

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA

O LAZER NO TRABALHO

ELCIO JOSÉ FERNANDES MOREIRA

CURITIBA
1993

ELCIO JOSÉ FERNANDES MOREIRA

O LAZER NO TRABALHO

Monografia apresentada à disciplina de Seminário de Monografia do Curso de Educação Física do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

Professora Lourdes Terezinha Persicotti

O que importa de verdade na vida não são os objetivos que nos propomos, mas os caminhos que seguimos para conseguí-los.

P.BAMN

SUMÁRIO

RESUMO.....	iv
1 INTRODUÇÃO.....	1
2 REVISÃO DE LITERATURA	
2.1 O LAZER.....	4
2.2 A EVOLUÇÃO DO LAZER.....	4
2.3 CONCEITOS DE LAZER.....	6
2.4 O LAZER E O TRABALHO.....	8
2.4.1 A influência do trabalho no lazer.....	8
2.4.2 A influência do lazer no trabalho.....	10
2.5 A RECREAÇÃO NO TRABALHO.....	10
2.6 ARGUMENTOS DE APOIO AO LAZER NO TRABALHO.....	12
3 LAZER, SAÚDE OCUPACIONAL E TRABALHO.....	14
4 CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18

RESUMO

O lazer é aquele espaço de tempo sem compromisso do qual o indivíduo dispõe livremente depois de cumpridas suas obrigações pessoais e profissionais. Neste trabalho tratar-se-á o lazer em relação ao trabalho, principalmente em virtude da crescente automatização do trabalho que rotiniza as tarefas e gera um desgaste emocional pela repetitividade. Traçar-se á um perfil do lazer, conceitos, sua relação com o trabalho e os argumentos que apoiam sua presença neste mesmo trabalho, para entender o ajustamento pessoal dos indivíduos aos diferentes trabalhos.

1 INTRODUÇÃO

Lazer, espaço de tempo que não está comprometido e do qual o ser humano pode dispor livremente porque já cumpriu com as suas obrigações de trabalho e de vida.

A crescente automatização do mundo produtivo retira cada vez mais do trabalho as oportunidades de criação, aumentando a rotina, a uniformidade e o desgaste emocional. Isto fez com que se buscassem programas alternativos, serviços de recreação para os indivíduos que executam tais tipos de trabalho.

Assim, algumas instituições começaram a procurar atividades de recreação para seus empregados, e acompanhando o crescimento industrial, tais iniciativas ganharam prestígio estendendo-se a fábricas, firmas, escolas.

Ainda que tais projetos apresentem, fundamentalmente, a intenção subjetiva de ocupar produtivamente o indivíduo ou lhe dar exercício físico saudável, nelas sobrepõem-se a participação voluntária, o prazer de fazer e a liberdade de escolha, característica essencial do lazer.

Este estudo tem por objetivo alcançar a valorização que as atividades de lazer, recreação e esportes permitem ao equilíbrio físico e psicológico dos indivíduos que trabalham, além de reunir os empregados em torno da empresa estimulando o inter-relacionamento tanto dentro quanto fora do trabalho, elevando o moral e estimulando o seu sentimento de filiação à empresa.

Qual a possibilidade de melhorar o índice de produtividade dos indivíduos integrando-os através de atividades recreativas e

esportivas?

Um período de descanso após o trabalho é indispensável e o homem volta-se ao tempo de folga que lhe cabe, e hoje em dia, o lazer ocupa situação privilegiada na trama social impondo-se um planejamento cuidadoso para o seu melhor aproveitamento. E sendo justo aos indivíduos o descanso, nada mais justo do que procurar estimular este descanso recambiando-o como força produtiva.

Sendo este um trabalho de pesquisa bibliográfica, a metodologia básica será a consulta ao referencial bibliográfico existente sobre o assunto, com posterior análise e seleção dos textos diretamente relacionados com o desenvolvimento do presente estudo.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O LAZER

O tempo destinado ao descanso após as atividades essenciais e o trabalho é tão importante que mesmo Deus, ao término de sua obra, dispôs: "E acabou Deus no sétimo dia a obra que tinha feito, e descansou no dia sétima de toda a obra que fizera."(GEN 2:2), ordenando, além disso, que todos, sem distinção de qualquer espécie, fizessem o mesmo: "O sétimo dia porém é o sábado do Senhor teu Deus. Não farás nesse dia obra alguma, nem tu, nem teu filho, nem tua filha, nem o teu escravo, nem a tua escrava, nem o teu animal"(EX 20:11).

Desta forma, os voltam-se para o lazer no seu tempo livre e que fica disponível após o cumprimento das obrigações diárias.

2.2. A EVOLUÇÃO DO LAZER

Nas sociedades mais simples, na sua maior parte iletradas, a população trabalha arduamente para manter-se e as suas famílias, o que torna suas vidas praticamente desprovidas de lazer, no seu sentido mais atual. Para a maioria consiste, tão somente, no simples ato de descansar após o árduo trabalho ou, a participação em alguma atividade comunitária, que não era realmente lazer, mas o cumprimento de um esquema normal de vida..

Nos países de influência hebraica, existe o Sabbath, que não é propriamente um lazer mas uma inatividade cerimonial.

Nestas sociedades mais simples é difícil colocar uma linha

divisória entre o trabalho e o lazer, pois os povos primitivos tendem a dar às suas atividades cotidianas um caráter lúdico, ou seja, eles alcançam transformar o que é obrigação em motivo de alegria, orientando os períodos de trabalho. Não existe uma definição clara do trabalho e do lazer, mas certas atividades econômicas (caça, pesca, ida ao mercado) possuem um lado lúdico bem como o canto ou a narração de histórias durante o trabalho.

A maior diferença quanto ao sentido de lazer nestas comunidades primárias, existe entre as comunidades rurais e urbanas. Nas primeiras, é estruturado segundo o ritmo dos trabalhos diários necessários e as estações do ano, mais próximo da vida cotidiana.

A idéia de lazer como algo mais do que "tempo livre" data dos filósofos clássicos da Grécia Antiga. A concepção grega de lazer tinha por base a associação para o "cultivo do eu". O lazer era uma condição, um estado, o estado de estar livre da necessidade de trabalhar durante aquele período. A participação em jogos constituía parte da educação da classe apta ao gozo do lazer, isto é, a classe privilegiada, que podia ter tempo disponível para outras atividades que não o trabalho. As necessidades militares exigiam ênfase especial em façanhas físicas e corajosas que eram demonstradas nos Jogos Olímpicos. A Academia, que eram as escolas, patrocinavam atividades intelectuais e estéticas enquanto na Praça Pública estimulavam-se os debates físicos.

Antes da Revolução Industrial o tempo disponível para o lazer do trabalhador era bastante amplo, praticamente a cada três dias havia um feriado. Do final da Idade Média até cerca de 1800, verificou-se uma tendência para aumentar a jornada de trabalho, e em meados do século XIX a semana média de trabalho para os ope-

rários industriais era de setenta horas ou mais.

O declínio do lazer no período entre a Idade Média até a Revolução Industrial não se deve medir apenas pelo aumento na jornada de trabalho, mas é preciso considerar que na sociedade desta época, o trabalho constituía parte essencial da vida cotidiana e o lazer não era um período separado do dia. O trabalho era feito próximo à casa, ou mesmo dentro dela, e era entremeado de conversas. Apenas quando o trabalho passou a ter um local próprio para ser executado, durante um período de tempo específico e sob determinadas condições, o lazer passou a ser exigido como um direito daquele que trabalhava.

É permitido argumentar que o lazer realmente nunca existiu como tal para as massas populares enquanto parte separada da vida, até ser conquistado em razão dos períodos de trabalho excessivamente longos. Desta forma, o lazer pode ser considerado como um produto da sociedade industrial, e realmente, é possível perceber que a redução das horas de trabalho foi acompanhada por formas típicas de lazer inerentes à estrutura social e às circunstâncias da época.

A férias anuais é uma invenção do século XIX, reconhecendo os donos das fábricas que as "semanas de folga" como semanas de férias que, na verdade, eram negociadas em troca de um comparecimento regular ao trabalho.

Contrastando com o lazer medieval, que pedia uma comemoração pública que o justificasse, o novo lazer da classe operária era amplamente satisfeito por várias indústrias de divertimento. Liberou-se o consumo de bebidas, comercializada em locais frequentados à noite, as corridas de cavalo tornaram-se um diverti-

mento popular das massas e o futebol e o pugilismo profiissionais seguiram o mesmo caminho.

A sociedade industrial é uma sociedade de produção em massa e de consumo e isto evidencia-se, inclusive, nas condições e no conteúdo do lazer. O homem urbano é extremamente coletivo, no trabalho e no lazer e também não é tradicional, pois assim como se dedica a um lazer antigo, como a pesca, pode se dedicar a outros totalmente estranhos como o adestramento e corridas de pombos.

Mas para a maioria das pessoas civilizadas, modernas. que passam parte de sua vida no trabalho, o lazer tornou-se fonte de comércio, sendo mais usufruído em bases individuais do que como parte da vida comunitária ou familiar.

A expansão econômica pedia indivíduos dispostos e aptos a consumir os produtos e os serviços industrializados, encontrando-se, aí, um mercado novo e lucrativo para tais produtos e serviços de lazer das massas populares.

2.3 CONCEITOS DE LAZER

Na sociedade moderna podem ser vistas três abordagens gerais com relação ao lazer e ao trabalho. A primeira, segue a linha religiosa, onde o trabalho é visto como a parte séria da vida e o lazer é o mero subsidiário. A segunda considera o lazer como o objetivo da vida enquanto o trabalho é apenas um meio para se alcançar este fim. Por último, uma abordagem que integra o lazer e o trabalho, pois ambos são partes conciliáveis de um todo, e cada um deles é capaz de entiquecer o outro.

Existem três formas gerais para conceituar o lazer:

- a) considerar as vinte e quatro horas do dia e subtrair os períodos que não são de lazer: trabalho, sono, alimentação, atendimento das necessidades pessoais; é uma definição residual e pode ser assim dita: "é o tempo devotado ao trabalho, ao sono e a outras necessidades subtraídas das vinte e quatro horas" (DUMAZEDIER, 1974, p.20) e que deixa o tempo excedente para esta ocupação não essencial; essencial
- b) considera a qualidade da atividade a que alguém se dedica, ou seja, o lazer pode ser tido como "uma atividade mental e espiritual, não simplesmente o resultado de fatores externos (...) é uma atitude do espírito, uma condição da alma... (IDEM);
- c) procurar reunir as duas anteriores; nesta definição há um componente residual, ou de tempo, seguido por uma afirmação normativa sobre o que o lazer deveria ser: "é o tempo que o indivíduo dispõe, livre de trabalho e de outros deveres e que pode ser utilizado para fins de repouso, divertimento, atividades sociais ou aprimoramento pessoal" (IDEM).

O lazer não é uma categoria definida de comportamento social, mas um estilo de comportamento e pode ser encontrado relacionado a qualquer tipo de atividade. Logo, toda a atividade pode vir a ser um lazer (RIEMAN, 1948). Esta definição é mais psicológica do que sociológica e diz respeito à atitude de alguns em comportamentos comuns a todos. Confunde lazer e prazer, lazer e jogo e não permite definir um campo específico entre as diferentes atividades que assumem diferentes funções na sociedade.

Uma outra definição, explícita ou implícita, inclui o lazer apenas como relacionado ao trabalho profissional, como se o lazer fosse tão somente não-trabalho, definição típica dos economistas keynianos, pois Keynes via o lazer como um grande problema para as economias avançadas. A única vantagem desta conceituação é que situa o lazer em relação à principal fonte de criação e de limitação do tempo de lazer, mas permanece muito marcada com relação às categorias da economia, e depois da sociologia do trabalho.

Definir o lazer com a exclusão das obrigações doméstico-familiares e profissionais também gera confusão. O mais válido é destinar o vocábulo lazer "ao único tempo orientado para a realização da pessoa como fim último"(DUMAZEDIER, 1974, p;91).

Finalmente, pode-se considerar o lazer "toda atividade que que apresenta as seguintes (...) propriedades: caráter liberatório (o lazer resulta de livre escolha); caráter desinteressado (não visa fins lucrativos); caráter hedonístico (essencialmente pessoal)..."(PARKER, 1976, p.87 e ss).

2.4 O LAZER E O TRABALHO

A preocupação com o lazer no trabalho, ou em função do trabalho, nasceu da conscientização da sociedade industrializada para melhorar as condições de trabalho e completar ou compensar as imperfeições deste trabalho. E sob alguns aspectos, o lazer associa-se indelévelmente ao trabalho.

2.4.1 A influência do trabalho no lazer

A experiência de trabalho e as atitudes para com este trabalho vão influenciar diversamente o lazer: o horário de trabalho

determina o tempo disponível para o lazer, e a natureza do trabalho também pode afetar a quantidade e o tipo de energia que restam para o lazer. Algumas atividades ou tipos de trabalho permitem mais lazer durante o trabalho do que outros, e algumas atividades profissionais podem ser associadas a atividades de lazer.

Alguns trabalhadores tendem a levar certas atitudes do trabalho para os seus finais de semana, apesar da fadiga e do desejo manifesto de se livrar do trabalho. Isto acontece porque é impossível que o indivíduo dissocie o modo de vida constante — oito horas por dia, cinco dias por semana — apenas no fim de semana. Estes indivíduos precisam de um lazer que os mantenha distantes de suas atividades profissionais, como a pesca, por exemplo. Esta atividade tem aspectos diametralmente opostos aos do trabalho.

Mas, basicamente, as atividades de lazer sempre se relacionam à experiência do trabalho. Existem estudos e argumentos a favor e contra a proposição de que o trabalho e o lazer estão ficando cada vez mais semelhantes. A favor, os modos pelos quais as pessoas alegam que o lazer de cada dia se torna mais semelhante ao trabalho, ou seja, cada vez mais pessoas usa os horários de lazer para o trabalho: uma partida de golfe, um teatro ou uma reunião familiar. E o lazer passa a ser avaliado, cada vez mais, em termos da valoração para a atividade profissional, incutindo-se a idéia do "faça você mesmo".

Na realidade, muitas atividades artísticas e esportivas têm mais coisas em comum com o trabalho que requer esforço físico e mental do que com uma atitude descuidada e ociosa, freqüentemente tida como a essência máxima do lazer.

2.4.2 A influência do lazer no trabalho

Outro argumento é que o trabalho está se tornando cada vez mais semelhante ao lazer. "Muitos recursos estão sendo inventados para criar espaços de tempo livre dentro do dia de trabalho e a certos intervalos no curso da vida profissional"(DUMAZEDIER, 1974, p.87).

A influência do lazer no trabalho pode ser vista também no fato de que uma proporção substancial e crescente da população trabalha para alguma indústria de lazer: fornecimento de equipamentos para esportes e jogos, recursos para férias, materiais para hobbies, uma parte considerável do transporte, produção de livros, cuidados de jardim e animais de estimação, entre outros. Em comparação com as ocupações "comuns" as das indústrias do lazer oferecem considerável campo para um estilo próprio, personalizado.

2.5 A RECREAÇÃO NO TRABALHO

"O adulto também necessita brincar"(BELTRAME, 1974, p.63) é o lazer é mais importante para ele do que para a criança já que aquele faz parte das forças ativas do mercado de trabalho, onde o desgaste é maior e principalmente visando o bem estar do trabalhador.

Tal afirmação não procura menosprezar as funções do indivíduo em sua contribuição para com a sociedade onde vivem mas sim por acreditar que a recreação é absolutamente necessária para o equilíbrio da personalidade.

Na sua melhor forma de aplicação, a recreação pode exercer efeito renovador, de liberação, que vai proporcionar melhor segurança emocional.

...a relação entre trabalho e recreação é mutuamente dependente: o verdadeiro trabalho e a verdadeira recreação servem um ao outro de modo essencial, mas as tensões acumuladas pelo trabalho embrutecedor, desgaste sem sentido de relação, resultam apenas em ócio passado na contemplação da televisão ou na violência praticada direta ou indiretamente em atividades mal orientadas. Trabalho e recreação estão essencialmente interconectados: a genuína recreação constitui alimento criador para o trabalho genuíno e vice-versa"(NASH, cit por BELTRAME, 1974, p. 63-4).

Todo trabalhador trabalha por dinheiro e espera a hora livre para libertar-se do trabalho monótono e repetitivo a fim de se divertir e descansar. A recreação compreende toda uma gama de atividades espontâneas, prazerosas e criadoras onde o indivíduo busca melhorar maneiras de ocupar seu tempo livre. A versatibilidade é a melhor característica da recreação pois permite variar de acordo com o momento, faculta uma participação ativa e tranquila às crianças e aos adultos.

Os programas de recreações oferecem uma variedade de atividades diversas: esportes, teatro, bibliotecas, cursos, música, entre outras. É preciso que uma importância relevante seja dada aos profissionais de qualquer área, procurando enfatizar uma melhor qualidade de vida para o trabalhador e não necessariamente a produção de um atleta, um músico ou um artista. "Não é o mundo dos esportes |ou da arte| que se quer melhorar, é a vida de cada um, através da contribuição do esporte |da recreação e da arte| para todos distribuidor de alegrias e companheirismo para toda a vida".(JÜRGEN, 1984, p.108).

"Quanto mais as sociedades se industrializam, mais as atividades esportivas, e recreativas, nela se difundem e se revigoram"(VOLPICELLI, cit por MEDEIROS, 1975, p.103). Já TILGHER percebe no esporte a atividade lúdica típica da sociedade industrializada e que atende à necessidade de libertação e evasão da rotina do cotidiano (cit por MEDEIROS, 1975, p.104). Ou seja, os esportes restituem ao corpo, poupado das atividades pelo uso de má-

quinas de toda atividade, ou da maior parte dela, o equilíbrio funcional já que lhe enseja esforço físico e até mesmo, cansaço. Do ponto de vista psicológico, os jogos e os esporte são mais competitivos e permitem ritualizações que liberam a agressividade natural dos indivíduos.

2.6 ARGUMENTOS DE APOIO AO LAZER NO TRABALHO

O lazer tem um alto valor como força econômica, pois junto com o crescimento gradual do lazer eleva-se a indústria de manufatura, distribuição, venda e propaganda de material esportivo. Logo, o lazer pode ser responsável por ofertas de empregos e por permitir a prosperidade de muitas pessoas.

Além disso, o lazer preenche as seguintes grandes funções:

- a) repouso, com a descarga das tensões resultante da vida numa sociedade mecanizada cujo ritmo acelerado provoca o desgaste nervoso;
- b) diversão, visando combater o enfado do dia-a-dia através de uma ocupação diversificada e lúdica;
- c) desenvolvimento pessoal, equilibrando o desenvolvimento da personalidade com ocupações cultivadas livremente, depois que o indivíduo se desobriga dos seus deveres profissionais, pessoais e familiares.

Para tanto, é preciso que o lazer se faça acompanhar, sempre:

- a) de uma universalidade do anseio por tempo livre;
- b) de liberdade de opção para a ocupação desse tempo;
- c) de poder de absorção para as ocupações escolhidas;
- d) da possibilidade de auto-afirmação nas atividades de siteressaamente cultivadas.

À medida que o lazer aumenta e à proporção que são reconhecidas as contribuições da recreação e dos esportes ao bem estar pessoal e social, generaliza a prática de organização de atividades lúdicas para grupos diversificados, com intenção primeira de levar descanso físico e psicológico para aqueles que trabalham em qualquer atividade profissional. Ainda porque o estilo de vida criado pela cidade industrializada transformou o lazer em privilégio para aqueles que dele se aproveitam, mas ainda que se perceba um resquício da ocupação produtiva dos indivíduos ou deles dar exercícios físicos ou mentais saudáveis, sobreleva-se no lazer a participação voluntária, o prazer de fazer e a liberdade de escolha, características de uma sociedade livre.

3 LAZER, SAÚDE OCUPACIONAL E TRABALHO

Este século mostrou, no seu início, e mesmo agora, uma industrialização e uma urbanização aceleradas que provocaram novas pressões ambientais e determinaram radicais mudanças nos modos de vida principalmente distanciando o homem da natureza. O resultado destes efeitos, gerados por este crescimento quase incontrolável, foi a deterioração da qualidade de vida com uma incidência bastante grande de doenças crônico-degenerativas, conhecidas como "doenças da civilização".

O trabalho é um componente importante para a existência dos indivíduos e a ocupação de um trabalhador pode mostrar não só o que ele faz durante o tempo em que está acordado como permite concluir, com certa precisão, quanto aos seus hábitos cotidianos e seu tipo de vida. Logo, o tipo de trabalho e seus componentes, entre os quais se pode incluir o ambiente físico e o psicológico, o modo de produção ou ainda, o rendimento que ele oferece, são determinantes essenciais do bem-estar dos indivíduos.

A história moderna mostra uma transformação importante no modo de produção onde o trabalhador se exige muito mais do ponto de vista intelectual e da capacidade decisória diante dos equipamentos informatizados e automatizados, gastando, com isso, muito menos energia e exercendo cada vez menos atividades musculares.

Este processo acelerado de evolução técnica e tecnológica está fazendo com que o ser humano, em qualquer nível profissional, se torne cada vez mais sedentário, aumentando conseqüentemente as suas tensões psicológicas.

Hoje em dia, o indivíduo é levado a ocupar-se de atividades dentro e fora do ambiente de trabalho que estão longe se serem consideradas convenientemente adaptadas à sua constituição biológica. O homem foi adaptado para desenvolver as funções necessárias apenas à sua subsistência. O processo acelerado de urbanização e industrialização criaram situações totalmente adversas à natureza humana assim plasmada.

A vida urbana mantém o indivíduo em ambientes artificiais criados de modo a manter uma estabilidade tanto de temperatura como de iluminação, além de apresentarem agentes agressivos introduzidos pela tecnologia, como ruídos, vibrações, e outros. A alimentação é monótona e praticamente invariável e a atividade muscular, na maioria das vezes, é substituída pelas máquinas.

Os países de industrialização tardia sofreram mais com estes processos pois tiveram que queimar etapas para alcançar os demais países. Logo, no Brasil, convive-se com tecnologia sofisticadíssima e doenças de terceiro mundo como a malária e a fome. Isto requer uma solução efetiva para trazer o ser humano a condições mais sadias de vida, que o auxiliem a sobreviver, e bem, neste mundo caótico.

A atividade física oferecida pelo lazer, esporte e recreação, é uma das respostas que se pode procurar para encontrar uma solução barata e eficiente, que possa ser oferecida ao indivíduo que trabalha, qualquer que seja o nível de sua atividade profissional.

É de longe o conhecimento de que as atividades físicas só trazem benefícios (quando bem aplicadas, naturalmente) ao ser humano. O desenvolvimento da capacidade física leva o indivíduo a ficar mais apto à realização de suas atividades de trabalhos e

sua atividades sociais, com menor propensão às doenças psicossomáticas, e a uma capacidade intelectual sensivelmente aumentada.

O desenvolvimento físico através de exercícios como uma forma de educação e autocontrole é bastante desenvolvido em várias sociedades mais avançadas tecnologicamente, como nos Estados Unidos ou no Japão.

As atividades esportivas e recreativas devem ser tidas como meios para capacitar o ser humano contemporâneo a enfrentar as agressões determinadas pelas mudanças aceleradas da tecnologia.

O ganho social com estas atividades evidenciar-se-á na diminuição das "doenças da civilização" e no aumento da sobrevivência, além da maior integração e conscientização dos trabalhadores e dos empregadores para a saúde, algo que somente se conquista com a permanente busca de melhores condições de vida e de trabalho.

As condições de trabalho, transporte, habitação, renda e oportunidades de lazer devem estar entrelaçadas. São condições que não podem sobreviver isoladas, mas interligadas a programas onde o indivíduo veja, em seu trabalho, fonte permanente de bem-estar, razão única da existência das empresas como instituições voltadas ao atendimento das necessidades da comunidade. A melhoria das condições de trabalho com a inclusão de atividades físicas programada e adequadamente desenvolvida é imediatamente evidenciada com a melhora na qualidade de vida tanto pelos trabalhadores como pelos empresários. E este procedimento se reflete, é claro, na produtividade de cada um, logo, na produtividade da empresa e, finalmente, nos resultados financeiros.

4 CONCLUSÃO

O lazer, através da recreação e dos esportes, preenche as funções importantes para a manutenção do equilíbrio do indivíduo: repouso, diversão e desenvolvimento pessoal. Além disso, a criação de uma recreação industrial, com líderes treinados e competentes, pode estimular a produtividade e a eficiência no trabalho.

Assim, é preciso que se tornem as atividades de lazer acessíveis aos trabalhadores, para que eles possam dispor de recursos alternativos para as horas de lazer, aquelas em que eles não precisam exercer qualquer atividade pré-determinada porque o único motivo de a estar exercendo é justamente a falta de motivo. Ele a exerce única e exclusivamente pelo prazer que isto lhe dá.

O lazer relaxa, faz com que os indivíduos esqueçam suas preocupações, tornando-os mais tranquilos. Esta tranquilidade, conseqüentemente, vai permitir uma maior rendimento em sua vida profissional, logo, aumentará sua capacidade produtiva.

Enfim, é importante que os trabalhadores, em qualquer tipo de atividade, procurem divertir-se no seu tempo disponível após o cumprimento de suas obrigações.

É importante perceber que o lazer, do ponto de vista esporte e recreação, é um instrumento indispensável para alcançar o ajustamento pessoal de indivíduos diferentes para o trabalho sob uma mesma orientação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 BELTRAME, José Carlos. Educação física, esportes e recreação na indústria. In: SEMINÁRIO NACIONAL SOBRE O LAZER (1974: Rio de Janeiro). Boletim de intercâmbio. Rio de Janeiro: SESC, Departamento Nacional, 1974. 198p.
- 2 DIECKERT, Jürgen. Esporte e lazer. trad. Maria Henk. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984. (Col. Ed. Física, série Fundamentos, 3).
- 3 DUMAZEDIER, Joffre. Sociologia empírica do lazer. trad. Silvia Mazza; J. Gainsburg. São Paulo: Perspectiva, 1974. 250p.
- 4 GAELZER, Lenea. Lazer: benção ou maldição. Porto Alegre: Sulina/UFRGS, 1970. p.102-9.
- 5 GUERRA, M.Marlene. Recreação e lazer. Porto Alegre: Sagra, 1982.
- 6 MEDEIROS, Ethel B. O lazer no planejamento urbano. Rio de Janeiro : FGV, 1975. (Cadernos de Administração Pública, 82)
- 7 MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Secretaria de Educação Física e Desportos. Esporte e lazer na empresa. Brasília : jan. 1990.
- 8 PARKER, Stanley. A sociologia do lazer. trad. Heloísa T. Gomes. Rio de Janeiro : Zahar, 1976. (Biblioteca de Ciências Sociais).