tempo Livre

Para entender e compreender as diferenças entre as variadas atividades de tempo livre, entre as quais se insere o lazer, Elias e Dunning utilizam o conceito “espectro do tempo livre” (1992, p.145), em que identifica as demais atividades, além do trabalho, que são executadas de forma rotineira.

Essas atividades foram classificadas conforme o que eles chamam de “grau de rotina” e assim foram separadas em três grupos distintos: 1-Atividades Rotineiras; estão relacionadas aos cuidados com higiene pessoal, alimentação, tarefas domésticas e atenção a familiares. 2-Atividades de

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

formação e autodesenvolvimento; A este grupo inclui-se o trabalho social voluntário, estudo não escolar, hobbies, atividades religiosas, participações em associações etc. 3-Atividades de Lazer; Encontros sociais, jogos ou atividades miméticas.

Atividades Miméticas

Ainda há bastante preocupação com esta categoria, mesmo que haja um número crescente de pesquisas dedicadas a ela, as características distintas dessas atividades não apresentam tanta clareza para serem melhor compreendidas. As atividades de lazer como a ida ao teatro, às corridas ou ao cinema, à caça, à pesca, apostar, dançar ou ver televisão são exemplos de atividades miméticas

O termo mimético não é utilizado em seu sentido literário "imitativo". Elias e Dunning (1992, p.124-125) comentam que, "já na antiguidade era usado num sentido mais alargado e figurado. Referia-se a todas as espécies de formas artísticas na sua relação com a 'realidade', quer possuíssem um caráter de representação ou não". Assim sendo, o termo deve ser compreendido com o sentido de uma "relação entre os sentimentos miméticos e as situações sérias específicas da vida" (1992, p.125-126). Nas situações sérias da vida, as pessoas podem perder o controle e assim tornar-se um perigo para si e para outros. A excitação mimética, na perspectiva social e individual, é desprovida de perigo, proporcionando às pessoas experimentarem a explosão de fortes emoções em público, um tipo de excitação que não coloca em risco a ordem da vida social como ocorre nas situações sérias da vida.

Vale ressaltar que Elias e Dunning, utilizam-se da discussão de Aristóteles sobre a " *catarse*" da tragédia grega para legitimar o conceito de mimese. A *catarse* é um processo de envolvimento coletivo dentro do teatro grego, onde os indivíduos exteriorizariam, nestes espaços, suas emoções e euforias. Aristóteles afirmava que a arte imita a vida, e por isso nas expressões artísticas as pessoas conseguiriam um momento de envolvimento com a peça. Neste envolvimento ocorreria a incorporação das regras morais, já que as tragédias gregas têm como característica principal o cunho moralista e ético da sua sociedade, diante disso é importante ressaltar que:

"[...] sem referência as palavras gregas actuais, não se podem compreender declarações de Aristóteles tais como esta: Trabalhamos para ter lazer, que quer dizer simplesmente: trabalhamos com o fim de termos tempo para coisas melhores e mais significativas. Apenas se conservam fragmentos da teoria de lazer de Aristóteles, mas geralmente são bastante esclarecedores". (ELIAS e DUNNING, 1992, p.121).

Aristóteles propunha na sua tese que o prazer é um ingrediente extremamente necessário ao efeito curativo, catártico, das ocupações de lazer, que se encontravam em destaque no seu pensamento, sem fazer qualquer referência particular a esse fato.

O despertar de excitação de tipo específico é o fulcro de todas as atividades miméticas de lazer. Nesse contexto mimético a excitação agradável pode demonstrar-se através da aprovação dos amigos e da nossa própria consciência, desde que não ultrapassemos certos limites. Dessa forma, as atividades miméticas partilham com os outros tipos de lazer a função de antídoto para as rotinas da vida.

A importância do lazer para as sociedades

O lazer é algo que está presente na vida das pessoas de todas as sociedades seja ela industrializada ou não, porém nem todos sabem a importância dessa atividade, que traz muitos benefícios para a qualidade de vida. Entre os seus benefícios destaca-se o combate ao estresse, facilita a circulação do sangue, previne algumas doenças crônicas e transtornos psicológicos, além de aumentar a expectativa de vida.

A prática do lazer é estimulada pelos governos, um terço a mais que é pago nas férias é um incentivo para que o trabalhador possa usufruir o benefício do lazer, porém nem todos tem conhecimento da finalidade de tal ajuda (MARCELLINO, 2006).

Atualmente, é nítida a escassez de espaços físicos públicos criados para o lazer, o que se percebe, é que grande parte das opções de lazer são desenvolvidas pela iniciativa privada, atingindo apenas parte da população que pode pagar para usufruí-las, como trata-se de uma atividade lucrativa,

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

acaba por ofertar maiores meios para o divertimento das pessoas. Entretanto, o poder público, através da criação de políticas públicas e dos dispositivos legais deve criar e desenvolver mais programas e ações de lazer gratuitos voltadas para todas as classes sociais. Criar espaços de lazer na cidade como fator de desenvolvimento social é “pensar na auto-organização da sociedade, proporcionando vida comunitária e qualidade de vida, com a presença do poder público mais próximo da comunidade, entendida, por sua vez, como elemento participante no processo e corresponsável por ele” (SAWITZKI, 2011, p. 13).

Mesmo que faça parte do dia a dia de algumas pessoas, o lazer, sejam atividades de desporto ou cultural, não é uma realidade comum a todos. Marcellino (2006, p. 9), teoriza que “existem barreiras interclasses e intraclasses sociais formando um todo inibidor que dificulta o acesso ao lazer, não só quantitativamente, mas sobretudo qualitativamente”.

Em boa parte das mídias televisivas e mídias das redes sociais as pessoas vislumbram o bem-estar e a qualidade de vida como algo que se almeja, mas ao mesmo tempo são deixados em segundo plano ao serem confrontados com as prioridades do mundo do trabalho e as necessidades familiares, religiosas e sociais. A qualidade de vida, segundo 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”.

Pesquisadores da Universidade de Harvard e do Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos, em uma nova pesquisa, mostraram que unir momentos de folga a exercícios físicos pode acrescentar até sete anos na longevidade de uma pessoa, concluíram que praticar alguma atividade física nos momentos de lazer, como caminhar ou pedalar no parque, aumenta a expectativa de vida independentemente da intensidade do exercício ou do peso do indivíduo. Atividades de lazer como caminhada rápida aumenta a longevidade em 1,8 anos (75 minutos por semana), 3,4 anos (150 minutos por semana) ou 4,5 anos (450 minutos por semana). Ter peso normal e praticar 150 minutos do exercício em comparação com ter índice de massa corporal maior do que 35 e ser sedentário, aumenta em 7,2 anos a expectativa de vida.

Apesar de já terem realizado grandes quantidades de pesquisas científicas que já tenham comprovado os vários benefícios da prática de atividade física, inclusive em relação à redução do risco de mortes prematuras, nenhum estudo havia estabelecido quantos anos cada tipo de exercício feito nos momentos de lazer pode acrescentar à vida de uma pessoa, tanto em relação aos indivíduos de peso normal quanto aos obesos.

Os pesquisadores levantaram dados de seis estudos diferentes sobre atividades de lazer que, ao todo, contou com mais de 650.000 participantes de 21 a 90 anos de idade, sendo a maioria, pessoas acima dos 40 anos de idade. São consideradas atividades físicas de lazer aqueles exercícios cuja prática não é obrigatória e nem tem data e horário certo para acontecer. São atividades como esportes amadores, caminhadas, corridas ao ar livre ou um simples passeio de bicicleta.

Esses resultados destacam a importante contribuição que as atividades de lazer têm, principalmente entre os adultos que buscam qualidade de vida. Conforme Nahas (2001, p. 5) a qualidade de vida é considerada como sendo “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Quando o indivíduo busca uma atividade de lazer, seja ela qual for, procura atender seus próprios interesses, por isso essas atividades possuem características próprias, o que existe em comum entre esses diferentes tipos de atividades de lazer é que seus praticantes estão em busca de saúde física, saúde mental, bem estar e da sensação agradável que esta provoca e não de uma profissionalização.

Os elementos que definem a qualidade de vida estão muito próximos das definições atribuídas à noção de lazer. “Sua busca constante ao longo dos séculos, e sua presença nas mais diversas culturas, revela a condição do lazer como necessidade humana básica, a pedir atenção de cada um de nós e da sociedade como um todo” (MEDEIROS, 2004, p. 28).

O lazer também está presente no cotidiano de muitas comunidades ribeirinhas. Em uma pesquisa

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

realizada em três comunidades localizadas em Boa Vista do Ramos, o futebol é a atividade de lazer escolhida pelos moradores que se preparam durante a semana e aguardam ansiosos pela chegada daquele que eles consideram o grande momento de diversão. Segundo relatos dos moradores, há uma diferença entre o que eles consideram trabalho e o que consideram lazer, para eles são duas coisas completamente diferentes, “como se expressa H. de 38 anos - 21-7-07 - o trabalho é uma coisa e o divertimento, o lazer é outra. As pessoas têm necessidade, sim, de divertimento. Deus o livre se fosse só trabalho” (MATOS, 2008, p.61).

Por mais que eles tenham uma rotina diferente da sociedade mais urbanizada, no futebol jogado aos fins de semana, buscam seu lazer, sem riscos com sensações mais prazerosas que talvez não sejam sentidas nas atividades como a pesca, a caça ou outras atividades realizadas para o seu sustento, ou seja, buscam sentir emoções diferentes, livres de obrigações, das quais eles estão acostumados.

Nessas comunidades, os mesmos lugares que em determinados momentos oferecem o sustento dos moradores, abrigam as vidas aquáticas e é o caminho das canoas e rabetas, transformam-se em campo de futebol quando o rio seca, e desde então torna-se o lugar para a realização dos jogos e até torneios. Há aqueles que não medem esforços para estar presente, se deslocam de suas casas viajando o tempo necessário para não perderem o grande espetáculo conforme explica Matos (2008, p. 235), “Para ir assistir ao jogo, algumas pessoas em suas embarcações, viajam de vinte a quarenta minutos, pelas “estradas” de rio. No percurso, peixes, aves e outros elementos naturais são estímulos que distraem a atenção do viajante sem se perceber da distância a ser vencida”.

O torneio possui suas características próprias e categorias, as quais denominam torneio de carreira e torneio de pênalti, geralmente a equipe vencedora é premiada pelo patrocinador com dinheiro, bolo, um frango assado etc. Não se pode deixar de citar o torneio Interlandino que conta com a participação de jogadores de todas as comunidades que compõem o município.

Esse encontro, onde acontece o jogo de bola, nos revela a sociabilidade e a importância do lazer para esses moradores, sejam como torcedores, jogadores ou simples adeptos, mesmo tendo outras atividades festivas, o futebol é o momento onde a alegria, o fuxico, a paquera são compartilhados.

Lazer e qualidade de vida são termos indissociáveis. A qualidade de vida surge, de tal forma, associada ao lazer que muitos autores não fazem distinção. Para muitos **lazer e qualidade de vida são a mesma coisa**. De fato, o lazer não é o único fator que influencia a qualidade de vida na sociedade, contudo tem uma importância fundamental.

Considerações Finais

O estudo visou reunir conteúdos teóricos para a melhor compreensão do lazer, destacando o papel e a importância deste na vida das pessoas, como também a influência no processo civilizador, uma vez que a maioria das reflexões acadêmicas a cerca deste assunto, discutiam a sociedade a partir da categoria trabalho, diminuindo a importância das outras esferas.

Ao longo do artigo, demonstra-se que os diferentes conceitos de lazer de diversos autores, apresentam vários entendimentos, porém, todos buscam enfatizar que o lazer contribui significativamente para a qualidade de vida do ser humano, pois ele afeta diretamente o estado emocional, a saúde e o desenvolvimento pessoal do indivíduo, ou seja, a preposição aqui apresentada concebe o lazer como necessidade humana. A relação do lazer com a qualidade de vida, pode ter uma importância individual, em outras palavras, com vários objetivos ou interesses diferenciados como expectativa de vida, situação econômica ou familiar, e também, coletiva que busca os interesses sociais.

Ainda, apresenta-se as diferenças entre o tempo livre e as atividades de lazer, enfatizando que tempo livre, é todo tempo liberto das ocupações de trabalho. Uma observação mais detalhada do processo civilizador, aponta para a necessidades de um equilíbrio de autocontrole, por meio de atividades que possam liberar as emoções reprimidas, as quais denominamos atividades de lazer. Vale ressaltar que entre estas atividades existem as atividades miméticas, as quais foram citadas acima.

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

Elias e Dunning (1992) entendem que as atividades de lazer levam as pessoas a um nível de excitação agradável que se tornou praticamente ausente nas sociedades industriais. Levando em conta esta análise é possível dizer que a busca pelas atividades de lazer, principalmente as de caráter mimético, é também a busca pela excitação, pela necessidade de manifestação de sentimentos fortes que foram ou que estão reprimidos pelo autocontrole dos indivíduos ou pelo controle imposto pela sociedade nesse processo. Além das rotinas do tempo livre, eles mostram que as modernas modalidades de lazer permitem ao indivíduo livrar-se das tensões do estresse diário, sem ameaçar sua integridade física e moral, proporcionando assim um meio de produzir um descontrolo de emoções, agradável e controlado, e que somente as crianças não são censuradas de imediato quando agem de forma bastante excitadas.

Para os autores a função do lazer é fazer oposição às rotinas da vida social, entre as quais são encontradas as ocupações profissionais. Nesse ponto, uma das funções do lazer se torna evidente: o papel central que as reações emocionais representam, por desempenhar funções de quebra da rotina, gerando assim uma excitação agradável. Assim sendo, conclui-se que estas reflexões acerca da busca da excitação, apontam para um aspecto utilitarista do lazer, ou seja, o lazer serviria como elemento que permite aflorar as pulsões e ações reprimidas pelo ordenamento contemporâneo, de maneira que a sua forma, construída pela sociedade moderna, alivia as tensões que a sociedade urbanizada impõe para vivermos em sociedade.

Por fim, destaca-se a importância do lazer para a sociedade, mencionando que o mesmo é garantido pela constituição brasileira, sendo associado como meio de inclusão social, qualidade de vida e socialização, porém há pouca participação do Estado no que diz respeito a implantação e desenvolvimento de políticas públicas capazes de proporcionar a consolidação de ações destinadas ao planejamento, organização, promoção e divulgação do lazer a toda sociedade, principalmente aos menos favorecidos, pois o que se observa é que quem tem mais poder aquisitivo, tem mais facilidade de acesso ao lazer, o que configura sua mercantilização.

Quanto aos benefícios do lazer, revelou-se através de uma pesquisa realizada na Universidade de Harvard que os exercícios físicos realizados nos momentos de lazer, aumentam a expectativa de vida dos seus praticantes em até sete anos, o momento do lazer apresenta emoções agradáveis também para os moradores de comunidades ribeirinhas que revelam ter emoções diferentes das que tem quando estão no momento do trabalho, em busca do seu sustento através da caça e da pesca, sentem-se livres de obrigações, implica dizer que para eles lazer é uma coisa e trabalho é outra. Usufruir do lazer acarreta resultados positivos na saúde psicológica, física, no desempenho profissional e na criatividade do indivíduo. Assim sendo, conclui-se que lazer e qualidade de vida, tornam-se dois elementos interligados.

Referências Bibliográficas

MARCELLINO, N.C. "Lazer: Concepções e Significados". IN: REVISTA LICERE, Belo Horizonte, v.1, n.1, 1998.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Estudo do lazer: uma introdução. Campinas: Ed. Autores Associados, 2006.

MATOS, Gláucio Campos Gomes de. Práticas socioculturais, figuração, poder e diferenciação em Bico, Cuiamucu e Canela-Fina - Comunidades Amazônicas / Gláucio Campos Gomes de Matos. - Campinas, SP: [s.n], 2008.

PADILHA, V. "A indústria cultural e a indústria do lazer: uma abordagem crítica nas sociedades capitalistas globalizadas". In: MULLER, A. e DACOSTA, L. P. Lazer e desenvolvimento regional: um entrejogo possível. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2002.

GUTIERREZ, G. L. Lazer e prazer: questões metodológicas e alternativas políticas. Campinas - SP: Autores Associados, 2001.

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br

DUMAZEDIER, J. Lazer e Cultura Popular. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1979.

ELIAS, Norbert; DUNNING Eric. A busca da excitação. Lisboa: Difel, 1992.

SAWITZKI, R. L. Políticas Públicas para Esporte e Lazer: Para além do Calendário de Eventos Esportivos - Universidade Federal de Santa Maria, 2011.

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.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativam. 2ª ed. Londrina-PR. Ed. Midiograf. 2001.

MEDEIROS, E. B. Lazer: necessidade ou novidade? Rio de Janeiro: SESC, 1975.

Atividade física de lazer aumenta a expectativa de vida em até sete anos. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/atividade-fisica-de-lazer-aumenta-a-expectativa-de-vida-em-ate-sete-anos/>. Acesso em: 03/11/2020.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer, Atividades, Tempo livre, Sociedade

¹ Universidade Federal do Amazonas - UFAM, danisouza.adm@hotmail.com

² Universidade Federal do Amazonas - UFAM, glauciocampos@bol.com.br