

ROBERSON LEONARDO FONTOURA



**LAZER E TEMPO LIVRE X GLOBALIZAÇÃO E TRABALHO. RELAÇÕES E
IMPLICAÇÕES NO COTIDIANO DO TRABALHADOR.**

Monografia apresentada como requisito parcial à
Conclusão do Curso de Licenciatura em
Educação Física do Departamento de Educação
Física, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.

Prof Ms. Hermann Vinicius de Oliveira Muller

**CURITIBA
2009**

AGRADECIMENTOS

Ao professor Hermann Vinícius de Oliveira Muller, que me acolheu e abraçou o projeto de maneira única;

Ao professor Sérgio Roberto Abraão, que durante um ano turbulento me ajudou a escrever e a compor um trabalho que muito significou pra mim e que, desde o início da faculdade me orientou e ensinou como a vida deve ser;

Aos Professores Jaison José Bassani e Sérgio Luiz Carlos dos Santos que tanto contribuíram para minha formação pessoal;

Ao Professor Rogério Goulart, que sempre fez questão de observar e admirar e que tem o grande defeito de estar sempre certo;

À todos os colegas que passaram pelo centro acadêmico comigo e que me mostraram como as coisas podem ser produtivas e divertidas;

Ao meu irmão Willian, que sei que estará sempre ao meu lado;

Ao meu pai e à minha mãe que, de maneiras muito distintas, foram fonte inspiradora na realização do trabalho e nos meus ideais de vida.

“As maiores loucuras são as mais sensatas alegrias, pois tudo que fizemos hoje ficará na memória daqueles que um dia sonharão em ser como nós: Loucos, porém, FELIZES...”

Kurt Donald Cobain

SUMÁRIO

RESUMO	vi
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 APRESENTAÇÃO.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	1
1.3 PROBLEMA.....	2
1.4 METODOLOGIA.....	2
1.5 OBJETIVOS.....	2
1.5.1 Objetivo Geral.....	2
1.5.2 Objetivos Específicos.....	2
2 REVISÃO DA LITERATURA	4
2.1 TRABALHO.....	4
2.1.1 Trabalho e Qualidade de Vida.....	5
2.1.2 Efeitos da Globalização no Trabalho.....	6
2.2 TEMPO LIVRE, LAZER E ÓCIO.....	7
2.2.1 Tempo Livre nas Empresas.....	10
2.2.2 Atividades do Tempo Livre.....	11
2.2.3 Cultura de Massa e o Tempo Livre do Trabalhador.....	11
2.3 QUALIDADE DE VIDA.....	15
2.3.1 A importância do Sono.....	16
2.3.2 Promoção da Saúde e Bem Estar.....	17
2.3.3 Qualidade de Vida nas Empresas.....	20
3 CONCLUSÃO	25
4 REFERÊNCIAS	27

RESUMO

Este estudo buscou estudar e analisar a eficiência e a importância do tempo livre, do tempo ocioso na vida das pessoas, demonstrando, apoiado em disciplinas curriculares do curso de Licenciatura em Educação Física e na literatura objetiva e transversal a respeito do lazer, como a organização do tempo pode ser fundamental para uma vida simples e agradável. Neste trabalho, se encontra ainda, algumas teorias importantes no que tange à bem-estar, organização, qualidade de vida e, até mesmo, realização pessoal que fazem parte do contexto principal do cotidiano da população e que não poderiam ficar esquecidos. Mostra, então, aqui alguns estudos acerca dos temas correlatos que podem nortear novas pesquisas na área de educação física e ainda de diversas outras áreas. Também encontramos uma série de análises que podem ajudar qualquer cidadão que busque uma vida mais agradável e eficaz, com a simples organização e utilização profícua do tempo ocioso de cada um, mostrando ainda que cada pessoa não determina sozinha qual a importância dada ao seu tempo livre e como o utiliza ou o disponibiliza mas compõe-se a partir da sociedade, da mídia e aspectos socio-econômicos. Observa-se, no entanto, que a utilização de certas opções relacionadas à disponibilização de tempo livre e sua correta utilização geralmente faz com que os trabalhadores e estudantes tornem-se pessoas mais felizes e satisfeitas.

Palavras-Chave: Tempo Livre; Trabalho; Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO

O lazer está presente nas manifestações verbais e nas mais diversas práticas corporais, em diferentes formas de expressão nas diferentes classes sociais e grupos étnicos. Estas manifestações de lazer podem ser vistas e analisadas nos espaços públicos e privados. Infelizmente, inúmeras vezes, o tempo livre e o lazer ainda são vistos como algo supérfluo, bens de que grande parte da população não desfruta porque não possui condições dignas de existência. As pessoas das camadas mais pobres da sociedade não possuem casa, comida e ainda querem lazer? Pensar desta forma seria privar parte da população de seus direitos de cidadão. O lazer deve ser compreendido como um meio de essencialização do ser humano.

Atualmente, diferentes áreas de conhecimento, tais quais o turismo, educação física, administração, sociologia, entre outros, consideram o tempo livre como área importante de estudo. E reconhecem, a sua importância sócio-cultural, de um meio privilegiado para a manifestação de hábitos, culturas e expressão das mais diferentes formas.

1.2 JUSTIFICATIVA

Muitos trabalhos têm sido publicados sobre relações específicas entre lazer, tempo livre e determinadas áreas do trabalho. No entanto, há uma dificuldade em relacionar os aspectos do trabalho globalizado geral, o mercado, a sociologia cultural do trabalho e as características do lazer e do tempo livre.

Para FONSECA (2008, p.14), “trabalhar faz bem e nos engrandece em diversos aspectos: moral, psicológico, social, pessoal, etc., porém trabalhar demais é inverter a ordem das coisas. Penso que devemos trabalhar para viver e não viver para trabalhar”. Na prática, o tempo livre serve, então, apenas para que a pessoa recupere suas forças produtivas, ou seja, o descanso estaria a serviço do trabalho. É o que acontece com grande parte das pessoas, principalmente as mais resignadas com a dura rotina de trabalho atribuída a elas nos dias atuais. Segundo FORJAZ (1988, p.43) “A ocupação dos fins de semana para a realização de tarefas complementares às atividades empresariais é muito comum, tais como a leitura de relatórios, o planejamento da agenda semanal e principalmente o acúmulo de informações necessárias para o bom gerenciamento dos

negócios, através da leitura de jornais, revistas, livros e outras publicações especializadas”.

No entanto, há alguns movimentos de pessoas que estão utilizando seu tempo livre, o ócio, para cuidar do seu corpo com atividades físicas, intelectuais, filantrópicas, etc. Não só para ocupar seu tempo, mas também para realizar um processo de relaxamento e ainda tornar-se um indivíduo mais produtivo nos dias subsequentes de trabalho.

Em um mundo em constante crescimento e de alta competitividade o fator bem-estar e realização pessoal podem alcançar lugar fundamental na ordem de prioridades das pessoas que buscam relativa felicidade na vida.

1.3 PROBLEMA

Quais as possibilidades de relação e análise do “estado da arte” dos processos do tempo livre, do lazer e o processo de industrialização e globalização?

1.4 METODOLOGIA

A pesquisa foi idealizada e realizada através da leitura, e compreensão das principais obras que versam sobre as variadas correntes do pensamento em educação física, lazer, trabalho, qualidade de vida e saúde. A partir de então foram compiladas as idéias em uma composição de conceitos e abordagens para estudo da realidade contemporânea do lazer. Também contribuíram para estruturação do texto, anotações feitas em sala de aula na disciplina de Bases Filosóficas do Pensamento Pedagógico em Educação Física.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo Geral

Analisar o estado da Arte do conhecimento do lazer e tempo livre no contexto do trabalhador.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Verificar como e por que as pessoas encontram ou não maneiras de disponibilizar tempo livre e organizá-lo.
- Examinar a necessidade de sistematizar o tempo ou se atividades realizadas de maneira aleatória mostram-se eficientes em relação à satisfação pessoal.
- Relacionar as temáticas da qualidade de vida e da jornada trabalho com a identificação das práticas corporais de lazer.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 TRABALHO

FINOCCHIO (1991, p.3) conceitua trabalho como sendo “a atividade produtiva pela qual os homens transformam a natureza”

As teorias sociológicas tradicionais burguesas e marxistas defendem que o trabalho é o fator máximo da compreensão e funcionamento da sociedade; constroem a sociedade moderna e sua dinâmica central como uma “sociedade do trabalho”. Certamente, todas as sociedades se comprometem a entrar em sintonia com a natureza através do trabalho e seus instrumentos, e a estabelecer relações tais de forma que o produto de sua organização garanta a existência e a estrutura de seus meandros.

O trabalho humano na economia política clássica, tem o sentido de uma atividade alienada, na qual o trabalhador cria objetos nos quais não se reconhece. À medida que o trabalho só interessa ao capital para a produção de bens visando o lucro, se constitui ao mesmo tempo na sua desumanidade, pois Em vez de ser para o homem, este é que é para o trabalho. Este estado tem lugar quando o trabalho se volta contra o homem, se impõe a ele como obrigação que o esmaga, rouba-lhe a liberdade. Em tal caso o trabalho não forma o homem, mas o deforma. (FINOCCHIO, 1991)

O sistema capitalista inverteu a relação entre homem e trabalho. O trabalho deixou de ser um fim para a sobrevivência e tornou-se um meio. Meio esse que leva o indivíduo a viver para trabalhar. Não mais trabalhar para viver. Na lógica atual, o trabalho tornou-se uma atividade tediosa, monótona e cansativa, levando o ser humano a dissociar-se física e mentalmente, vende-se qualquer tipo de energia e qualidade do ser humano para conseguir subsistência. O trabalho perdeu um pouco de ser uma maneira do Homem se socializar, criar, se comunicar, aprender resumindo-se a um meio de adquirir algo, consumir, ter, ostentar. O consumismo incute no Homem uma determinada obrigação de produzir para satisfazer desejos de compra. Desejo esse que é estimulado pela própria sociedade de consumo e que por muitas vezes traz um condição de superficialidade.

“Uma das coisas que se ‘adquire’ como mercadoria, é o próprio tempo livre, em relação ao trabalho, o tempo livre seria o tempo liberado de obrigações que é gasto somente para estar apto a retornar para jornada de trabalho”. (WAICHMANN 2001, p.21).

Ligado diretamente ao tempo livre estão as maneiras do trabalhador realizar o seu

“tempo de lazer”. Em decorrência do cansaço e monotonia do trabalho diário, seu lazer tornou-se descanso ou diversão, “válvula de escape” do estresse diário. Entrando nesse contexto o entretenimento, o lazer espetáculo veiculado pela mídia, enfatizando o consumo desmedido, criando um lazer fantasioso, domesticando o uso do tempo e impondo imagens alheias ao seu mundo real.

MARCASSA (2002, p.11) fala sobre a trabalho a partir do movimento capitalista:

Com o desenvolvimento do capitalismo, da industrialização e do modo de vida urbano, ocorre uma organização mais racional, mecânica e rígida do trabalho e da existência humana, cujas dimensões da vida cotidiana passam a ser divididas, contadas e regulamentadas. Isso acaba rompendo com a antiga lógica de continuidade do tempo social, pois a ele são impostas medidas de controle que selecionam as atividades desenvolvidas em cada contagem de tempo.

2.1.1 Trabalho e Qualidade de Vida

Segundo BULLARA (2000), o significado de qualidade de vida está ligado à subjetividade das pessoas que associam a este conceito uma dimensão ampliada, a fim de satisfazer as necessidades básicas e aspirações pessoais através de mecanismos de enfrentamento e adaptação às possíveis limitações que possam se apresentar.

A responsabilidade social da contemporaneidade, bem como o aumento da expectativa de vida do trabalhador e o desenvolvimento sustentável mundial fizeram surgir novas perguntas e contradições acerca da Qualidade de Vida e Qualidade de Vida no trabalho. A condição humana no trabalho torna-se uma das preocupações dos gestores e a qualidade de vida do trabalhador passa a ser tratada com maior zelo nas organizações. LIMONGI-FRANÇA (2004, p. 42) afirma que há uma “íntima correlação entre melhoria da Qualidade de Vida das Pessoas e Estilo da vida dentro e fora da organização” e que essa melhoria “causará impacto na excelência e na produtividade dos indivíduos em seu trabalho”.

CECAGNO (2003, p.7) alerta que:

Dentre as relações no que tange qualidade de vida, cremos que o trabalho está relacionado com um melhor bem estar e satisfação pessoal e profissional. Sendo assim, a maneira pela qual o trabalhador percebe e atribui um significado ao trabalho, o modo que está inserido no processo de trabalho e envolvido por ele, terá implicações em sua maneira de viver e ser saudável. Isto significa dizer que, dependendo do tipo de relação do homem com o trabalho, este tem significações

diferentes, refletindo em uma melhor ou pior qualidade de vida.

Questões como a maneira do indivíduo encarar as questões do trabalho, a estrutura da vida pessoal, a família, a igreja, atividades de lazer e esporte, hábitos de vida e de produção, expectativa de vida, cuidados com a saúde, necessidade de trabalho integral, alimentação, combate à vida sedentária, grupos de afinidades e apoio, passam a ser desencadeadores de qualidade de vida no trabalho, os quais se encontram presentes no tempo livre das pessoas.

2.1.2 Efeitos da Globalização no Trabalho

MATTOS (2003, p.40) descreve que, "Talvez o maior efeito ocorrido nas relações de trabalho nas últimas décadas tenha sido o crescimento do mercado de trabalho precário atingindo mais de 700 milhões de trabalhadores por todo o mundo, como consequência da transnacionalização dos mercados." As mudanças trazidas pelo processo globalizante dos mercados, com sua força atual dada pelo avanço tecnológico, enunciam como uma de suas características a obrigação de aceitá-lo, quer se goste ou não, ante a sua irreversibilidade, e, os países que decidiram não abrir seus mercados sofrem hoje pela decadência e incapacidade de superar as misérias.

Na incapacidade de frear tal processo sem perdas econômicas consideráveis, os países menos desenvolvidos social e economicamente passaram a trocar sua força de produção e trabalho por investimentos externos dos países em boa situação no cenário econômico mundial. A ausência ou inoperância de políticas sociais de tais Estados propicia o aumento da precarização do trabalho em uma de suas piores formas, o trabalho em condições análogas à escravidão, e, conseqüentemente, sensibilizou a força de trabalho mundial.

Sem meios de ação e entre a necessidade de prestigiar a globalização capitalista e o fortalecimento dos atores sociais enfraquecidos pelo processo, e enquanto não alcançam os investimentos externos necessários para impulsionar seu crescimento econômico, os países menos desenvolvidos social e economicamente passam a globalizar as suas mazelas. A não observação das prioridades da mundialização do capital em favor do ser humano com o fim da sutil forma de "coisificação" do homem ao invés de propiciar o desejável sonho de desenvolvimento econômico, acaba por desencadear um processo em que a sociedade mundial caminha a passos largos para a

escravidão.

2.2 TEMPO LIVRE, LAZER E ÓCIO

A compreensão e os estudos em relação aos conceitos do ócio surgem na atualidade, um tanto obscura, haja vista a amplitude de interpretações que o termo possibilita e pelos sentidos muitos que assume, de acordo com as realidades de abordagens e interesses que carrega. Analisa-se, desta forma, três termos que aparecem como sinônimos. Inclusive, muitas vezes especialistas os utilizam como equivalentes. No entanto, pode-se observar que tais termos possuem diferentes interpretações e sentidos e, para facilitar seu estudo, é importante buscar uma localização. Os termos são: ócio, tempo livre e lazer.

A vida do povo grego na antigüidade acontecia essencialmente nos ginásios esportivos, nas termas, no fórum ou outros lugares de reunião. É interessante observar que a palavra ócio, em grego, é skole; de onde vem a palavra escola em nossa língua, que em latim é schola e em castelhano, escuela. Quer dizer, os nomes dados aos lugares destinados à educação significavam ócio para os gregos. Assim, pode-se dizer que eles consideravam o ócio como algo a ser alcançado e desfrutado.

Para o filósofo grego Aristóteles, o ócio, nas condições de sua época, era uma condição ou estado – o estado de estar livre das obrigações e da necessidade de trabalhar. Ele fala também da vida ociosa em contraposição à vida de ação, entendendo por ação, trabalho, todas as atividades dirigidas para obtenção de fins materiais. Não considerava ócio a diversão ou o recreio, porque eram atividades diretamente ligadas com o descanso do trabalho; e a capacidade de aproveitar devidamente o ócio era o primeiro passo para a satisfação do homem livre e feliz. Já para os romanos na Idade Média, as pessoas muito ocupadas buscavam o ócio não como um fim, mas como um meio de descanso e diversão no recesso de suas diversas atividades – exército, comércio, governo. De acordo com estudiosos, a vida de ócio dos gregos só foi possível por causa da escravidão, pois na época havia duas classes de homens: os dedicados à arte, à contemplação ou à guerra; e os que eram obrigados a trabalhar em condições precárias, inclusive, era os escravos. Para os gregos, o ócio não significava não fazer nada, mas sim dedicar-se às idéias e ao espírito, na contemplação da verdade, do bem e da beleza, de forma não utilitária.

Na Grécia antiga dava-se mais valor ao ócio do que ao trabalho, principalmente entre os atenienses, já que os espartanos eram guerreiros. Em consonância, FORJAZ

(1988) diz que:

o ócio e o "não fazer nada" são categorias repudiadas no discurso das elites, que, pelo contrário, legitimam a produção, a criação, a iniciativa e a atividade quanto às práticas da vida cotidiana (...). São exatamente as classes carentes da sociedade, que raramente podem desfrutar do ócio, que atribuem a ele um valor positivo e imaginam que as classes abastadas têm todo o seu tempo disponível para "morgar" para "lagartear".

Em contrapartida os conceitos de lazer mostram que ele é um conjunto de ocupações sociais às quais o indivíduo, o trabalhador, pode entregar-se de espontânea vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para estimular sua informação ou formação desinteressada, sua participação social livre ou sua livre capacidade criativa após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações de sua ocupação profissional, familiar ou social.

Andar no parque, ler um livro, andar de bicicleta, empinar uma pipa, nadar, correr, brincar com os amigos, conversar sobre assuntos interessantes ou até mesmo sobre bobagens, viajarem para outras cidades, estados ou países, observar os pássaros, cantar, dançar, descansar, entre outras são algumas atividades que podem ser consideradas atividades de lazer. Podem ser importantes para fugir um pouco da rotina, se divertir, e renovar a saúde mental.

A busca do lazer é uma atitude natural do ser humano, já que, espontaneamente, sempre preferimos nos ocupar com o que nos proporciona prazer. Embora a diversão faça parte da natureza humana, as necessidades da vida moderna acabam impondo obrigações que limitam as escolhas sobre o que fazer com o nosso tempo. Assim, o lazer acaba sendo deixado em segundo plano, ou realizado de maneira inadequada; e, infelizmente, substituído pela correria, o stress e várias doenças "modernas", hoje comuns entre os adultos e até em crianças, sobretudo para os que vivem nos grandes centros urbanos.

O tempo gasto com alimentação, higiene, sono e outras necessidades fisiológicas é considerado tempo gasto com as necessidades básicas vitais. Alguns especialistas defendem que o lazer seja incluído nessa lista, como vivência fundamental para manter a saúde no homem. O ser humano precisa de lazer, fundamental para o bem-estar físico, mental, psicológico e espiritual, que é a verdadeira definição de saúde. O lazer pode ser encarado como um estado de espírito. "Você se encontra em uma situação favorável, com uma pré-disposição voltada para fazer alguma coisa interessante e gostosa, sem

compromisso. Se você assumiu um compromisso, deixa de ser lazer". Uma festa pode ser sempre uma atividade lúdica e recreativa; mas a festa deixará de ser uma atividade de lazer se a pessoa estiver indo por obrigação, para não dar furo com alguém, com vontade de fazer outra coisa. "Lazer é opção pessoal, uma escolha individual, espontânea".

Descansar, recuperar as energias, distrair-se, entreter-se são objetivos que costumam ser associados ao lazer. No entanto, além do descanso e do divertimento, acontece outra coisa que não é perceptível, que é o desenvolvimento pessoal e social que o lazer permite. No teatro, no turismo, na festa, estão presentes oportunidades privilegiadas, porque as pessoas vão a esses lugares espontaneamente e não por obrigação.

As pessoas costumam dar pouca importância ao lado social do lazer. Em geral, quando uma mãe sabe que o seu filho vai participar de várias atividades recreativas e aprender um monte de coisas, ela acha útil. Mas se ela souber que a criança só vai brincar e rir a tarde inteira, talvez considere inútil. As pessoas não percebem que brincar e rir faz parte do bem-estar e da saúde do homem integral. O adulto não se dá o direito ao brincar, mas se reconhecesse o quanto isso pode ser bom para a saúde, certamente mudaria de atitude.

Já o tempo livre pode ser considerado como o momento em que não é preciso trabalhar, ou se fazer qualquer outra atividade importante em termos de obrigação; o mesmo pode ser administrado como uma hora para descansar, praticar atividades prazerosas. Com a preocupação constante nos depoimentos das pessoas que possuem uma carga excessiva de trabalho, uma rotina bem cansativa e estressante, é muito importante um tempo livre para relaxar, descansar a mente e o corpo, também para se divertir.

Durante o trabalho, as atividades foram hierarquizadas em tarefas, setores, escalas e turnos de produção. Durante o tempo livre, a educação, o descanso e a diversão foram bem definidos e delineados, tendo em vista a necessária reposição e preparação da força de trabalho para o retorno à produção. Dessa forma, parece que o tempo livre – como um tempo oposto ao trabalho – é decorrente das transformações pelas quais passou as sociedades modernas e que o lazer é um fenômeno que só pode ser compreendido quando situado – no âmbito do tempo livre – como expressão desse mesmo movimento.

FINOCCHIO (1991, p.98) fala que:

Na sociedade capitalista, o tempo livre vem se configurando como uma das formas de alienação. Visto que o tempo livre é um tempo para o livre desenvolvimento, o capital procura

ocupá-lo. Desse modo, tal como o trabalho, o tempo livre só poderá ter superado as atuais condições de sua utilização - alienada e alienante - quando superado o presente modo de produção.

2.2.1 Tempo Livre nas Empresas

Nas crises, os trabalhadores preocupam-se somente em não perder o emprego. Alguns empregadores consideram, então, que o melhor aproveitamento do tempo livre traz como conseqüência, melhor rendimento no trabalho.

Para WERTHEIN (2006), "em época de desemprego, falar em lazer e tempo livre é problemático" e "o tempo livre que decorre do trabalho digno não pode ser visto como condenação ao desemprego"

Por um lado, as melhorias tecnológicas e a redução na jornada diária de trabalho representam avanço, sim, na medida em que pode ampliar o tempo livre, possibilitando o exercício da satisfação, criatividade e da realização pessoal. Por outro lado, só a menor parte da população trabalhadora brasileira e mundial se beneficia do tempo livre, o que representa uma grande limitação e um problema.

Alguns estudiosos proclamam as atividades de trabalho como uma necessidade trivial do Homem. Nessa estrutura, o tempo livre é definido como um modo de recuperar as forças produtivas, ou seja, nesta lógica descansar serve para poder produzir. O declínio do emprego, por causa do avanço tecnológico e científico e dos modelos de desenvolvimento atuais - que concentram decisões tecnológicas e lucros, começa a abalar os padrões da livre concorrência. E o tempo livre também pode ser visto como um produto do sistema capitalista, como objeto de exploração e comércio.

Isto se deve pelos benefícios trazidos por uma propaganda de valores no aumento de consumo e conseqüente produção. No, entanto, devemos reconhecer a parcialidade de tal afirmativa, pois não considera a própria luta histórica dos trabalhadores pela redução da jornada de trabalho. De mais de setenta horas semanais de trabalho em meados do século passado, a jornada em muitos países já está hoje abaixo de quarenta horas. Tal conquista dos trabalhadores pode permitir, ainda que reduzidamente, permitiu o desenvolvimento de uma cultura do lazer. Os trabalhadores comuns passaram a ter acesso a certos bens da civilização antes restritos apenas às classes mais abastadas da sociedade. Ao mesmo tempo, apareceram várias instituições sociais que promovem e instigam o lazer e que imprimiram uma dimensão cultural ao tempo livre. Mas essa dimensão do lazer começa a sofrer os primeiros reveses, pois o processo de globalização aumenta sua velocidade, os modos de produção mudam e a crise do desemprego

aumenta e se universaliza.

O tempo livre pode se mostrar impeditivo no momento em que se reduzir a uma sociedade consumista por excelência. Toda pessoa tem direito a repouso e lazer, inclusive à limitação razoável das horas de trabalho e a férias periódicas remuneradas.

O desenvolvimento social e cultura dos emergente carrega um dos maiores desafios do nosso tempo. Uma nova ética das relações internacionais, que permita a redução das desigualdades entre os povos, poderá viabilizar o retorno da dimensão humana do desenvolvimento, a luta por um direito que tenha compromisso com a ética e não com a futilidade e a vida sem sentido, banalizada. Educação, ciência, cultura, direitos humanos, tudo isso envolve, de alguma maneira, a questão do trabalho e do lazer.

2.2.2 Atividades no tempo Livre

A discussão dos temas do tempo livre é vasta e encontramos diversas correntes. Na obra *A busca da Excitação*, de Elias e Dunning (1992), é possível compreender algumas dessas relações e as diferenças das várias atividades de tempo livre. Para melhor entender estas diferenças, propõe-se uma distinção maior e mais aprofundada e também uma definição mais nítida das relações do tempo livre. Para os autores, “tempo livre, de acordo com os atuais usos lingüísticos, é todo tempo liberto das ocupações de trabalho”, e ainda mostram que é possível distinguir “cinco esferas diferentes no tempo livre das pessoas, as quais se confundem e se sobrepõem de várias maneiras, mas que representam categorias diferentes de afetividades, que até certo ponto, levantam problemas diferentes” (1992, p.107-108).

Para isso, em uma classificação preliminar, as atividades do tempo livre são divididas em cinco esferas representadas por:

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. Essas tarefas dificilmente podem ser chamadas de lazer;
2. Repouso: atividades como dormir, tricotar, futilidades da casa e o não fazer nada em particular;
3. Provimento das necessidades fisiológicas: necessidades como comer, beber, dormir, bem como, defecar e fazer amor. Algumas das atividades das esferas dois e três podem ser consideradas como lazer, quando não feitas de forma rotineiras;

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. A categoria das 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 tipologia que Elias e Dunning apresentaram nessa classificação preliminar serve para demonstrar que a utilização do termo tempo livre como sinônimo de lazer não é verdadeira, mostrando de forma muito nítida que uma parcela considerável de nosso tempo livre não pode ser considerada como lazer (ELIAS, DUNNING, 1992 p.110).

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 identificam as demais atividades, além do trabalho, que são executadas de forma rotineira.

As atividades transcorridas no tempo livre, isto é, no tempo liberado do trabalho profissional, são muito variadas. Podemos citar as atividades sociais, de convívio com a família e até mesmo cuidados pessoais. A partir disto, tem-se a necessidade de uma melhor conceituação de tempo livre. Para Elias e Dunning (1992), essas atividades foram classificadas conforme o que eles chamam de "grau de rotina" e foram separadas em três grupos distintos: Atividades rotineiras: cuidados com higiene e alimentação, tarefas domésticas, atenção a familiares etc.; Atividades de formação e autodesenvolvimento: trabalho social voluntário, estudo não-escolar, hobbies, atividades religiosas, participação em associações, atualização de conhecimentos etc., e Atividades de lazer: encontros sociais formais ou informais, jogos e atividades miméticas, como participante ou como espectador; miscelânea de atividades esporádicas prazerosas e multifuncionais, como: viagens, jantares em restaurantes, caminhadas, etc.

2.2.3 Cultura de Massa e o Tempo Livre do Trabalhador

Diversos são os caminhos que nos levam a refletir sobre o assunto tempo livre e trabalho, vemos a necessidade de falar sobre a ótica do tempo livre que tem estreita relação com o lazer do trabalhador, segundo inúmeros autores como as colocações podem se organizar assim: Tempo livre é a sobra após o trabalho, é o que fica livre das

obrigações cotidianas, e que empregamos em que queremos, ou seja, é a parte do tempo destinado ao desenvolvimento físico e intelectual do homem com um fim em si mesmo.

A idéia clássica do modelo social vigente mostra que o trabalho é o tempo fundamental, necessário, principal, prioridade uma vez que é o único “produto”, da ótica social de nosso tempo, surgem, então, frases como “tempo é dinheiro”, onde vemos a imagem que a sociedade tem do tempo como máquina de dinheiro, riquezas, lucros.

WEBER e WERNECK (2001) conceituam essa situação como “uma espécie de esquizofrenia do pensar e do trabalho humano, ao passo que do ponto de vista antropológico, divide o homem em trabalhador, num momento, e no outro, em lúdico”. Analisando as práticas cotidianas é verificável que quase todos os trabalhos são ou devem ser tediosos, ou carentes de criação, dividindo-se prazer, criatividade, diversão e liberdade para o tempo livre, deixando para o trabalho tédio, monotonia, estresse e produtividade econômica.

No mesmo sentido Erich Fromm amplia os conceitos: “O homem não sente a si próprio como portador ativo de suas próprias capacidades e riquezas, mas como uma coisa empobrecida que depende de poderes externos a ele, nos quais projeta sua substância vital”. De fato, a observação da prática do lazer na sociedade contemporânea é marcada por fortes componentes de produtividade. Valorizam-se a performance e o produto e não o processo de vivência que lhe dá origem estimula-se a prática compulsória de moda ou status.

Na dinâmica do trabalho o indivíduo se dissocia coisificando a si mesmo, ele vende sua força de trabalho e aliena-se por um tempo determinado. Além disso, o caráter social requerido pela produtividade confina ou adia o prazer para depois do expediente, nos fins de semana, períodos de férias, ou mais drasticamente para a aposentadoria.

Considerando as experiências de lazer utilizadas em nosso cotidiano, por meio da televisão, rádio, jornais, cinemas, revistas e internet, evidencia-se uma intensa padronização de comportamentos, eventos esses característicos da indústria cultural de massa, embasada no consumismo dos indivíduos.

De acordo com SILVA (2007), segundo a trama do lazer entrelaçado na sociedade, indo até a compreensão do lazer automatizado dos dias atuais, conclui que “essa automatização faz do lazer uma indústria, uma operação onde as diversas peças formam um sistema, seja turismo, ou esporte ou qualquer sorte de divertimento”.

Se analisarmos o lazer da perspectiva apenas de entretenimento, percebemos que o homem tornou-se apenas receptor de uma cultura massificante, que aliena, conduzindo-o a uma fuga da realidade. O lazer mercantilista, onde a mídia o converte em estratégia

de consumo, inteiramente desprovido de sentido educacional e social.

O verbo alienar vem do latim alienare, “afastar, distanciar, separar”. Alienus significa “que pertence a outro, alheio, estranho”. Alienar, portanto é tornar alheio, é transferir a outrem o que é seu. Quando o homem precisa vender sua força de trabalho em troca de um salário, ele perde a posse do que produz, pois o produto é separado, alienado de quem o produziu.

No campo das comunicações, a realidade se transformou em simulacro, ou seja, cada vez mais os meios tecnológicos de comunicação, simulam a realidade. O mundo tornado “espetáculo” se manifesta na reconstituição de um rosto segundo as informações obtidas a partir de um crânio na “construção” antecipada de um novo modelo de carro ou ainda na onipresença da TV nos lares, permitindo assistir à guerra do golfo sem sair da poltrona.

A mídia embeleza, torna a realidade mais atraente, é só observarmos as propagandas de cervejas ou hambúrgers, como os mesmos parecem mais gostosos aos nossos olhos. Ao mesmo tempo as propagandas de remédios para o emagrecimento, parecem ser a solução perfeita para o problema da obesidade, sendo que vem sempre preenchida de modelos estéticos malhados, sarados com os seus músculos bem definidos, totalmente alheio ao indivíduo que o consumirá.

Como prova da lógica satisfatória do sistema e também como uma fatia de mercado desenvolvido encarregado de moldar de fato um emaranhado de imagens-objetos capazes de gerar necessidades, o espetáculo pode ser visto como indispensável adorno dos objetos produzidos. Isso cria, então, “pseudonecessidades” impostas pelo consumismo contemporâneo e a mercadoria abundante é uma evidência dessa “peça teatral” fantasiada em nossa sociedade. Você já se perguntou por que há sempre um artista nas propagandas, principalmente vendendo algum produto, entre eles o seu lazer?

O comércio detem o dinheiro, poderes de influências e alto investimento, a mídia possui a imagem das celebridades: cantores, atores, atletas, e alia isso à proximidade que as novelas, as músicas, ou as conquistas esportivas estabelecem na vida dos telespectadores. Pessoas comuns mas que têm na imagem do ídolo um modelo social a ser seguido. Percebemos tal fato em frases como “tem coisas que o dinheiro não compra, para todas as outras existe mastercard” e “Havaianas. As legítimas. Todo Mundo usa”, “TIM: viver sem fronteiras”, “viva o lado Coca-cola da vida”, a imagem dos artistas e o slogan é a maneira perfeita para prender a atenção do consumidor ao produto.

Inteiramente ligado à diversão está à alegria veiculada pela mídia, nos programas humorísticos, nos chats cômicos encontrados na internet, a felicidade limitada ao rir

oferecida pela imprensa nas novelas, filmes e programas através de piadas, ou personagens hilários seguidos de chavões irônicos ou simplesmente supérfluos. Na idade média, alguns mosteiros pregavam que o riso era coisa do demônio. Algo superficial que era de uso apenas para os fracos de espírito.

2.3 QUALIDADE DE VIDA

A influência dos aspectos de saúde sobre as condições e a qualidade de vida, e vice-versa, tem ocupado políticos e pensadores ao longo da história. Já no século XVIII, a pobreza e as más condições de vida, trabalho, nutrição etc. eram as principais causas das doenças, preconizando, mais do que reformas sanitárias, amplas reformas sociais e econômicas (SINGER, 1956). Na primeira metade do século passado, referindo-se à situação de saúde dos ingleses, afirmava que a saúde era afetada - para melhor ou para pior - pelo estado dos ambientes social e físico, reconhecendo, ainda, que a pobreza era muitas vezes a consequência de doenças pelas quais os indivíduos não podiam ser responsabilizados e que a doença era um fator importante no aumento do número de pobres (ROSEN, 1979).

Da mesma forma, há muito tempo tem sido questionado o papel da medicina, da educação física, da promoção da saúde pública e, num sentido mais genérico, do setor saúde no enfrentamento do que seriam as causas mais amplas e gerais dos problemas de saúde, aquelas que fugiriam ao objeto propriamente médico da questão saúde.

SINGER (1956, p.55) versa:

As melhorias na nutrição e no saneamento (aspectos relativos ao meio ambiente) e as modificações nas condutas da reprodução humana (sobretudo a diminuição no número de filhos por família) foram os fatores responsáveis pela redução da mortalidade na Inglaterra e no País de Gales, no século XIX e na primeira metade do século XX. As intervenções médicas eficazes, como as imunizações e a antibioticoterapia, tiveram influência tardia e de menor importância relativa.

Países emergentes como Índia, México, Brasil, Argentina e outros da América Latina, de maneira particular, a distribuição desigual de renda, o péssimo nível de escolaridade e analfabetismo, bem como a falta de planejamento e organização estrutural de condições de habitação, saúde, saneamento, etc. têm um papel muito importante nas condições de vida. Os diferenciais econômicos entre os países são determinantes para as variações nas tendências dos indicadores básicos de saúde e desenvolvimento humanos.

A redução na mortalidade infantil, o incremento na esperança de vida, o acesso à água e ao saneamento básico, o gasto em saúde, a fecundidade global e o incremento na alfabetização de adultos foram função direta do Produto Nacional Bruto dos países.

No entanto, relacionar saúde e qualidade de vida de maneira a apontar suas conexões não é o único desafio. Embora sobejamente demonstradas, restam muitas questões a serem resolvidas e respondidas neste campo de investigação, inclusive no que diz respeito às intervenções que, a partir do setor saúde, possam, mais eficazmente, influenciar de forma favorável a qualidade de vida.

Em tal análise, articulando saúde e qualidade de vida, pode-se identificar mais recentemente, a explosão dos movimentos de promoção de saúde campo conceitual e de prática que busca explicações e respostas pretensamente integradoras para esta questão.

2.3.1 A Importância do Sono

Nos estudos sobre qualidade de vida, frequentemente encontramos o sono como fator essencial da manutenção de um patamar de vida saudável. Os maus hábitos e a falta de sono implicam diretamente nas atividades cotidianas de aprendizado e na execução dos diferentes desafios do dia. E podem causar diminuição da motivação e concentração, déficit de memória, sonolência diurna, alterações de humor, queda da imunidade e produtividade, entre outras.

Dessa maneira, podemos esclarecer os diferentes determinantes dos padrões de sono: biológicos, físicos, sócio-econômicos e culturais. O estudo do ciclo vigília-sono permite a discussão da saúde no contexto social, ao relacionarmos o padrão de sono com o estilo de vida das pessoas, às demandas sociais (trabalho, estudo, lazer), aos valores e preconceitos frente aos hábitos de dormir. As conseqüências de hábitos inadequados de dormir podem ser discutidas, fornecendo subsídios para que os alunos do ensino fundamental e médio conheçam seu próprio corpo, respeitando seus limites, e possam refletir e escolher de forma consciente a sua rotina de vida, formando, assim adultos menos insatisfeitos com suas rotinas de sono e trabalho.

O estudo acerca da qualidade do sono é particularmente relevante para o estudo em qualidade de vida porque modificações corporais e emocionais se manifestam na forma de alterações dos padrões de sono às quais, por sua vez, constituem crescente preocupação no âmbito da Saúde Pública e da Educação. À medida que o indivíduo começa a se relacionar com o meio de forma mais independente, ocorre uma mudança na sua rotina de vida e nas relações interpessoais. As novas atividades realizadas tomam o

lugar do sono. “Essa rotina produz momentos de incerteza e ansiedade, que contribuem para alterações emocionais dificultando o relaxamento no momento de dormir” (DAHL, 1999, p.28). É também freqüente o aumento da carga de trabalho. Adicionalmente, o deslocamento do sono para horários mais tardios está vinculado às alterações orgânicas que ocorrem com o aumento da carga. Acredita-se que as modificações hormonais influenciem os relógios biológicos fazendo-os atrasar. Um outro problema de mesma amplitude está no fato de, ao invés de dormirem muito tarde, as pessoas têm de acordar cada vez mais cedo por trabalhar em cidades vizinhas ou muito longe de seus trabalhos e ainda ter de enfrentar longas jornadas no transporte coletivo

Tais mudanças também têm importantes implicações para as atividades de aprendizado dentro e fora da escola. Há uma relação entre baixo rendimento escolar e as seguintes características: horários de dormir mais tardios, horários de sono mais irregulares, menor duração do sono, maior incidência de queixas de sono e maiores níveis de sonolência durante o dia. Enquanto a duração do sono noturno diminui ao longo da adolescência, a sonolência diurna apresenta uma maior incidência, pois o decréscimo da duração de sono durante a adolescência não corresponde a uma diminuição da necessidade de sono, mas reflete um débito de sono. Assim, embora parte das alterações nos padrões do sono seja decorrente do amadurecimento do organismo, os adolescentes exibem (por imposição social ou falta de conhecimento) comportamentos de risco que amplificam os agravos à saúde física e mental.

O conhecimento científico acumulado ao longo das últimas décadas tem evidenciando a necessidade de divulgação, no âmbito profissional, escolar e familiar, da importância do sono para a preservação da saúde e da necessidade de mudança de hábitos e de valores. Embora os professores não obtenham na sua educação formal informação sistemática a respeito do sono, várias informações são obtidas através de revistas, televisão e outras mídias.

2.3.2 Promoção da Saúde e Bem-estar

O interesse da promoção de Bem-estar e saúde cresce em sua importância como uma estratégia fundamental para o enfrentamento dos problemas do processo saúde-doença-cuidado e da sua determinação. A direção, nesse caso, é o fortalecimento do caráter promocional e preventivo, contemplando o diagnóstico e a detecção precoce das doenças crônico-degenerativas e aumentando a complexidade do primeiro nível de

atenção, elementos que ainda são considerados como desafios para o sistema de saúde.

A proliferação de noções de promoção das práticas alimentares saudáveis pode ser observada nas mais diversas ações políticas e estratégias relacionadas com alimentação e nutrição. Pode-se afirmar que essa noção é resultante do cruzamento entre o conceito de promoção da segurança alimentar e o da promoção da saúde.

Dessa maneira, Buss assinala a (re)construção do conceito de promoção da saúde a partir de meados de 1970, destacando a importância das conferências internacionais sobre promoção da saúde. Para o autor, "a promoção da saúde representa uma reação à acentuada medicalização da vida social, que tem tido um baixo impacto sobre as condições de vida. Promoção da saúde não é mais interpretada como apenas uma caracterização de um nível de atenção da medicina." (BUSS, p.178)

Existem muitos e diferentes conceitos de promoção da saúde, dentre as quais Buss ressalta dois grandes grupos; no primeiro, a promoção da saúde "consiste nas atividades dirigidas centralmente à transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando os seus estilos de vida e localizando-os no seio das famílias e, no máximo, no ambiente das 'culturas' da comunidade em que se encontram" (BUSS, p.179). Essa concepção, segundo o autor, tende a se centrar nos componentes educativos.

Outra concepção, mais moderna, da promoção da saúde é caracterizada pela "constatação de que a saúde é produto de um amplo espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida, incluindo um padrão adequado de alimentação e nutrição, de habitação e saneamento, boas condições de trabalho e renda, oportunidades de educação ao longo de toda a vida dos indivíduos e das comunidades e nível de atividade física enfrentado. (*empowerment*)".

A promoção da saúde é definida pela Carta de Ottawa dentro dessa última concepção como "o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo". A elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis, a criação de ambientes favoráveis à saúde, o reforço da ação comunitária, o desenvolvimento de habilidades pessoais e a reorientação do sistema de saúde são os cinco principais campos de ações definidos na Carta de Ottawa.

No final dos anos 1990, então, o termo "promoção da atividade física" começa a marcar presença nos documentos oficiais brasileiros. Aliada à promoção de estilos de vida saudáveis, a promoção da atividade física se constitui uma estratégia de vital importância para o enfrentamento dos problemas do contexto atual. Segundo as Nações Unidas, promover exige que o Estado implemente políticas, programas e ações que possibilitem a

progressiva realização do direito à atividade, definindo, com isso, metas, recursos e indicadores para esse fim.

Mesmo diante da clareza, encontrada em diversos estudos, a respeito dos benefícios que a atividade física regular proporciona à saúde, pode ser questionável a interpretação que se faz destes achados. De um modo geral, a visão hegemônica aponta para um viés biológico e individualizado da doença. Por outro lado, já existem, em várias pesquisas, fortes evidências das relações entre condições sócio-econômicas e estado de saúde. Dentro destas evidências, encontram-se, também, as associações com a prática de atividade física regular. O objetivo deste estudo, então, foi organizar uma revisão da literatura sobre as condições sócio-econômicas, o processo saúde-doença e a prática da atividade física. A atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes. É possível relacioná-la a alterações positivas para combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. Por esta razão, o sedentarismo aparece como fator de risco para estas doenças.

Entretanto, tal modo de olhar a relação entre a atividade física e a saúde aponta para duas grandes inquietações. Por um lado, a visão estreita de saúde e, por outro, talvez em decorrência da primeira, a não identificação de grupos desprivilegiados.

A noção de saúde tem sido traduzida, principalmente, como ausência de doenças e como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade" Estas perspectivas, embora pareçam diferir, conduzem para análises reducionistas, uma vez que, para elas as doenças decorrem de determinismos biológicos, o foco é centrado no indivíduo e a ausência de doenças é o "marcador" da saúde. Neste sentido, o primeiro problema que daí decorre, refere-se ao processo de "culpabilização" do indivíduo frente ao aparecimento de doenças que, em última instância, poderiam ter sido evitadas.

Ora, se o processo saúde-doença fosse uma determinação biológica, caberia ao indivíduo alterar seus hábitos de saúde e estilos de vida para encerrar a causa e, assim, cessar o efeito. Logo, exercitar-se ou submeter-se a um regime dietético, seriam atitudes que conduziriam o sujeito à saúde ou à ausência de doenças e, óbvio, seriam responsabilidades do próprio indivíduo. BURNLEY (1998, p. 111) lembra que:

entre as teorias que buscam explicar as causas das doenças, a teoria do "estilo de vida", congruente com a ideologia dominante de saúde, sugere que a prevenção é uma responsabilidade pessoal, cujo foco de intervenção se dará

sobre o controle dos fatores de risco individuais.

No entanto, tal processo não se dá de maneira absolutamente simples. De fato, a complexidade que abarca tal questão obriga a repensar tanto o conceito de saúde, como as intervenções que se dão neste campo. "Saúde é o resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. É, assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida" (Minayo, 1992, p.10).

Para CANGUILHEM (1995) a saúde consistiria em limites de tolerância às infidelidades do meio social. Como este é dinâmico, comporta acontecimentos, esta infidelidade é sua história.

Assim, a saúde seria a possibilidade de agir e reagir, de adoecer e se recuperar. A doença é uma nova dimensão de vida. Porém, conceituar "saúde" é sem dúvida uma tarefa árdua, pois os conceitos aparecem frágeis, não tão bem delimitados. Hans-Georg Gadamer (1997, p.77) compreende este processo como um mistério:

A doença está relacionada à história do indivíduo e deste com a sociedade, ela é uma perturbação experimentada pelo indivíduo, uma exceção que o afasta das suas relações vitais em que ele estava habitualmente vivendo. Esta experiência, da doença, relaciona-se ao estado anterior da saúde, que estando "esquecida" ou não chamando a atenção impõe o estabelecimento de valores padronizados.

Ora, a doença, então, não pode existir sem a saúde. É possível, assim, construir um novo entendimento do que seja saúde em consonância com a compreensão da sociedade, na medida em que, os fatores de risco não são suficientes para explicar as variações de mortalidade e morbidade desta sociedade. O foco de análise, deste modo, ultrapassa o indivíduo e recai sobre o coletivo. O modo de "olhar" concentra-se, não apenas nas causas biológicas, mas antes, nas relações entre os indivíduos, grupos sociais, instituições, economia, política, cultura, entre outros.

2.3.3 Qualidade de Vida nas empresas

O ambiente empresarial se caracteriza por produtividade conseguida por meio de relações interpessoais, competitividade e ações estratégicas. Contudo, evidências têm mostrado que esses aspectos também têm efeitos negativos sobre o bem-estar psíquico,

clínico e social do trabalhador (GUTIERREZ, 1999).

Uma das estratégias utilizadas em larga escala por empresas para combater tais efeitos negativos refere-se à implementação de programas de qualidade de vida, ou seja, programas que buscam promover a melhoria do bem-estar e, conseqüentemente, da produtividade de empregados. Porém, verifica-se que a atenção em tais programas tem sido direcionada para questões de ordem bio-fisiológica, negligenciando-se, por conseguinte, outras que também implicam em influências nas relações interpessoais, como aquelas relativas aos valores morais.

Mas porque a atividade física e o tempo livre têm sido parte de programas de qualidade de vida em empresas? A resposta está no fato de, assim como o ambiente empresarial, tais atividades envolve ações competitivas e cooperativas, as quais se apresentam de forma complexa (GUTIERREZ, 1999). Com base nisso, nota-se que para que o exercício possibilite o alcance do bem-estar e contribua para uma melhor qualidade de vida, é preciso que a sua prática envolva todas as possíveis dimensões e se adapte às características e necessidades dos funcionários.

Ao refletir sobre as relações sociais presentes no ambiente empresarial e as conseqüências destas na vida dos trabalhadores, torna-se necessário um entendimento acerca das formas de comunicação e relacionamento existentes nesse meio. A competitividade e a exigência de alta produtividade interferem na inter-relação entre os sujeitos (CAÑETE, 2001) em função de interesses comerciais, influenciando as formas e as intenções dos discursos. Para nortear um entendimento acerca da comunicação e, conseqüentemente, das interações sociais próprias desse ambiente, recorreremos à obra do filósofo alemão Jürgen HABERMAS (1987, 1989). Sua teoria (TAC - Teoria da ação comunicativa) discute a linguagem e a formação da sociedade e as relações inter-subjetivas entre sujeitos pertencentes a um mundo social subjetivo-objetivo que, posteriormente administrado, pauta as relações entre indivíduos por uma lógica representada por hierarquias e interesses de ganhos de poder e moeda. HABERMAS (1987) fundamenta sua teoria em dois ambientes de relações humanas, baseados nas interações sociais criadas e legitimadas de acordo com os interesses do coletivo e do meio em que este opera.

O primeiro ambiente é o “mundo da vida”, no qual as formas de interação seriam pautadas em leis universais de preservação da vida e em interações espontâneas entre sujeitos, subsidiadas pela cultura própria da sociedade à qual pertencem. Esse ambiente se caracteriza por agrupar relações entre sujeitos através da Ação Comunicativa (HABERMAS, 1987). As interações entre indivíduos se dão com o objetivo de troca de

informações na busca por consensos, sem segundas intenções, preservando os valores fundamentais culturalmente adquiridos. O segundo ambiente se dá no interior dos “sistemas” que surgem através da complexificação da sociedade e onde a linguagem, a interação e a subjetividade (mundo da vida) são para uso estratégico, numa relação entre desiguais, onde um detém o poder sobre o outro (ALMEIDA, 2005).

Para GUTIERREZ (1999, p.25):

Aqui se estabelece a razão sistêmica caracterizada por uma racionalização do social de acordo com princípios do Estado e da economia, imprimindo formas de relação estratégicas entre os envolvidos. A Ação Estratégica leva o sujeito à perda de sua autonomia e individualidade, através de um processo de burocratização das relações, que se apodera dos processos espontâneos de formação de opinião, fazendo com que os indivíduos ajam de acordo com o meio.

Apresentados os dois ambientes definidos por Habermas, torna-se possível uma associação destes com a empresa, a qualidade de vida, o esporte e a atividade física. O ambiente empresarial contempla ações estratégicas derivadas da colonização do mundo da vida, artificializando as relações entre sujeitos e expressando atos de poder e submissão. Isso decorre das relações burocráticas próprias desse meio (GUTIERREZ, 1999), da necessidade de aumento de produtividade do trabalhador e da cobrança e responsabilidade que a competitividade do mercado impõe. A empresa não compõe exatamente um coletivo, mas deve ser percebida como um conjunto de alianças temporárias e variáveis. Todos os seus membros determinam planos individuais de ação e articulam alianças em função de objetivos pessoais (GUTIERREZ, 1999). A forma de interação então não constitui necessariamente um meio de integração social positivo entre funcionários da mesma empresa, pois as relações são determinadas pelos interesses de ganhos individuais e as ações de cooperação se dão a partir de uma lógica estratégica ou, em outras palavras, a cooperação só pode ocorrer nos limites da superposição de interesses individuais. É possível observar a ocorrência de ações de cooperação e competição entre colegas, pois se trata de um ambiente estratégico. A primeira exemplifica mais facilmente a colonização do mundo da vida, pois não se dá de forma totalmente voluntária e livre de coerção, mas de acordo com objetivos externos como o lucro e ascensão profissional. As ações se baseiam nos interesses pessoais e cada indivíduo se comporta como adversário, ou parceiro, dos sujeitos à sua volta de acordo com a estratégia a ser adotada.

GUTIERREZ (1999, p.22) mostra que;

Há uma forte ligação nessas relações, pois um ambiente, por mais estratégico que seja, comuta ações cooperativas em certas ocasiões. A empresa deve ser vista como um grande conjunto de grupos mutáveis, que se contrapõem e se associam conforme as exigências de cada conjuntura. Nesse contexto, o membro da organização participa concomitantemente de vários grupos (...), sempre priorizando a busca racional de seus objetivos pessoais. É de interesse da empresa que, além de buscar seus próprios objetivos pessoais, o indivíduo saiba agir de acordo com os objetivos da corporação, e trabalhe para que esta permaneça saudável. Isso demanda ações cooperativas entre os funcionários.

Outra característica referente às complexas relações entre competição e cooperação na empresa é o fato de os sujeitos envolvidos agirem de acordo com seus objetivos pessoais, embora de acordo com as normas e necessidades da empresa. Para isso, é importante que o funcionário tenha uma relação saudável com os propósitos e a marca da instituição que o emprega, sinta-se importante e usufrua de condições favoráveis para a execução de seu trabalho. Nesse ambiente se estabelece uma inter-relação mútua entre empregado e empresa. Por um lado, a empresa necessita de funcionários capacitados, motivados e em condições de saúde clínica e emocional ótimas para exercerem suas respectivas funções com alta produtividade. Por outro, o empregado necessita de condições favoráveis para a produção, tanto em relação ao local quanto à carga e ao ambiente social de trabalho. CAÑETE (2001) atenta para o fato de que um ambiente que visa exclusivamente o aumento da produtividade e a busca por lucros, e desconsidera o empregado como um ser humano integral, corre o risco de prejudicar a saúde e a capacidade de produção de seu pessoal.

Num processo de produção pautado nesses objetivos, é possível observar a utilização do Homem como uma ferramenta, ou "Organismo morto", que funciona à base do estímulo-resposta. Alguns autores (CAÑETE, 2001) atentam para o fato de que a cobrança exagerada e a necessidade de lucratividade, assim como o ambiente empresarial muito competitivo, exercem influência negativa sobre a saúde psicológica e social dos funcionários. É possível afirmar que esse ambiente opera como um dificultador para a manutenção do bem-estar do funcionário em seu local de trabalho, diminuindo sua capacidade de produção (CAÑETE, 2001). É do interesse da empresa, na busca por maior produtividade, que os funcionários sintam-se bem no ambiente de trabalho, e que esse bem-estar advenha não somente de saúde clínica, mas também de interações sociais positivas entre colegas (ALMEIDA, 2005). A manutenção do bem-estar e qualidade

de vida dos empregados, além de estar relacionada às formas de comunicação, é necessária para uma maior identificação do funcionário com seus colegas e local de trabalho. Muitas empresas consideram essa idéia e investem em programas de qualidade de vida para seus funcionários. A prática direcionada de atividade física pode colaborar com a melhoria das interações sociais entre colegas. Essa inserção consiste em solidificar as relações pessoais e influenciar as formas de comunicação, melhorando a capacidade de produção dos empregados.

Para constituir um programa de atividade física na empresa, é preciso considerar não somente os benefícios fisiológicos do mesmo, mas também buscar atender a outros níveis de exigência do ser humano. Tais níveis dizem respeito a necessidades de relacionamento, bem-estar e auto-estima. As estratégias utilizadas para a promoção de bem-estar, manutenção da saúde, integração social e uma identificação maior dos funcionários com a marca da empresa são muitas. A prática esportiva se apresenta como uma dessas possibilidades, pois o esporte é um fenômeno social que além de incentivar a atividade física, promove interação social e influencia no relacionamento e nas formas de comunicação entre os participantes

3. CONCLUSÃO

A consequência da revolução social e cultural recente é que acabamos por vivermos em um período extremamente restritivo para aqueles que objetivam uma emancipação humana. A reestruturação produtiva, as transformações significativas no contexto corporativo e nas classes sociais, as profundas mudanças da ambiência cultural, o avanço do neoliberalismo e o fim das experiências socialistas nos conduziram a um quadro societário absolutamente restritivo, do ponto de vista revolucionário. Em virtude de tal, a maior parte da humanidade tem vivido sem qualquer expectativa de uma existência plena de sentido. As palavras alternativas político-teóricas ao capitalismo estão cristalizadas e, de acordo com os conservadores de plantão, é chegado o fim da história. Como estamos amarrados nessa lógica tirana, resta-nos, apenas, o desfrute de prazeres hedonistas e consumistas. Assim, no lazer, temos a alternativa de sermos “livres para consumir”. A alienação, o fetichismo de mercadoria e a reificação atingem formas e níveis nunca antes vistos.

A vitória só virá quando pensarmos um projeto de libertação, de emancipação humana, revolução, que perceba a emancipação política, social e cultural como um meio e não um fim em si próprio. As políticas sociais se inscrevem nesse processo de Emancipação Política e, dentro delas, o lazer. A luta para a libertação da lógica social vigente supõe a manutenção e a ampliação dos direitos sociais. A vitória em tal luta não representará, ainda, a emancipação humana. Essa só poderá ser obtida com a superação da ordem burguesa. Nesse processo de emancipação política, o lazer se apresenta em posição de destaque quanto ao seu potencial num processo revolucionário, pois, ontologicamente, está ligado tanto à produção quanto à reprodução das relações sociais.

Em meu trabalho, procurei demonstrar que para o entendimento do lazer, as categorias trabalho, qualidade de vida, mídia e tempo livre são fundamentais. Apesar de toda a sua funcionalidade ao sistema, o lazer carrega em si a o libertarismo e o combustível da revolução, tal qual o trabalho. Em outras palavras, numa época de tanta fetichização e desrealização, o lazer repõe – mesmo às consciências reificadas – à questão da “felicidade” e da “liberdade”. Em outras palavras a questão da realização e da autonomia do indivíduo.

Sabemos que as questões do lazer e trabalho são intimamente ligadas. Sem lazer não há trabalho, sem trabalho não há lazer. Mas duvido da efetividade do lazer para o trabalhador que encontramos hoje. Em que momento as atividades de lazer podem acontecer em um sujeito que enfrenta oito ou dez horas de trabalho diários, três de

transporte e mais três trabalhando em casa para poder alimentar os filhos e reorganizar-se? O texto produzido traz sim elementos que nos ajudam a entender todo o sistema e organizar as informações do estudo no âmbito teórico e mostra que o estado da produção do conhecimento acerca do tema está adiantado. Mas vejo que ainda estamos, principalmente no Brasil e em países mais atrasados economicamente, com sérias deficiências e restrições na jornada de trabalho e nas conseqüentes relações de lazer.

A briga dos trabalhadores em favor da redução da jornada de trabalho é internacionalmente fraca a partir da progressiva tendência de flexibilização, que ameaça um dos fundamentos teóricos do lazer que é o de ser pago pelo trabalho. Pergunto-me se ainda existirá o lazer se sumirem os tempos pagos de lazer (repouso semanal remunerado, férias remuneradas, aposentadoria remunerada). As relações sociais e as constantes indicações do nossa maior massa de manobra, a mídia, nos mostram que o trabalhador precisa de cada vez mais dinheiro para consumir e satisfazer seus desejos e ambições. O objetivo desta revisão era mostrar, ao lado de um retrospecto pelas principais categorias do lazer, trabalho, qualidade de vida e sociedade contemporânea no Brasil, que a compreensão do fenômeno do lazer nas indústrias e no processo de desenvolvimento atuais exige mais do que nunca um distanciamento da sociologia do trabalho e uma aproximação maior com a história e a sociologia da cultura.

4. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.A.B. Empresa e qualidade de vida, novos rumos e desafios. In: GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G.; VILARTA, R. (Orgs.). Gestão de qualidade de vida na empresa. Campinas: Ipes, 2005. p.71-83.

BULLARA, Celso Furtado de Carvalho. Trabalho: Paixão ou vício. São Paulo: Papirus 2000

CAÑETE, I. Humanização:desafio da empresa moderna: a ginástica laborai como um caminho. 2.ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CECAGNO, Diana. Qualidade de Vida e o Trabalho Sob a Ótica do Enfermeiro. Trabalho encaminhado, sob a forma de resumo, no 55º Congresso Brasileiro de Enfermagem.

FINOCCHIO, José Luiz. Trabalho, Tempo Livre e Cultura Física: Aspectos do Desenvolvimento humano. Dissertação de Mestrado em Educação pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, 1991.

FORJAZ, M. C. S.. Lazer e Consumo Cultural das Elites. Revista Brasileira de Ciências Sociais, v. 2, n. 6, 1988.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi-. Qualidade de Vida no Trabalho - práticas e conceitos. 2. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2004. 215 p.

GUTIERREZ, G.L. Gestão comunicativa: maximizando criatividade e racionalidade: ma política de recursos humanos a partir da teoria de Habermas. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1999

HABERMAS, J. Teoria de la acción comunicativa. Madri: Taurus, 1987. v.2. Consciência moral e agir comunicativo. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1989.

MARCASSA, Luciana. A invenção do lazer: educação, cultura e tempo livre na cidade de São Paulo (1888 – 1935) / Dissertação de Mestrado em Educação Brasileira Pela Universidade de Goiás, 2002.

MARCELINO, Nelson Carvalho. Lazer e humanização. Campinas, SP: Papirus, 1983 (Coleção fazer/lazer).

MATTOS, Vivian. Rodriguez. O trabalho na era da globalização: passos para a escravidão. Jus Navigandi (Teresina), v. 8, p. 4845, 2003.

RUGISKI, Marcelo; **PILATTI**, Luiz Alberto; **KOVALESKI**, João Luiz. Qualidade de vida no trabalho: um olhar sobre o tempo livre dos trabalhadores de uma Indústria metalúrgica. In: Luiz Alberto Pilatti; João Luiz Kovaleski; Lindomar Subtil de Oliveira. (Org.). Temas em Engenharia de Produção I. 1 ed. Jundiaí: Editora Fontoura, 2005, v., p. 101-110.

SILVA, Dallyze dos Santos. A Mídia com ênfase no consumo. [online] Disponível na Internet via <http://www.webartigos.com/articles/2231/1/lazer-e-trabalho/pagina1>. 17/09/2007.

WAICHIMAN, Pablo. Recreação e tempo livre. 2ª Ed. São Paulo: Papirus, 2001.

WERNECK, Christiane Luce G. Lazer e Mercado / Christiane Luce G. Werneck; **STOPPIA**, Edmur Antonio; **ISAYAMA**, Helder Ferreira. São Paulo: Papirus, 2001(Coleção fazer/lazer).