LAZER, ATIVIDADE FISICA NO DESENVOLVIMENTO DE VIRTUDES E VALORES

VANESSA SILVA DE BARROS

RESUMO
O presente artigo possui característica educativa, em que a formação do cidadão na sociedade é importante para o prosseguimento na vida adulta, em conjunto com o entendimento acerca do lazer, onde as escolhas vivenciadas na vida escolar e fora dela, unem-se a conhecimentos prévios a aprendidos, onde se cria, um leque de possibilidades, este, que forma o caráter de uma pessoa. Pode-se dizer que as consequências dessas escolhas estimulam ou desencantam o aprendiz, para que o lazer trabalhe na transformação cultural do educando, o professor precisa ampliar os conteúdos de lazer, fazendo com que o educando vivencie todas as formas e possibilidades dele, sendo possível, com a prática esportiva e brincadeiras. O esporte se praticado com seriedade e compromisso pode agregar a formação do cidadão conceitos, virtudes e valores, o que auxiliará no desenvolvimento de direitos sociais, oportunizados com a vivência esportiva a capacidade de transformações e mudanças de atitudes. Cabe ao profissional de Educação física, uma metodologia e abordagem que vise educar e propor conhecimento, desta forma, procurou-se identificar atividades intencionais que envolvessem em sua pratica o lazer vinculado a virtudes e valores, que ao ser trabalhado no processo de ensino-aprendizagem escolar contribui para o desenvolvimento de uma sociedade melhor e construtiva.
Palavras-chave: Transformação Cultural; Esportiva; Brincadeiras.

INTRODUÇÃO

O lazer desempenha um papel fundamental na educação, pois proporciona oportunidades valiosas para o desenvolvimento holístico dos indivíduos. Suas diferentes formas não apenas oferecem momentos de diversão e relaxamento, mas também promovem a criatividade, a socialização e o bem-estar emocional.
Uma das formas mais comuns de lazer na educação é por meio de atividades esportivas. O esporte não só incentiva a prática de hábitos saudáveis, mas também ensina lições importantes sobre trabalho em equipe, liderança e superação de desafios. Além disso, as atividades esportivas ajudam a melhorar a coordenação motora e a condicionamento físico dos estudantes.
Outra forma de lazer educativo são as atividades artísticas, como a música, a dança e as artes visuais. Através da expressão criativa, os alunos podem desenvolver habilidades artísticas, explorar novas formas de comunicação e expressar suas emoções de maneira saudável. Além disso, as artes proporcionam um espaço para a autoexpressão e a descoberta de talentos individuais.
Jogos e brincadeiras também desempenham um papel importante no lazer educativo, pois estimulam o raciocínio lógico, a resolução de problemas e a cooperação entre os participantes. Jogos educativos, que combinam diversão e aprendizado, são uma ferramenta eficaz para tornar o processo de ensino mais dinâmico e envolvente.
É essencial que as instituições de ensino valorizem o tempo de lazer dos alunos e integrem diferentes formas de recreação em seus currículos. Ao fazer isso, não apenas contribuem para o desenvolvimento integral dos estudantes, mas também promovem um ambiente escolar mais positivo e acolhedor.
Portanto, o lazer e suas diferentes formas na educação não devem ser subestimados. Ao contrário, devem ser vistos como aliados no processo de aprendizagem, capazes de enriquecer a experiência educativa e preparar os alunos para um futuro mais equilibrado e satisfatório.

LAZER É SÓ DIVERSÃO?

No senso comum lazer está associado a diversão, descontração, realizado em tempo livre, de forma prazerosa, por outro lado, visto como desvalorização do tempo livre, por ser usado apenas quando se está com

vago, sem obrigações ou ocupação, paradoxalmente, um uso lícito do tempo ocioso.
Dumazedier (1979, p. 37) divide os lazeres em:

Lazeres físicos - aqueles que implicam esforço e exercício de tipo corporal; lazeres práticos - são os que exigem uma habilidade manual e especial; lazeres intelectuais - que têm que ver com o cultivo do intelecto e da cultura; lazeres artísticos - que têm a ver com a prática específica de uma arte; lazeres sociais - são os relacionados com aquelas atividades de diversão, descanso e desenvolvimento, praticadas de uma forma coletiva. (...)

Ao se analisar o sentido etimológico do lazer, detecta-se três tendências: para a primeira, o que caracteriza o lazer é a ideia de permissão para atuar - o lazer seria um conjunto de atividades nas quais predomina a ausência de restrições, de censuras, de proibições, de repressão; para a segunda, derivada do sentido etimológico do lazer, seria a ausência de impedimentos de ordem temporal - o lazer seria, antes de tudo, um tempo livre, sem restrições, sem ataduras, sem compromissos; já para a terceira tendência, seu sentido etimológico radicaria em uma qualidade de ordem subjetiva - o lazer seria constituído por uma série de atividades livremente escolhidas, atividades autônomas e agradáveis, benéficas física e psicologicamente.

Para quem busca o sentido de lazer em sua evolução, esse autor as agrupa em duas fundamentadas posições histórico-evolutivas: a noção de lazer se origina na noção grega de "scholé", tempo ocupado por atividades ideais e nobres para o ser, por atividades livres como a contemplação teórica, a especulação filosófica e o ócio; para a segunda posição, o sentido atual de lazer provém da noção romana de "otium". O lazer hoje, não seria outra coisa que a transferência corrigida no tempo do "otium" romano, isto é, um fenômeno elitista, carente já de sentido filosófico, diferenciador de classes e ostentatório (JIMENEZ GUZMAN, 1986, p. 53)

O lazer é interpretado de maneiras diferentes por historiadores e sociólogos, que compararam o lazer a organização na vida do trabalhador dentro da sociedade.
Dessa forma, iniciaremos a comparação entre lazer, seu surgimento concepções históricas que envolvem o lazer a satisfação pessoal.
Assim, como o lazer esteve vinculado a diferentes formas de se divertir, ao longo da história, aparecendo de diferentes jeitos, nos momentos de descontração das famílias, que se divertiam, colocando em evidência a importância dessa desvinculação com o mundo do trabalho, tornando presente no trabalho, na religião, na família, comunidade, entre outros espaços.

UM BREVE HISTÓRICO SOBRE O LAZER

As discussões são atreladas a diferentes entendimentos ao logo da história. Na Grécia antiga se preservava a cultura interligada ao cultivo de valores nobres. Nesta época considerava o trabalho como obrigação que faziam parte da rotina do cidadão, mas, o em meio, do trabalho se valorizava o tempo livre como descanso mental e físico, apreciado de forma a comtemplar o seu cultivo.

Nesta época, valorização do tempo livre, como o cultivo do momento de vago, proporcionava o surgimento de outras oportunidades da vida (estética, espiritualidade, entre outras). Vale ressaltar que existia uma importante diferenciação entre o lazer nas diferentes classes sociais. A elite" podia pensar sobre alguma coisa de maneira prazerosa os escravos trabalhavam em seus lugares. Diziam que somente o homem que possui tempo livre é livre, já que, para ser livre, um homem deve possuir tempo livre. (MELO E ALVES JUNIOR, 2003, p.03).

Na sociedade da Roma antiga, o tempo livre não era tinha uma conotação negativa ao contrário, passou a ser compreendido como relaxamento do corpo e espírito, necessário para um bom rendimento posterior do homem, assim, o trabalho não tinha uma conotação negativa.

Dessa forma, a diversão passou a ser apreciada por todas, indiferente de sua classe social, já na Grécia as classes sociais eram dívidas entre os Atenienses providos de atividades diversas com o uso de ambientes preparados para suas reflexões, enquanto os menos abastados, eram forçados a lutar divertindo os nobres e governantes.
Na Idade Média após o trabalho a população menos favorecida usava o tempo livre para descansar dos serviços desgastantes, como tempo para celebrar, onde eram realizadas festas e comemorações. A nobreza usava seu tempo para expor suas riquezas e luxo, onde ostentavam seus ouros, pratas, dinheiro, exibindo uns para os outros.

Para as camadas populares, não havia uma rígida divisão social do tempo, já que não havia uma separação categórica do tempo de trabalho e de não-trabalho. Ou se trabalhava seguindo os desígnios e desejos dos nobres (casos servos), ou se seguia a dinâmica do tempo da natureza (caso dos que trabalhavam no plantio) ou se desfrutava de certa flexibilidade (casos dos artesãos e pequenos comerciantes). (MELO; ALVES JUNIOR, 2003, p.05)

O modo de produção feudal começa a sofrer mudanças entrando por um período de decadência, ao mesmo tempo que as relações capitalistas começam a ser construídas. As transformações produziram diferentes desdobramentos entre trabalho e lazer. A separação nítida entre tempo, espaço de trabalho e lazer ocorre com a industrialização.
Com essa nova organização de forma de trabalho, a população passou a ter seu tempo cronometrado, mais curto, o que parecia ser divertido já não sobrava tempo, começou a ser um tormento, parecia não haver mais tempo para as atividades de diversão, festas, visto como perda de tempo produtivo, a lógica da produtividade e da eficiência tão bem propagadas contemporaneamente, destroem o tempo de lazer.
Destarte, confirma-se então a consolidação do modelo de produção econômica denominada capitalista, bem como a lógica de seus modelos de produção. Tal transformação afeta abruptamente a sociedade Moderna, produzindo uma excessiva exaltação ao trabalho, e uma profunda desvalorização ao não-trabalho. Por conseguinte, ocorre a diminuição dos espaços e formas de divertimentos populares (MELO e ALVES JUNIOR, 2003).
De acordo com Camargo (1992) a industrialização começou no Brasil no final do século XIX, uma grande conquista a redução da jornada de trabalho, fruto de muita luta da classe operária.
Depois de muita luta a classe operaria conquistou a redução de sua jornada, considerada exaustiva, o que causou um grande desconforto na classe dominante, qual as atividades desenvolvidas convertiam-se em movimentos reacionários, nocivo para produtividade, a classe dominante começou a se preocupar com a relação trabalho, lazer, onde a população poderia deixar o trabalho em segundo plano, o que poderia prejudicar a eficiência da produtividade, e, por consequência a produção de riqueza da classe dominante.
Historicamente a relação entre tempo livre e trabalho foi constituída, bem como sua complexidade, em uma reflexão indispensável, uma vez que as diferentes concepções históricas que perpassaram um fenômeno, repercutem substancialmente para sua compreensão atual.

LAZER E SUAS DIFERENTES FORMAS

Claro! Aqui está a continuação do texto:
Além das formas mais tradicionais de lazer na educação, como esportes, artes e jogos, é importante também considerar outras atividades que ampliem o repertório dos estudantes e estimulem a sua curiosidade e criatividade. Por exemplo, a introdução de atividades ao ar livre, como trilhas ecológicas, acampamentos educativos e aulas em jardins botânicos, pode proporcionar experiências de aprendizado únicas e conectar os alunos com a natureza.
A tecnologia também desempenha um papel relevante no lazer educativo, oferecendo oportunidades para a exploração de novas mídias, como jogos eletrônicos educativos, realidade virtual e simulações interativas. Essas ferramentas podem ser utilizadas de forma consciente para enriquecer o proces-

so de ensino-aprendizagem, incentivando a investigação, a experimentação e o pensamento crítico.
Além disso, o lazer na educação não se restringe apenas ao ambiente escolar. Programas extracurriculares, como clubes, grupos de teatro, voluntariado e atividades esportivas fora do horário escolar, ampliam as possibilidades de vivências dos alunos, permitindo que explorem diferentes interesses e talentos.
Ao integrar o lazer de forma significativa na educação, as instituições de ensino não só contribuem para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos estudantes, mas também ajudam a formar indivíduos mais criativos, colaborativos e resilientes. O lazer, quando bem planejado e contextualizado, pode ser uma ferramenta poderosa para despertar o interesse dos alunos pelo aprendizado e promover uma educação mais significativa e transformadora.
Portanto, ao reconhecer e valorizar as diferentes formas de lazer na educação, as escolas e educadores abrem espaço para a construção de experiências educativas mais ricas, diversificadas e alinhadas com as necessidades e interesses dos alunos, preparando-os não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para uma vida plena e equilibrada.
Convém repetirmos a complexidade do fenômeno lazer, considerando sua ligação com as formas e organização do trabalho em diferentes sociedades, como uma temática desafiadora.
Dessa maneira, ao logo dos anos, não se apresentava um conceito específico que envolvesse sua total dimensão, tornando -se um grande desafio ao longo da história.
Muitos foram os esforços a busca de compreensão sobre lazer, os autores partiam de seu referencial teórico, cada um com sua definição a respeito do que é lazer, o que por sua vez colaborava para a complexidade na conceituação de lazer.
Observando a epistemologia da palavra lazer, não se tem clareza de sua definição, entende, poder-se fazer, a palavra apresenta entrave em seu entendimento, frente a administração do tempo em oposição ao trabalho.
Ao se deparar com o modo de produção vigente, bem como com sua proposta de a carga excessiva de trabalho, passou a enaltecer a valorização do não-trabalho, que se transformava em tempo livre para os operários, na qual vivenciarias as práticas de lazer segundo Rolim (1989, p.51).

Na perspectiva psicossociologia, em que o lazer é bem delimitado como tempo livre, quando há liberdade para administração do descanso (repousando, divertindo-se), podendo desenvolver intencionalmente as formas e os conteúdos do ócio (ROLIM, 1989). É preciso destacar que alguns estudiosos se opõem a essa divisão proposta pelo referido autor, posto que ele subdivide e fragmenta o fenômeno, no entanto, para nós, sua categorização foi um importante caminho para pensarmos nosso trabalho.
No entanto, uma das referências obrigatórias para compreensão e conceituação do lazer é Dumazedier (1973). Segundo (REQUIXA, 1977), um dos conceitos de lazer mais importante que foi construído e proveniente de Joffre.
Dito de modo mais simples, o pensamento axiológico é o pensamento do que é desejável; o pensamento teleológico instrumental é o pensamento do que é possível; e o pensamento probabilístico é o pensamento do que é provável, antes e depois da intervenção, isto é, o pensamento probabilístico examina as necessidades prováveis a satisfazer e quais os resultados prováveis a obter (DUMAZEDIER, 1973).
Numa perspectiva sociológica, o autor define lazer como:

[...] um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. (Ibidem, 1973, p.34)

Contudo, para Andrade (2001), o lazer é caracterizado como um conjunto de fatos e

circunstâncias [...] que apresentam como isentos das pressões e das tensões, podem afetar as atividades humanas individuais e grupais. [...] (p.21). O fenômeno caracteriza-se, para esse autor, como uma atividade essencial à vida humana, com efeitos de equilíbrio, saúde e produtividade.

Ressalta ainda que: [...] não há lazer que se realize, produtivamente, em corpos exaustos e/ou mentes tumultuadas por distúrbios na formação estrutural ou por quaisquer outros tipos de desvirtuamentos conhecidos e desconhecidos. (ANDRADE 2001, p.22).

Para, Pedro (2005) lazer denota uma escolha livre, com uma autogestão do tempo livre, desde que haja uma satisfação pessoal, podendo melhorar a qualidade de vida, nomeadamente o bem-estar físico, mental e social. Para este autor, o lazer está intrinsecamente relacionado com o contentamento, o que é relevante que se faça de livre vontade, ou seja, com autonomia.

Os benefícios citados por Pedro (2005) também são descritos por Dumazedier (1973, p.30): "[...] a ação positiva do lazer sobre o indivíduo, é de realçar os benefícios para a mente, para o físico, para a formação profissional e para a sua sociabilidade".

Portanto, o lazer precisa ser considerado como um desenvolvimento integral, que promova crescimento pessoal e social do indivíduo, visto como tempo livre, para distrair-se prazerosamente, levado em conta as necessidades do seu uso com como desenvolvedor psicossocial.

Já para Marcellino (1987 e 2006) existem outras possibilidades de lazer além do descanso e divertimento, trata-se do desenvolvimento pessoal e social que o lazer, ou seja, como o teatro, turismo, festa etc. O autor sinaliza para a existência de uma perspectiva formativa por meio do lazer, transcendendo os limites do descanso. Segundo ele, nas diferentes práticas do lazer, estão presentes oportunidades excepcionais, podendo ser um ambiente fecundo de reflexão sobre as pessoas (e valores) e as diferentes realidades nas quais as mesmas estão inseridas.

Em uma perspectiva formativa, por meio do lazer, não se é pensado como descanso, o que proporcionou sua valorização. Marcellino (1987 e 2006), advoga a respeito dos benefícios oriundos das práticas de lazer:

Assim, a admissão da importância do lazer na vida moderna significa considerá-lo como um tempo privilegiado para a vivência de valores que contribuam para mudanças de ordem moral e cultural. Mudanças necessárias para implementação de uma ordem social. [...] a busca do prazer no lazer, o que não impede sua caracterização como um dos canais de atuação, no plano cultural, tendo objetivos não meramente reformistas, mas que signifiquem mudanças radicais no plano social. (MARCELINO, 1987, p. 40-41)

O autor defende o lazer enquanto mecanismo de transformação cultural, que gerou mudanças na organização social, nesta perspectiva, Marcelino (1987) advoga por uma formação, por meio do lazer, observando nele, um campo fecundo para as mudanças sociais.

Valeremos da compreensão que observa Marcelino (1987) concebendo através do lazer um espaço de formação humana, bem como, um ambiente adequado para as mudanças sociais, ou nas palavras do autor, como necessidade básica do homem.

Haag (1981), falando sobre o esporte e o tempo livre, considera que ambos são fenômenos ou formas de manifestação de nossa vida cotidiana sobre as quais se discute muito, mas que são mal interpretados. Para esclarecer a relação entre o esporte e o tempo livre, analisa o que entendemos por esporte: "a palavra provém do verbo latino 'deportare', distrair-se, e logo se substantivou em francês e inglês na forma 'desport' ou 'sport', o que significa diversão" (p. 91)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O lazer e a prática de atividades físicas desempenham um papel crucial no desenvolvimento de virtudes e valores essenciais para a formação integral dos indivíduos. Além dos benefícios físicos evidentes, como a melhoria da saúde e do condicionamento físico, a participação em atividades esportivas e de lazer promove a construção de características fundamentais, tais como a disciplina, a

resiliência, a ética e o trabalho em equipe.
Ao se engajar em atividades físicas, os estudantes aprendem a estabelecer metas, a enfrentar desafios e a superar limites, desenvolvendo assim a resiliência e a perseverança. A prática regular de exercícios também promove a disciplina e a responsabilidade, uma vez que exige comprometimento e dedicação para alcançar melhorias e resultados satisfatórios.
Além disso, o lazer e a atividade física são oportunidades para promover valores como o respeito, a cooperação e a solidariedade. Através do esporte e de outras formas de recreação, os alunos aprendem a respeitar as regras, a valorizar a diversidade e a trabalhar em equipe para atingir objetivos comuns. Essas experiências contribuem para a construção de relações saudáveis e empáticas, fundamentais para a convivência em sociedade.
A prática de atividades físicas também estimula o desenvolvimento da autoconfiança e da autoestima, à medida que os alunos percebem suas capacidades e conquistas pessoais. Esse fortalecimento emocional é essencial para lidar com desafios e pressões do dia a dia, contribuindo para a formação de indivíduos mais seguros e equilibrados.
Dessa forma, ao integrar o lazer e a atividade física de forma consciente e significativa na educação, as escolas não apenas promovem a saúde física e mental dos alunos, mas também contribuem para a formação de cidadãos éticos, engajados e solidários. O lazer, aliado à prática de atividades físicas, não é apenas um momento de diversão e relaxamento, mas uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento de virtudes e valores essenciais para a construção de uma sociedade mais justa e humana.
O lazer é uma parte fundamental da vida humana, proporcionando momentos de descanso, diversão e descontração. Quando associado à prática de atividades físicas, ele se torna ainda mais enriquecedor, contribuindo significativamente para o desenvolvimento de virtudes e valores essenciais.
A prática regular de atividades físicas durante o tempo de lazer não apenas promove a saúde física, mas também fortalece a saúde mental e emocional. Através do exercício, desenvolvemos disciplina, resistência, perseverança e autocontrole, virtudes que são transferíveis para diversas áreas de nossa vida.
Além disso, a participação em atividades físicas em momentos de lazer promove o trabalho em equipe, a solidariedade e a cooperação.
Ao praticar esportes ou exercícios em grupo, aprendemos a respeitar as diferenças, a valorizar a diversidade e a entender a importância do apoio mútuo para alcançar objetivos comuns.
O esforço físico também nos ensina a lidar com desafios e superar limites, fortalecendo a nossa autoconfiança e autoestima. Através da superação de obstáculos durante a prática de atividades físicas, desenvolvemos a resiliência e a capacidade de enfrentar adversidades com coragem e determinação.
Assim, o lazer associado à prática de atividades físicas se revela como um poderoso instrumento de formação de caráter, contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável, equilibrada e solidária. Portanto, é fundamental incentivar a todos, desde crianças até adultos, a dedicarem parte de seu tempo livre para a prática de exercícios físicos, colhendo os inúmeros benefícios que essa atividade proporciona para o desenvolvimento de virtudes e valores essenciais em nossas vidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Paulo de. Educação lúdica: técnicas e jogos pedagógicos. 9. ed. São Paulo: Loyola, 1998.

ARAUJO, Ulisses F. A construção social e psicológica dos valores. In: ARAUJO, Ulisses F.; ARANTES, Valéria Amorim; PUIG, Josep Maria. Educação e valores: pontos e contrapontos. São Paulo: Summus, 2007. p. 32.

BASSANI, J. J.; TORRI, D.; VAZ, A. F. Sobre a presença do esporte na escola: paradoxos e ambiguidades. Movimentos, Porto Alegre, 2003.

BENTO, Jorge Olímpio. Desporto e humanismo: o campo do possível. Rio de Janeiro, RJ. 1998.

BRAMANTE, A. C. Lazer: concepções e significados. Licere, Belo Horizonte, vol.1, no: 1, p.09-17, 1998.

BRASIL, Desporto, discurso e substância. Campo das Letras: Porto: Campo das letras. Editores, S. A., 2004.

GUEDES. DP. Atividade física, aptidão física e saúde. In: Carvalho T, Guedes DP, Silva JG (orgs.). Rev. Bras. Ciência. e Mov, 2002.
HAAG, Hebert. Deport y tiempo libre. In: KOCH, Karl. Hacia una del desporte. Buenos Aires : Kapelusz, 1981, p. 95-115.

KANAANE, Roberto. Comportamento Humano nas Organizações: O Homem rumo ao Século XXI. 2ª. Ed. ? 10. Reimpressão. - São Paulo: Atlas, 2008. 131p.

LIBÂNEO, José Carlos; OLIVEIRA, João Ferreira de; TOSCHI, Mirza Seabra. Educação escolar, políticas, estrutura e organização. 2ª Ed. São Paulo: Cortez, 2005. (Coleção Docência e Formação).

MACINTYRE, Alasdair. Depois da Virtude: Um Estudo em Teoria Moral. Bauru: EDUSC, 2001.

MOYLES, Janet R. Só brincar? O papel do brincar na educação infantil. Tradução: Maria Adriana Veronese. Porto Alegre: Artmed, 2002.

MUNNÈ, F. La psicosociologia del tiempo libre. Cidade do México: Ed. Trilla, 1980

OLIVEIRA, P. Lazer e Inclusão. 2005. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) ? Faculdades Integradas Fafibe, Bebedouro-SP.

PINTO, L. M. S. M.; BURGOS, M. S. Lazer e estilo de vida. Santa Cruz do Sul: Edunisc, 2002.

PRADO, Danda. O que é família. São Paulo: Brasiliense, 2011. Coleção Primeiros Passos.

Shephard RJ, Balady G. Exercise as cardiovascular therapy. Circulation 1999;99: 963-72.

WITTER, G. Porto. Família e aprendizagem. Cotia, SP: Ateliê Editorial, 2011.

ZANLUCHI, F.B. O brincar e o criar: as relações entre atividade lúdica, desenvolvimento da criatividade e Educação. Londrina: O autor, 2005.