



CEJA >>

CENTRO DE EDUCAÇÃO
de JOVENS e ADULTOS

EDUCAÇÃO FÍSICA

Fascículo 2

Unidades 3 e 4

GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Governador
Wilson Witzel

Vice-Governador
Claudio Castro

SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Secretário de Estado
Leonardo Rodrigues

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado
Pedro Fernandes

FUNDAÇÃO CECIERJ

Presidente
Gilson Rodrigues

PRODUÇÃO DO MATERIAL CEJA (CECIERJ)

Coordenação Geral de Design Instrucional
Cristine Costa Barreto

Elaboração
Amparo Villa Cupolillo
Cláudia Queiroz
Martha Copolillo
Paula Edila Botelho Barbosa
Patrícia Pinto Xavier
Rosa Monaco

Revisão de Língua Portuguesa
Paulo Alves

Coordenação de Design Instrucional
Flávia Busnardo
Paulo Vasques de Miranda

Design Instrucional
Gabriel Ramos Gomes da Costa
Renata Vittoretti

Coordenação de Produção
Fábio Rapello Alencar

Projeto Gráfico e Capa
Andreia Villar

Imagem da Capa
e da Abertura das Unidades
<http://www.sxc.hu/photo/1092493>

Diagramação
André Guimarães
Bianca Lima
Juliana Fernandes
Juliana Vieira
Patrícia Seabra

Ilustração
Clara Gomes
Fernando Romeiro

Produção Gráfica
Verônica Paranhos

Sumário

Unidade 3 • Educação Física: Saúde e Qualidade de Vida	5
<hr/>	
Unidade 4 • Educação Física, Trabalho e Lazer	33
<hr/>	

Prezado(a) Aluno(a),

Seja bem-vindo a uma nova etapa da sua formação. Estamos aqui para auxiliá-lo numa jornada rumo ao aprendizado e conhecimento.

Você está recebendo o material didático impresso para acompanhamento de seus estudos, contendo as informações necessárias para seu aprendizado e avaliação, exercício de desenvolvimento e fixação dos conteúdos.

Além dele, disponibilizamos também, na sala de disciplina do CEJA Virtual, outros materiais que podem auxiliar na sua aprendizagem.

O CEJA Virtual é o Ambiente virtual de aprendizagem (AVA) do CEJA. É um espaço disponibilizado em um site da internet onde é possível encontrar diversos tipos de materiais como vídeos, animações, textos, listas de exercício, exercícios interativos, simuladores, etc. Além disso, também existem algumas ferramentas de comunicação como chats, fóruns.

Você também pode postar as suas dúvidas nos fóruns de dúvida. Lembre-se que o fórum não é uma ferramenta síncrona, ou seja, seu professor pode não estar online no momento em que você postar seu questionamento, mas assim que possível irá retornar com uma resposta para você.

Para acessar o CEJA Virtual da sua unidade, basta digitar no seu navegador de internet o seguinte endereço:
<http://cejarj.cecierj.edu.br/ava>

Utilize o seu número de matrícula da carteirinha do sistema de controle acadêmico para entrar no ambiente. Basta digitá-lo nos campos "nome de usuário" e "senha".

Feito isso, clique no botão "Acesso". Então, escolha a sala da disciplina que você está estudando. Atenção! Para algumas disciplinas, você precisará verificar o número do fascículo que tem em mãos e acessar a sala correspondente a ele.

Bons estudos!



Educação Física: Saúde e Qualidade de Vida

Fascículo 2
Unidade 3



Educação Física: Saúde e Qualidade de Vida

Para Início de Conversa..

A saúde é um direito humano essencial, tão importante como outros direitos garantidos pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948: liberdade, alimentação, educação, segurança, nacionalidade etc.

A saúde é uma das principais dimensões que contribuem para a qualidade de vida, e também é considerada como o maior e o melhor recurso para o desenvolvimento individual, social e econômico.

As pessoas, na maior parte do tempo de suas vidas, não estão Centros de Terapia Intensiva (CTI) necessitando de cuidados médicos complexos. No entanto, durante toda a vida, todos necessitam de condições adequadas e acesso a serviços essenciais à saúde: educação e informação; ambientes saudáveis; alimentação e água potável; renda e trabalho; habitação e saneamento; serviços de saúde e prevenção à doenças; cultura e lazer etc.

Assim, para melhorar efetivamente as condições de saúde, são necessárias ações que não estejam restritas ao setor da saúde, e sim ações **intersetoriais** e políticas públicas comprometidas com a qualidade de vida e a saúde da população.

Verbete

INTERSETORIAL: “É o que se processa entre vários setores”. O texto se refere à integração de diversos setores que não estão sob o nosso sistema de saúde, mas que são capazes de influenciar na saúde como: educação, ação social, transporte, trabalho, renda etc.

<http://www.priberam.pt/dlpo/intersetorial>. Acesso em 12/11/2013.

Além disso, se cada pessoa se preocupar em adotar comportamentos favoráveis à sua saúde, certamente estará dando uma poderosa contribuição para que tenhamos uma população mais saudável, com vida mais longa e prazerosa. Esse padrão comportamental inclui também a luta por condições sociais e econômicas que sejam favoráveis à qualidade de vida e à saúde de todos.

(Fonte: Texto Adaptado de BUSS, P. M. Saúde, sociedade e qualidade de vida. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. Invivo. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?infoid=34&sid=8>. Acesso em: 14 nov. 2013.)

Objetivos de aprendizagem

- Conceituar Saúde e Qualidade de Vida, refletindo acerca das suas influências no corpo (ser) humano;
- Relacionar a postura, o exercício físico e a alimentação com benefícios à saúde;
- Analisar criticamente os determinantes sociais da saúde;
- Listar atitudes básicas de primeiros socorros necessários para situações de acidentes.

Seção 1

Qualidade de Vida e Saúde



Figura 1: A qualidade de vida é resultado de diversos fatores: Para promover a qualidade de vida é necessário considerar os diversos fatores que fazem parte da vida cotidiana. A saúde se destaca como o principal fator, e está relacionada ao bem estar físico, social e mental.

O que é qualidade de vida?

Segundo a OMS, Qualidade de Vida é a “*percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*” (The WHOQOL Group, 1995 apud FLECK, 2000).

Portanto, a Qualidade de Vida pode variar para cada um, dependendo de suas expectativas, objetivos e condições de vida.

Tem como característica, dois tipos de aspectos : os objetivos, que são fatores relacionados ao desenvolvimento econômico, social e o ambiente e nem sempre depende da sua escolha. E os subjetivos, que estão relacionados com o **estilo de vida** escolhido.

Verbetes

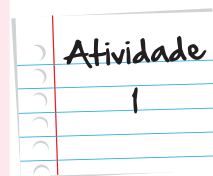
ESTILO DE VIDA: “É a correlação entre certos modos e formas de viver, uma maior duração de vida e um menor impacto de certas doenças graves”. “A forma ou a maneira como os sujeitos conduzem as suas atividades do dia-a-dia” (SINGER, 1982, *apud* CARVALHO; MINEIRO, 2012).

Estes aspectos são universais e estão divididos como:

- Bem-estar físico – qualidade do sono, alimentação, atividade física, existência ou não de dor ou desconforto, estresse e cansaço;
- Psicológico – autoestima, prazer, felicidade, aparência, aprendizado, memória e concentração;
- Relações sociais – relações interpessoais e vida sexual;
- Ambiente - transporte, recursos financeiros, serviços de saúde, habitação, segurança, oportunidade de lazer, poluição e clima;
- Nível de independência – capacidade de manter-se apto para as atividades da vida cotidiana e dos prejuízos da dependência de medicamentos e outras drogas;
- Espirituais – religiosidade e crenças pessoais que influenciam no objetivo de vida.

É importante ressaltar que as condições sociais em que as pessoas vivem e trabalham, isto é, fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais podem influenciar na ocorrência de problemas de saúde na população. Estas condições são chamadas Determinantes Sociais de Saúde (DSS). Certos fatores não estão sob o controle individual: idade, sexo e fatores hereditários. Contudo, existem diversos fatores que podem sofrer intervenções para promover à saúde, ligados aos estilos e as condições de vida: educação, alimentação, renda, habitação, utilização dos recursos naturais etc.

A escola é uma instituição social com características diferenciadas a partir do contexto no qual se insere. Em pequenos grupos, identifiquem, a partir da imagem dos DSS, quais os fatores no entorno da sua escola que podem afetar a saúde dessa comunidade escolar. A partir desta listagem, crie uma tabela de necessidades de serviços que ampliem a saúde a partir de atitudes individuais, da mobilização social e na esfera governamental.



Anote suas
respostas em
seu caderno

Seção 2

Alimentação e Exercício Físico

EXERCÍCIO FÍSICO

É uma das maneiras pela qual a atividade física pode se manifestar, desde que seja planejada, estruturada e repetitiva e tenha como objetivo a melhoria da aptidão física ou a reabilitação orgânico-funcional.



Para mantermos uma boa qualidade de vida, devemos compreender o quanto a alimentação saudável é importante nesse processo. Para isso, deve-se ingerir uma grande variedade de alimentos na proporção certa, várias vezes ao dia. A sensatez na escolha dos alimentos garante nutrientes essenciais para o crescimento, manutenção e restauração do sangue, tecidos e órgãos vitais, além de ajudar na prevenção de algumas doenças.

Os carboidratos e as gorduras são as principais fontes de energia. A importância de determinado tipo de alimento depende da quantidade desses dois nutrientes que ele contém.

É preciso estar atento e manter o equilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto energético, em benefício da saúde.

Durante a **atividade física**, os músculos utilizam a energia química destes nutrientes para produzir energia mecânica, o movimento. A duração e a intensidade da atividade exercida é que determinará a “queima” de gordura ou carboidratos.

Verbetes

ATIVIDADE FÍSICA: qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso.

O **sedentarismo** em conjunto com as mudanças no estilo de vida cotidiano, como avanços tecnológicos e a industrialização dos alimentos, acarretaram o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, diabetes, hipertensão).

Verbetes

SEDENTARISMO – inativo, pessoas sedentárias são as que não têm costume de fazer qualquer tipo de exercícios físicos, o que pode prejudicar a saúde.

Os principais benefícios das práticas de exercícios físicos são:

- auxiliam na prevenção e no controle destas doenças crônicas (diabetes e hipertensão);
- aumenta a longevidade ou seja: longa duração de vida;
- reduz o estresse;
- fortalece os ossos;
- regula os níveis de colesterol;
- aumenta a oxigenação das células;
- melhora a saúde mental;
- alivia a ansiedade;
- melhora a vida sexual;
- aumenta a força muscular;
- previne os ataques de coração;
- combate as insônias;
- aumenta a energia e capacidade de resistência;
- melhora o sistema imunológico;
- combate as depressões;
- diminui a probabilidade de câncer.



Figura 3: Para alcançar os benefícios anteriormente citados, além da alimentação adequada, aliada à prática de exercícios físicos, é essencial estar atento à hidratação. Pare e pense: quantos copos de água você já bebeu hoje?

Cerca de 60% de nosso organismo é constituído por água, mais da metade do peso corporal, e só na composição muscular 75% é de água. Os fluídos servem para ajudar no equilíbrio hidroeletrólítico em nosso organismo.

Nós perdemos água pela pele, durante a respiração, que é contínua, além das perdas pelos rins e trato gastrointestinal que são intermitentes. O volume metabólico de água produzido durante o metabolismo celular é aproximadamente igual à perda de água para o processo respiratório. Ou seja, para mantermos a nossa respiração ativa, perdemos água, para manter nossos órgãos funcionando, perdemos água. Devido a isso e muitos outros fatores, a hidratação é importante.

Durante uma atividade física perdemos muito líquido, podendo ocorrer desidratação. Quando atingimos a desidratação, sofremos um desequilíbrio de **eletrólitos**, que pode provocar câimbras, fadiga, elevação da frequência cardíaca, vertigens e tonturas, náuseas e vômitos, alterações visuais e auditivas nos músculos. Para prevenir tal situação, o praticante deverá assegurar-se de que se encontra perfeitamente hidratado, antes e durante o exercício.

Verbetes

ELETRÓLITOS: Corpo decomposto pela ação elétrica. Eletrólitos são partículas carregadas chamadas de íons, dissolvidos na água. Os mais importantes no corpo são o sódio, potássio, cloreto, cálcio, magnésio, fosfato de hidrogênio e carbonato de hidrogênio. Seu corpo, e seus neurônios e músculos, em particular, dependem do equilíbrio de eletrólitos no corpo.

Fontes: <http://www.priberam.pt/dlpo/eletr%C3%B3lito> e <http://centrodeartigos.com/dieta-e-perda-de-peso/artigo-753.html>

Não se deve esperar, a sede, ou vontade de beber. De fato, é possível que o organismo desidrate antes disso. A mínima variação de concentração de água pode afetar o organismo. 3% de perda de água, podem dificultar uma sessão de exercício de resistência (**aeróbica**); 5% de perda, podem reduzir a força e resistência muscular; 10% podem provocar a morte.

Verbetes

AERÓBICO: Termo que se refere ao uso de oxigênio, durante a produção de energia no músculo. Os Exercícios Aeróbicos são as atividades que envolvem múltiplos grupos musculares, de forma ritmada, contínua e por um longo período de tempo. Esta modalidade de exercício proporciona benefícios à saúde, pois melhora a qualidade de vida e reduz a probabilidade de doenças. Caminhada, natação, corrida, patinação e etc.

Fonte: <http://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-aerobicos/>.



Figura 4: A Nova Pirâmide Alimentar: A Pirâmide Alimentar serve para esclarecer os três pilares fundamentais de uma alimentação saudável: moderação, variedade e equilíbrio. A Nova Pirâmide é constituída por 6 níveis formados pelos grupos de alimentos. Quanto maior o espaço que cada grupo ocupa na pirâmide, maior é a quantidade que deve ser consumida. A base da pirâmide é constituída por exercícios físicos, controle de peso e hidratação adequada, isto é, são essenciais para saúde. Pense na qualidade dos alimentos consumidos e não apenas nas quantidades, por isso, a Nova Pirâmide dos alimentos não especifica as porções dos alimentos em gramas. Ela é um guia simples que ajuda você a decidir como se alimentar. Você vai passar a prestar mais atenção na qualidade da sua alimentação.

Como já sabemos, é importante estarmos atentos ao controle do peso e evitar o acúmulo excessivo de gordura corporal (obesidade), principalmente na região abdominal. Uma das maneiras de avaliarmos a composição corporal é utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC pode ser utilizado para classificar tanto o grau de obesidade de uma pessoa quanto o risco de saúde.

Para calcular o IMC, o primeiro passo é medir seu peso (kg) e altura (m) e aplicar a fórmula abaixo:

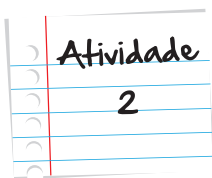
CÁLCULO DO IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

O segundo passo é comparar o resultado com a tabela a seguir:

Verbetes	Categoria	Risco para a saúde
Entre 18 e 25 Kg/m ²	Normal	Médio
Entre 25 e 30 Kg/m ²	Pré-obeso	Aumentado
Entre 30 e 35 Kg/m ²	Obesidade moderada (grau I)	Moderado
Entre 35 e 40 Kg/m ²	Obesidade grave (grau II)	Grave
Maior ou igual a 40 Kg/m ²	Obesidade mórbida (grau III)	Muito Grave

Saiba Mais



Medindo o IMC:

- a. Dividam-se em grupos e discutam a importância da prática regular de exercícios físicos para o controle do peso corporal e para a saúde como principal componente da qualidade de vida.
- b. Agora, individualmente, calcule seu IMC de acordo com a fórmula dada, compare com a tabela e identifique sua categoria e risco à saúde.

Anote suas
respostas em
seu caderno

Seção 3

Fatores Prejudiciais à Saúde e a Qualidade de Vida

Já sabemos que a falta de condições de vida adequadas, a alimentação desequilibrada e o sedentarismo são fatores que afetam a saúde. Além destes, é importante analisar criticamente outras facetas prejudiciais à saúde e qualidade de vida. Dentre elas destacam-se: os vícios posturais, as drogas lícitas e ilícitas; os distúrbios do sono e o estresse.

Vícios posturais

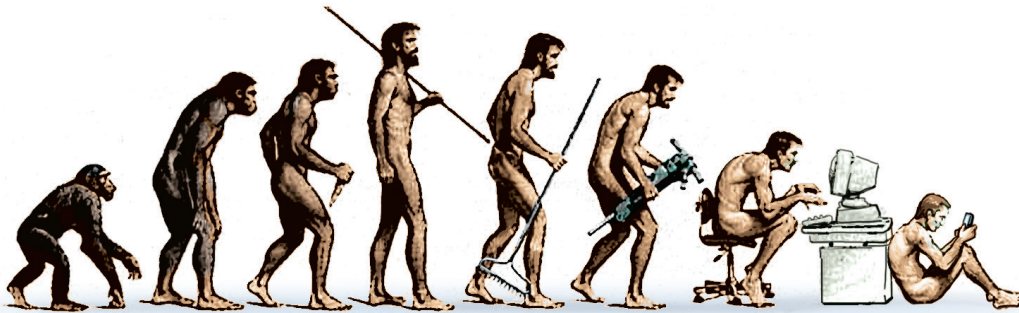


Figura 5: Os efeitos da má postura podem ser observados ao longo do tempo. A vida contemporânea pode estar prejudicando o desenvolvimento ideal da postura corporal, isto é, o posicionamento ideal de cada articulação do corpo. Nossa evolução tecnológica pode facilitar o dia a dia, otimizando tempo e esforço, tornando o cotidiano mais produtivo, porém também pode gerar danos ao nosso corpo. Podemos passar horas diante do computador para o trabalho, estudo ou lazer, sem estarmos atentos a nossa postura corporal e os malefícios que podem acarretar à saúde e à qualidade de vida.

Trabalhando ou descansando, todo mundo prefere ficar sentado. Apesar de esta posição parecer a mais confortável para a coluna, sem percebermos, podemos estar com a cadeira na altura inadequada, nos manter sentados sobre uma das pernas, na borda ou ficando inclinado e não apoiando as costas.

Estas posições inadequadas podem ser adotadas nas diversas situações de nosso dia a dia: para assistir à TV, sentados durante as aulas na escola, ao transportarmos objetos pesados ou até para dormir.

O problema ocorre quando o uso dessas posições se torna um hábito diário, tornando-se vícios posturais, isto é, posições desalinhadas que adotamos como hábito e que desrespeitam o posicionamento adequado das nossas articulações.

Os vícios posturais, aos poucos, moldam nosso corpo de maneira desequilibrada e prejudicial. As estruturas músculo-esqueléticas vão se adaptando à posição desalinhada e como consequências, surgem problemas como:

- a degeneração das estruturas músculo-esqueléticas e dos discos intervertebrais;
- dores;
- inflamações;
- problemas circulatórios;
- hemorroidas;
- desigualdade na altura dos ombros;
- disfunções biomecânicas.

Dessa forma, os cuidados com a postura são indispensáveis para uma boa saúde, e devem ser adotados desde a infância e adolescência, e nunca devem ser abandonados na idade adulta. Assim, contribuimos para a estética corporal, para nossa qualidade de vida e teremos menor probabilidade de, na vida adulta, desenvolvermos problemas de coluna e outras patologias ligadas à má postura.

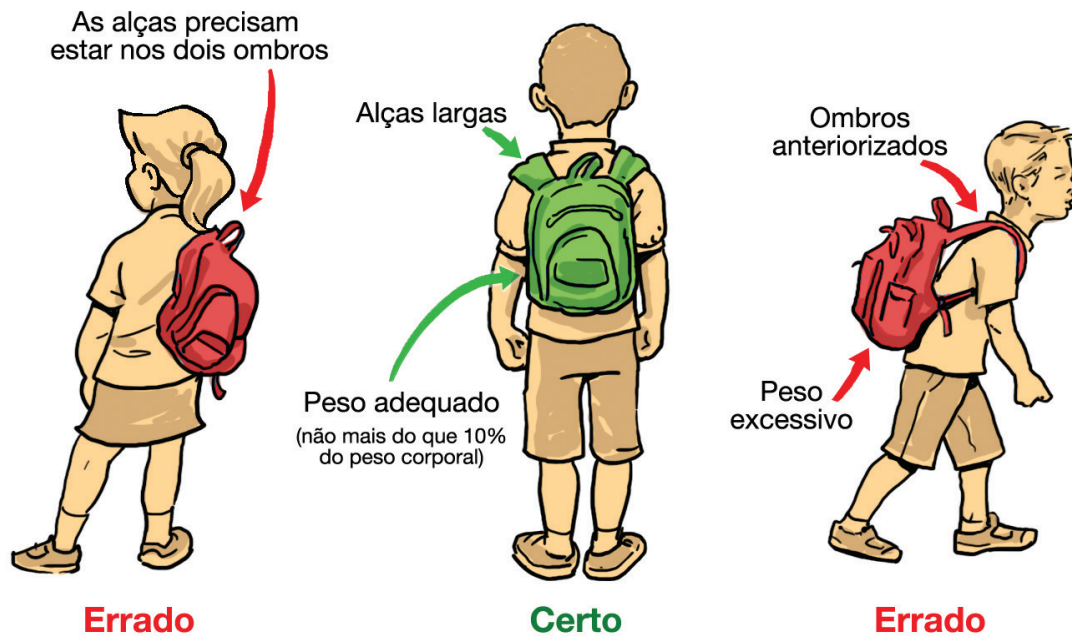
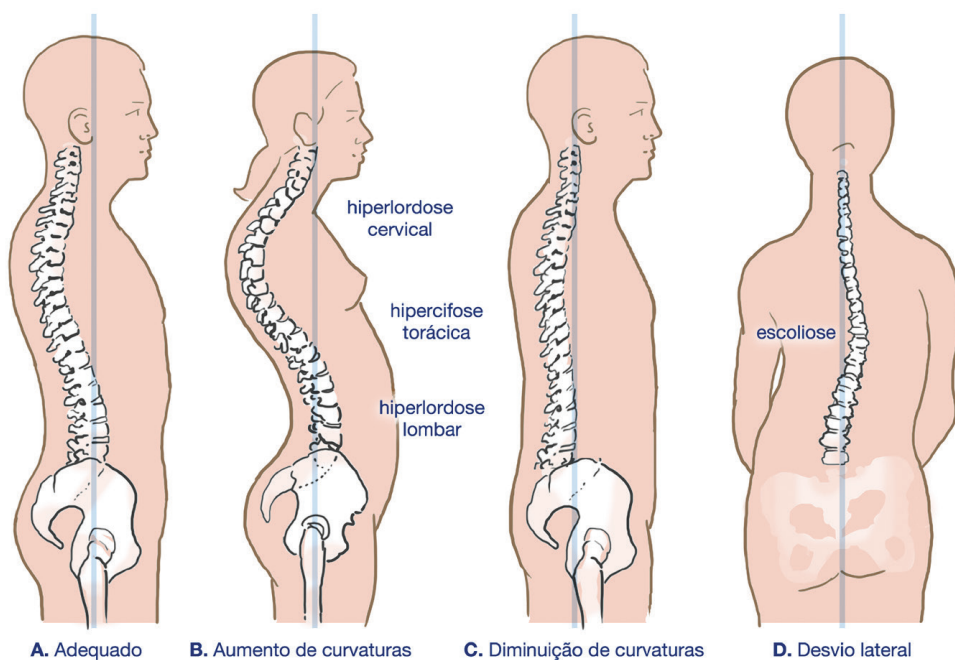


Figura 6: Teste agora: Qual o peso da sua mochila?

As mochilas não devem ultrapassar 10% do peso da pessoa que a transporta, isto é, se você pesa 50 kg, sua mochila deve pesar no máximo 5kg. Isto também é válido para qualquer tipo de bolsa ou objeto que você leva diariamente.



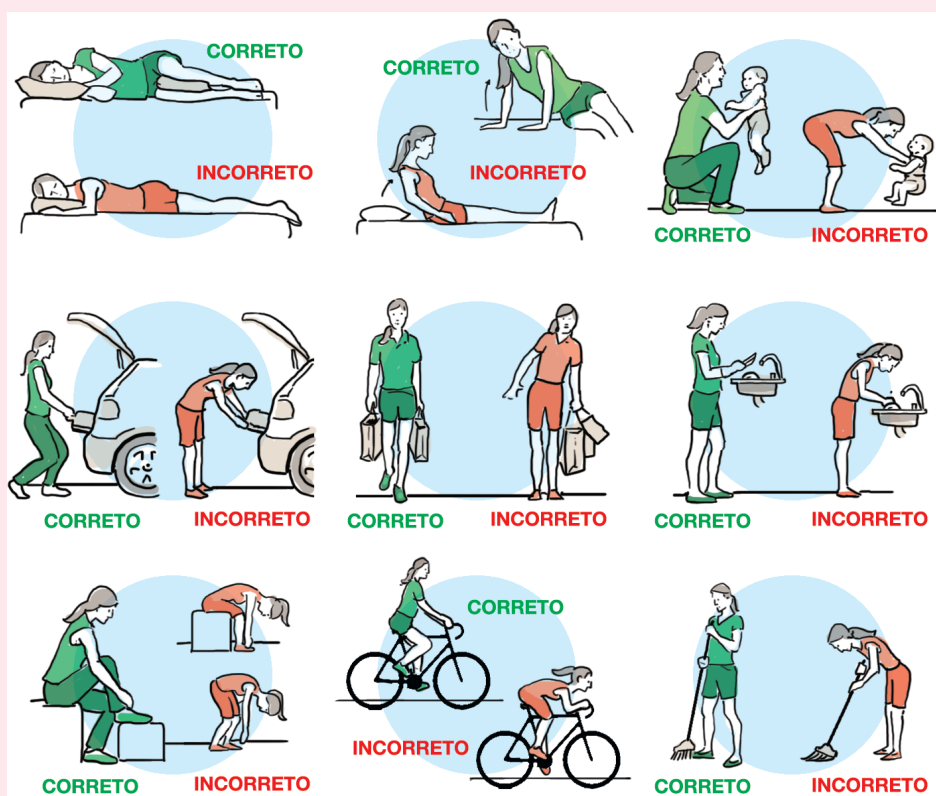
A. Adequado

B. Aumento de curvaturas

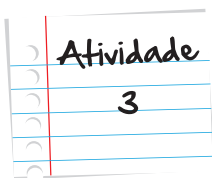
C. Diminuição de curvaturas

D. Desvio lateral

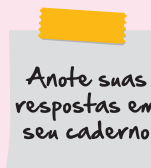
Figura 7: As principais alterações posturais: As principais alterações posturais estão relacionadas ao aumento ou a diminuição das curvaturas fisiológicas, ou ainda, ao desvio lateral da coluna vertebral.



Atividade
3



Identifique e liste quais posturas e quantas vezes você as realiza durante o dia. Imagine também a infinidade de posturas que são semelhantes às mostradas no quadro. Exemplos: erguer um bebê ou um objeto pesado; abaixar-se para amarrar os sapatos ou para pegar objetos; deitar-se durante horas para dormir ou para assistir filmes. A seguir, com a orientação do professor realize os movimentos, identifique a maneira correta de realizá-los e discuta com seus colegas outras possibilidades de executar as tarefas de forma mais fácil e segura.



Drogas Lícitas e Ilícitas

Sabemos que o ser humano vive na busca incessante pela felicidade. Algumas pessoas precisam se utilizar de meios para serem aceitas em grupos, para achar soluções mais rápidas para os seus problemas, fugir de suas realidades, busca de sensação de segurança ou de euforia ou mesmo curiosidade. Na verdade, o envolvimento com drogas vai além da busca dos efeitos dessas substâncias. Vários motivos levam um indivíduo a consumi-las.

A pergunta que devemos fazer é: o que são drogas?

Droga é um nome genérico dado a todo o tipo de substância natural ou não, que, ao ser introduzida no organismo, provoca mudanças físicas ou psíquicas.

As drogas ilícitas são as proibidas e as lícitas são permitidas por lei e aceitas socialmente. No entanto, no que diz respeito à saúde, ambas podem provocar dependência, pois podem afetar o Sistema Nervoso Central e modificam as sensações e o comportamento do indivíduo.

A utilização da droga pode ser boa ou ruim, depende da finalidade. Algumas drogas podem produzir efeitos benéficos, como tratamento de doenças e serem tóxicas ao organismo em outras situações.

As drogas são classificadas como depressoras, estimulantes ou perturbadoras da atividade do Sistema Nervoso Central (SNC).

As depressoras da atividade do SNC são as que diminuem a atividade do cérebro, deixando o indivíduo “desligado”, como o álcool, heroína, os barbitúricos (promovem o sono) e os ansiolíticos (calmantes), inalantes ou solventes (colas, tintas, removedores).

Os estimulantes da atividade do SNC aumentam a atividade do cérebro, fazendo com que a pessoa fique “ligada”, “elétrica”. As principais são as **anfetaminas** (êxtase e moderadores de apetites), a nicotina, o crack e a cocaína.

Verbetes

ANFETAMINA: É uma droga sintética que provoca aceleração do funcionamento mental, aumentando a liberação e o tempo de atuação dos neurotransmissores dopamina e noradrenalina no cérebro. Assim, há uma alteração nas funções de raciocínio, emoções, visão e audição, provocando sensação de satisfação e euforia, causando dependência.

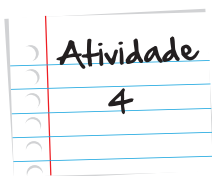
Fonte: http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/conteudo/index.php?id_conteudo=11285&rastro=INFORMA%C3%87%C3%95ES+SOBRE+DROGAS%2FTipos+de+drogas/Anfetaminas

As perturbadoras do SNC agem modificando qualitativamente a atividade do cérebro. A maconha e o LSD, por exemplo, fazem com que o cérebro funcione fora do seu padrão normal.

O bem estar promovido pelas drogas é resultado da liberação da dopamina e a endorfina, neurotransmissores responsáveis pelo prazer.

Pesquisas realizadas na área de saúde nos mostram que a atividade física é uma prática corporal que, ao longo da sua realização, libera, de acordo com a intensidade de sua realização, quantidades de neurotransmissores, tais como, a dopamina e a endorfina. Dessa forma, além de outros benefícios para a qualidade de vida, associamos a prática regular de exercícios físicos à prevenção e à recuperação de dependentes químicos.

A utilização de drogas está diretamente relacionada à perda de qualidade de vida. Seus usuários ficam eufóricos ou depressivos, com desvios de comportamentos que os perturbam em seu meio social, seja ele no trabalho, na família ou apenas no seu organismo, reduzindo sua perspectiva de vida e saúde.



Segundo a OMS, o álcool é a droga de uso mais disseminado no mundo e o cigarro ainda é uma das principais causas de morte.

Baseado nesta afirmativa, descreva o que você faria para reduzir esta situação mundial.

Anote suas
respostas em
seu caderno

Distúrbios do sono



RelaxingMusic

Figura 8 : “O sono: o ser humano tem necessidade de dormir, é a suspensão normal e periódica da consciência e da vida de relação, durante a qual o organismo se repara da fadiga, onde se encontra em inércia”.

Hoje em dia, com a vida corrida, as pessoas trocam o sono por uma boa balada, horas extras no trabalho ou estudo para aquela prova do dia seguinte. Mas esquecem de que o sono é restaurador e necessário para nos ajudar a enfrentar situações de grande desgaste na rotina diária. Dormir traz inúmeros benefícios ao nosso organismo, que vão desde a manutenção de um sistema circulatório mais saudável até o aperfeiçoamento de funções cognitivas,

como a concentração e a memória. Portanto, é de se esperar que esse processo cause impactos enormes em nossa vida e que possamos aprender a usá-lo em benefício próprio. Enfim, um sono tranquilo é importante para saúde.

Dormir mal deixa o indivíduo irritado, cansado, apático e com pouca concentração. O problema pode se agravar com o passar do tempo, e esses efeitos colaterais podem se transformar em déficit de rendimento no trabalho ou escola, além de depressão clínica e distúrbios do humor.

Os distúrbios de sono mais conhecidos são:

- **Insônia:** é definida como uma dificuldade para iniciar o sono ou para manter-se dormindo, quando pode haver uma diminuição total ou parcial da quantidade e/ou da qualidade do sono.
- **Sonolência excessiva:** é caracterizada por muito sono ou sonolência nos momentos em que é necessário estar atento como ao dirigir, em entrevistas, palestras ou cinema. Muitas vezes, é tão incontrollável que a pessoa chega a dormir em situações perigosas.
- **Apnéia (ronco):** é definida como interrupção/diminuição do fluxo aéreo (respiração), que pode levar à queda do oxigênio no sangue e a despertares.
- **Bruxismo:** é definido como um distúrbio caracterizado pelo ranger ou apertar dos dentes (como uma mastigação) durante o período de sono. Sua causa ainda não foi definida completamente, mas com o tempo há desgaste na dentição.
- **Sonambulismo:** enquanto dorme, a pessoa levanta da cama, anda pela casa e, ao acordar, no outro dia, não se lembra.

A prática de exercícios físicos constante ajuda o ser humano a relaxar e a dormir mais rápido, fazendo-o sentir-se mais disposto. Com a melhora da qualidade do sono, pode proporcionar uma melhora na qualidade de vida.

Seção 4

Noções Básicas de Primeiros Socorros

As técnicas de Primeiros Socorros podem salvar vidas e de acordo com o artigo 135 do Código Penal Brasileiro, deixar de prestar socorro à vítima de acidente, ou pessoas em perigo iminente. Podendo fazê-lo, caracteriza crime.

Os primeiros socorros são procedimentos básicos de emergência que devem ser aplicados a uma pessoa em situação de risco de vida, procurando manter os sinais vitais bem como impedir o agravamento, até que a vítima

receba adequada assistência. Portanto, prestar os primeiros socorros não exclui a importante avaliação de um médico, sendo de fundamental necessidade o atendimento clínico o mais breve possível.

O indivíduo que primeiro inicia o auxílio, geralmente aquele que presenciou ou chegou instantes depois do ocorrido, necessita manter a calma para agir sem pânico, procedendo de forma rápida, precisa e com precaução, atento a condições que não coloquem a ou outras pessoas em risco. Cuide da sua segurança!

COMO AGIR:

- Mantenha a calma.
- Afaste os curiosos.
- Quando aproximar-se, tenha certeza de que está protegido para evitar acidentarse.
- Sinalize o local para evitar novos acidentes, para isso, você pode acionar o pisca-alerta de veículos próximos ao local; colocar o triângulo de sinalização; espalhar alguns arbustos ou galhos de árvores na via, no trânsito, lembre-se de desligar a chave de ignição dos veículos acidentados.
- Chame o socorro.

Ao ligar você deve informar:

- local (bairro, rua, n.º, ponto de referência) do incêndio ou do acidente;
- seu nome e telefone;
- situação real do incêndio ou do acidente;
- existência de vítimas ou não;
- risco de explosões;
- responder a eventuais perguntas e seguir as instruções do atendente.

O QUE NÃO FAZER:

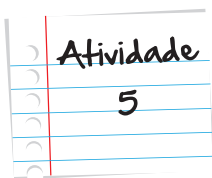
- abandonar a vítima no local;
- movimentar a vítima;
- dar água ou alimentos para a vítima ingerir.
- retirar capacetes;

- retirar objetos entranhados no corpo da vítima;
- aplicar **torniquetes**;
- manipular materiais biológicos sem equipamentos de proteção (luvas e escudos faciais) para evitar a contaminação com doenças infecto-contagiosas (hepatites, HIV etc.)

Verbetes

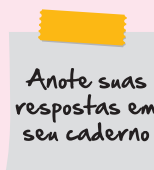
TORNIQUETE: “Instrumento para comprimir as artérias e por este meio suspender as hemorragias”. Fonte: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=torniquete>.

Serviços e telefones de emergência	Quando acionar:
Resgate do Corpo de Bombeiros - 193	<ul style="list-style-type: none"> • Vítimas presas em ferragens. • Qualquer situação de risco envolvendo fogo fumaça, faísca, vazamento de substâncias, gases, líquidos, combustíveis, locais insustentáveis como ribanceiras, valas, muros abalados etc.
SAMU - Serviço de Atendimento Móvel às Urgências – 192	<ul style="list-style-type: none"> • Atendimento de urgência e emergência em qualquer lugar: residências, locais de trabalho e vias públicas, contando com as Centrais de Regulação, profissionais e veículos de salvamento.
Polícia Militar do Estado Rio de Janeiro (PMERJ) - 190	<ul style="list-style-type: none"> • Ocorrência de emergências em locais sem serviços próprios de socorro. • Ocorrências relativas à manutenção da ordem pública.
Polícia Rodoviária Federal – 191	<ul style="list-style-type: none"> • Intoxicações com produtos químicos (ex.: produtos de limpeza, medicamentos, inseticidas etc). <p>Fornecer informação e orientação sobre o diagnóstico, prognóstico, tratamento e prevenção das intoxicações e envenenamentos, assim como sobre a toxicidade das substâncias químicas e biológicas e os riscos que elas ocasionam à saúde.</p>
Defesa Civil Municipal Rio de Janeiro 199 Demais localidades ligue para o Corpo de Bombeiros.	<p>Imóveis com risco de desabamentos, queda de encostas etc.</p>



Analise a questão e responda:

Um casal de ciclistas subia o pico da Tijuca, a moça caiu de um pequeno barranco, batendo a cabeça no chão. Ela está consciente, mas não se levanta e se queixa de dor no pescoço. Mediante tal acontecimento, qual serviço de emergência o namorado dela deve procurar e quais as atitudes que não devem ser adotadas?



Resumo

- A saúde é resultado de fatores individuais (sexo, idade, hereditariedade), condições sociais (educação, trabalho, saneamento etc.) e estilos de vida (comportamentos).
- A saúde é um dos principais componentes para a qualidade de vida.
- O exercício físico promove diversos benefícios à saúde e à qualidade de vida. Em contrapartida, o sedentarismo pode gerar uma série de riscos à saúde.
- A atenção à hidratação, principalmente durante a prática de exercícios físicos, é essencial para o bom funcionamento corporal. Não espere sentir sede!
- A má postura, isto é, a posição desalinhada nas diversas atividades do dia a dia, podem gerar diversos agravos à saúde, principalmente problemas na coluna vertebral. A boa postura deve ser adotada desde a infância e adolescência, e nunca deve ser abandonada na idade adulta.
- As drogas lícitas são permitidas por lei e aceitas socialmente e as ilícitas são as proibidas. Para a saúde, ambas podem provocar dependência, podem afetar o Sistema Nervoso Central e modificar as sensações e o comportamento do indivíduo.

- O sono é uma necessidade do ser humano para reparar a fadiga. O sono de qualidade promove benefícios como a manutenção saudável do sistema circulatório corporal e o aperfeiçoamento de funções cognitivas, como a concentração e a memória.
- Os efeitos colaterais acarretados por dormir mal podem se agravar ao longo do tempo, podendo gerar deficiências de rendimento no trabalho ou escola, depressão clínica e distúrbios do humor.

Veja ainda

- Nome: Promoção da saúde conceitos, reflexões, tendências

Descrição: Vídeo explicativo de como a promoção da saúde vem modificando através dos tempos.

Endereço Eletrônico: <https://www.youtube.com/watch?v=iFdRj5BIRS8>

Tempo de Duração: 25:07

- Nome: Atividade Física e Sedentarismo

Descrição: Retrata os benefícios da Atividade Física e efeitos do sedentarismo

Endereço Eletrônico: http://www.youtube.com/watch?v=o_t61g1lkDg

Tempo de Duração: 10:12

- Nome: A importância da água no corpo humano.

Descrição: O vídeo traz informações sobre a importância da água no corpo humano e seus benefícios, conscientizando sobre criar o hábito de beber esse líquido natural e precioso.
<http://www.canal.fiocruz.br/video/index.php?v=promocao-da-saude-conceitos-reflexoes-tendencias>

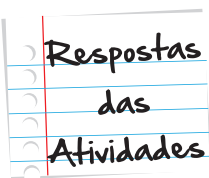
Endereço Eletrônico: <http://www.youtube.com/watch?v=e3r69vF5bEQ>

Tempo de Duração: 3:22

- Nome: Dr. Drauzio Varella - site oficial

Descrição: O portal disponibiliza artigos, entrevistas, diagnósticos, além de conteúdos multimídias como áudios, vídeos e ferramentas interativas.

Endereço Eletrônico: <http://drauziovarella.com.br/>



Atividade 1

O grupo deve ter discutido, quais são os fatores em torno de sua comunidade escolar que influenciam na sua saúde. E quais seriam as políticas públicas e ações comunitárias necessárias para a sua melhoria. Diversos fatores podem ser apontados como: se há o acesso a serviços essenciais (saúde, educação, trabalho, saneamento, habitação etc.); se existem espaços e /ou projetos gratuitos na região (para prática de exercícios, para o lazer, cultura etc.). Como soluções, podem apontar parcerias com instituições e dentro da própria comunidade com comerciantes para viabilizar a criação de serviços (de informações sobre postos de trabalho; cursos de capacitação e preparação para concursos etc.).

Como por exemplo: o acúmulo de lixo em determinado local próximo a escola, o que podem gerar uma série de agravos à saúde. A participação social, nas propostas de intervenção, é essencial, para sensibilização individual e de mobilização da comunidade em busca de soluções coletivas, como: identificação das causas do problema; em campanhas locais; para entrar em contato com o serviço de limpeza do bairro; elaborando estratégias de prevenção (destino adequado ao lixo, plantio de jardins).

Atividade 2

- a. O sedentarismo pode acarretar uma série de agravos à saúde, em oposição a isto, a prática de exercícios físicos promove uma série de benefícios à saúde. O grupo deve ter identificado este benefícios no texto, em especial, no verbete sobre o sedentarismo, e estabelecido a relação com a saúde.
- b. Exemplo: um indivíduo pesando 90 kg e com altura referente a 1,60 m. Calculando a altura x altura, teremos $(1,6 \times 1,6 = 2,56)$, depois dividindo o peso por este resultado, teremos $(90 \div 2,56 = 35,15)$. O IMC será igual a 35,15 que de acordo com a tabela representa obesidade grau II com risco grave à saúde.

O cálculo do IMC é um índice que pode servir de alerta. Se o seu IMC ficou acima ou abaixo do saudável, procure um médico e tente desenvolver hábitos mais saudáveis, como a prática de exercícios físicos e a alimentação balanceada.

Atividade 3

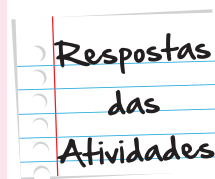
O grupo deve ter identificado e listado uma série de posturas e em conjunto com o professor realizado algumas discutindo acerca dos posicionamentos. Como exemplo: a posição adequada ao dormir é de lado, lembrando que a altura do travesseiro deve respeitar e oferecer apoio para o espaço entre a cabeça e a cama, evitando a posição em diagonal da cabeça. Como estratégias, pode-se propor esta avaliação e se necessário, ajuste e adaptação a novas posturas mais adequadas à saúde.

Atividade 4

O grupo deve discutir, o uso e abuso das drogas lícitas e quais seriam as possibilidades para amenizar estas consequências, criando meios de intervenções ou de “alertas” para os jovens e a população em geral.

Atividade 5

Manter a calma, sinalizar o local, chamar imediatamente o resgate do corpo de bombeiros (193) e prestar informações sobre o acidente, o local e o estado da vítima, responder eventuais perguntas do atendente e seguir as orientações. É importante lembrar que não se deve movimentar a vítima; não dar água ou alimentos para a vítima ingerir; não retirar o capacete se a vítima estiver usando; não retirar objetos entranhados no corpo da vítima e não aplicar torniquetes.



Bibliografia

- ANJOS, F.H. BERNARDES, F. *Vícios Posturais: O que são e quais as suas consequências*. Portal Saúde Ativa: medicina e saúde. Edição 21. São Paulo, 2013. Disponível em: http://www.revistasaudeativa.com.br/interna_col.php?art=155.

- BARROS, T. *Carboidratos e gordura: combustíveis do corpo durante prática de exercícios*. São Paulo. Set. 2013. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2013/09/carboidratos-e-gordura-combustiveis-do-corpo-durante-pratica-de-exercicios.html>.
- BRASIL. Ministério da Educação. Ministério da Justiça. *Curso de Prevenção ao uso de drogas para educadores de escolas públicas*. 5 edição atualizada. Brasília, 2012. Disponível em: http://educadores.senad.gov.br/images/Livro_texto_Cursode_Prevencao_completo.pdf.
- BUSS, P. M. *Saúde, sociedade e qualidade de vida*. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. Invivo. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?infoid=34&sid=8>.
- BUSS, P. M. FILHO, A. P. *A Saúde e seus Determinantes Sociais*. PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1):77-93, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a06.pdf>.
- CARVALHO, C.P.; MINEIRO, A. *Promoção da Saúde e dos Estilos de Vida Saudáveis no Contexto Escolar Português: Uma Proposta de Intervenção Lúdica*. Democratizar, vol. VI n. 2, ago./dez. 2012. Disponível em: <http://www.faecet.rj.gov.br/desup/images/democratizar/v6-n2/democratizar-20122-cristiana-mineiro.pdf>.
- CASPERSEN, C.J. ; Powell, K.E. & Cristensen, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related reseach*. Public Health Reports, Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>.
- FERREIRA, F.G. *Efeitos da Atividade Física no Tratamento de Dependentes Químicos: uma revisão de literatura*. Revista Digital EDFesportes. Ano 15, nº 166. Buenos Aires, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/atividade-fisica-no-tratamento-de-dependentes-quimicos.htm>.
- FILHO, A. P. *Intervenções individuais vs. intervenções populacionais*. Disponível em: <http://dssbr.org/site/opinioes/intervencoes-individuais-vs-intervencoes-populacionais/>.
- FLEGEL, Melinda. *Primeiros Socorros no Esporte*. Manole, SP 2002.
- FLECK, M. P. A. *O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas*. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2000, vol.5, n.1, pp. 33-38. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7077.pdf>.
- INSTITUTO DO SONO. *Sono*. Portal do Instituto do Sono. Disponível em: <http://www.sono.org.br/sono/disturbios-dosono.php>.
- INTERSETORIALIDADE. Rede Humaniza SUS. Glossário. Disponível em: <http://www.redehumanizasus.net/glossary/term/121>. Acesso em 12/11/2013
- LAY-ANG, G. *A importância dos exercícios para o sono*. Portal Mundo da Educação. Saúde e Bem Estar. Disponível em: <http://www.mundoeducacao.com/saude-bem-estar/a-importancia-dos-exercicios-para-sono.htm>.

- *Manual Básico de Segurança no Trânsito*. Disponível em: <http://www.anfavea.com.br/documentos/capitulo5seguranca.pdf>
- *Manual de Primeiros Socorros no Trânsito*. DETRAN Goiás. Goiás, 2005. Disponível em: http://www.sgc.goias.gov.br/upload/links/arq_334_ManualPrimeirosSocorrosocial.pdf.
- MCARDLE, W.; KATCH, F.I.; KATH, V.L. *Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Editora Guanabara Koogan S.A. 5ª Edição. Rio de Janeiro, 2003.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo and BUSS, Paulo Marchiori. *Qualidade de vida e saúde: um debate necessário*. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2000, vol.5, n.1, pp. 7-18. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>.
- MASSOLA, R. *O que é qualidade de vida? Podemos medi-la?*. Disponível em: <http://www.ricardomassola.com.br/o-que-e-qualidade-de-vida-podemos-medi-la>. Acesso em: 14 nov. 2013.
- MIQUELETO, B.C. *Métodos de Avaliação e Controle da Composição Corporal por Meio de Exercícios Resistidos e Aeróbios*. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. Departamento de Educação Física. São Paulo, 2006. Disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/Metodos%20de%20Avaliao%20e%20Controle%20da%20Composio%20Corporal%20por%20M.pdf>
- PERRONI, C. *Controle de peso: equilíbrio entre os alimentos ingeridos e gasto calórico*. Portal Globo Esporte. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/08/controle-de-peso-equilibrio-entre-os-alimentos-ingерidos-e-gasto-calorico.html>.
- SINDIHOSPA. *Você conhece seus vícios posturais? Para quem trabalha sentado, especialista faz recomendações*. Sindicato dos Hospitais e Clínicas de Porto Alegre. Rio Grande do Sul, 2011. Disponível em: <http://www.sissaude.com.br/sis/inicial.php?case=2&idnot=1751>.
- SÁ, R.M.B.; MOTTA, L.B. ; OLIVEIRA, F.J. *Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório*. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v.10 n.2 Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232007000200007&lng=pt&nrm=iso
- SOFREDINI, C. *A importância da hidratação*. Portal Nutrição e Exercício. Disponível em: <http://www.nutricaoexercicio.com/2010/09/importancia-da-hidratacao.html>.
- TAVARES, S.M.A. *Distúrbios do Sono*. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. Portal Albert Einstein. Einstein Saúde. Bem estar e qualidade de vida. Abril, 2010. Disponível em: <http://www.einstein.br/einstein-saude/bem-estar-e-qualidade-de-vida/Paginas/disturbios-do-sono.aspx>.
- VALLADÃO, R.; LIMA, P.F.C.; BARROSO, A.R. *A Educação Física Escolar na prevenção de deformidades da coluna vertebral*. Revista Digital EDF Esportes. Ano 14, nº 131. Buenos Aires, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd131/a-educacao-fisica-escolar-na-prevencao-de-deformidades-da-coluna-vertebral.htm>.

Imagens




• <http://www.sxc.hu/photo/1092493>



• <http://www.sxc.hu/photo/15219>





Educação Física, Trabalho e Lazer

Fascículo 2
Unidade 4

Educação Física, Trabalho e Lazer

Para Início de Conversa...

Casa, trabalho, trabalho, casa... Esta é uma máxima muito ouvida nos nossos dias de hoje, não é verdade? Você também passa por isso? Como está o seu tempo livre para o lazer?



Figura 1: Lazer ou Trabalho? Eis a questão!

O trabalho sempre foi uma necessidade do ser humano e uma característica natural dele; afinal, ele é o único ser que tem a capacidade de produzir e modificar a natureza por meio de sua **energia vital**. Ao modificar o mundo exterior, o ser humano se autoconstrói. Mas, com o passar do tempo, o homem foi se desumanizando, perdendo as características que o definem, como a de pensar, mudar o meio, a liberdade de criar, aprender e de se comunicar.

Verbetes

Energia vital é a energia responsável pela manutenção da vida nos seres vivos.

Com o passar do tempo, o homem, como agente das modificações do mundo exterior, foi se transformando e se tolhendo do seu direito de pensar criticamente, e da sua liberdade de criação e de comunicação. Passou, então, a se moldar a padrões desumanos de **produtividade** na sua jornada de trabalho, com grande carga horária de labuta.

Verbetes

Produtividade é a relação entre a produção e os fatores de produção (pessoas, máquinas, materiais, entre outros).

Sendo assim, percebe-se uma supervalorização do trabalho em detrimento do tempo de lazer; este se torna descartável e se transforma no sonho de consumo de muitos ou até mesmo chega a ser um tempo para preparar-se para a próxima jornada de trabalho. *Ufa! Como cansa!* Mas será que sempre foi desse jeito?

Vamos aprender sobre esta temática: Trabalho e Lazer? Avante!



Figura 2: Não somos máquinas, não temos engrenagens. Jornada de trabalho excessiva cansa!

Objetivos de aprendizagem

- Compreender a contribuição do tempo de lazer não apenas como recuperação do tempo de trabalho;
- Conhecer diferentes manifestações culturais de lazer, relacionando-as com as políticas públicas ao longo da história da Humanidade;
- Analisar o uso do tempo livre, refletindo sobre as opções de lazer, a influência midiática e seus interesses mercadológicos.

Seção 1

A Cigarra e a Formiga

Todos nós já ouvimos, quando crianças, a história da cigarra e da formiga, em que a formiga trabalha duro o ano todo para acumular suprimentos, enquanto a cigarra passa o verão todo cantando. Quando chega o inverno, a formiga está aquecida e bem alimentada, e a cigarra, sem comida, morre de fome.



Figura 3: A formiga trabalha duro o ano todo para acumular suprimentos, enquanto a cigarra passa o verão todo cantando.

Podemos entender que a moral da história é *trabalhe bastante!* Seja responsável, e o lazer que fique para depois. Com certeza, o trabalho constitui uma dimensão muito importante e primordial para os indivíduos. Todos nós sabemos que os animais trabalham, mas é para satisfazer as necessidades básicas imediatas de sua sobrevivência e as de seus filhotes, diferentemente de nós, os humanos, que trabalhamos porque culturalmente aprendemos através dessas experiências, porque desenvolvemos novas técnicas para gerações futuras e também porque acumulamos conhecimentos.

Contudo, é preciso enfatizar sobre o ritmo extremo que imprimimos ao nosso corpo, este devido ao desequilíbrio do tempo gasto atualmente na relação do homem com o trabalho e com as horas de descanso e lazer. Então, fica o lembrete: equilíbrio é muito importante!



Figura 4: Trabalho das formigas: muito trabalho, nenhum lazer.

Você já reparou nas sociedades das formigas? Elas são conhecidas como excelentes nos níveis de organização e também pela sofisticada divisão social e de trabalho. Em nossas sociedades, muitas vezes, somos comparados a um verdadeiro formigueiro, pela quantidade de indivíduos que vivem amontoados em um só lugar, mas, sobretudo, como formigas operárias que trabalham incansavelmente representando o esforço e o trabalho.



Figura 5: “Eu vou, eu vou, trabalhar agora eu vou...”

Importante

Para onde estamos caminhando?

Será que estamos caminhando para o destino das formigas? Elas trabalham sem parar, para acumular alimentos que supram suas necessidades em tempos difíceis. Já nós, os humanos, parecemos que estamos em uma roda viva, correndo atrás de acumular mais riquezas, tendo que dar conta de responsabilidades e compromissos sem nos atentar sobre as consequências a que esse tipo de vida pode nos levar. Que consequências? A falta de uma vida equilibrada entre TRABALHO, saúde e LAZER nos leva aos desgates emocionais e físicos.

Cem reais, duzentos reais, mil reais, um milhão de reais...

Com a pressão do trabalho, do trânsito e da vida agitada, parece que não encontramos tempo para relaxar. Isso pode ser a causa de levar o indivíduo a uma depressão e a um sentimento de incapacidade. O acúmulo desta carga causa, entre outros malefícios, disfunção psíquica e orgânica, e até mesmo uma somatização destes sintomas no corpo, gerando muitos incômodos.



Figura 6: O que você tem feito com o seu tempo?

TRABALHO: O significado da palavra trabalho remonta à sua origem latina: *tripalium* (três paus) - instrumento utilizado para subjugar os animais e forçar os escravos a aumentar a produção. O *tripalium* era, pois, um instrumento de tortura. Dessa forma, originalmente, trabalhar significa ser torturado, até porque antigamente quem trabalhava eram só as pessoas que não tinham posses.

LAZER: Já a palavra lazer deriva do latim *licere*, ou seja, “ser lícito”, “ser permitido” e significa tempo de que se dispõe livremente para repouso ou distração.

Saiba Mais

Importante atentarmos para a posição que ocupa o trabalho e o lazer para o homem moderno a partir dos diferentes contextos históricos. Fazendo uma retrospectiva histórica rápida, percebemos que a Grécia Antiga valorizava o ócio para seus cidadãos, o qual somente era possível pela exploração do trabalho escravo.



Figura 7: “PARE, OLHE E REFLITA!”.



Figura 8: Começo da produção em série.

Nos primeiros momentos, as práticas de trabalho eram apenas para sua própria sobrevivência familiar, como, por exemplo, a caça, a pesca, o cultivo da terra. A circulação dos produtos destas práticas era feita através de permutas entre tribos, comunidades e sociedades.



Figura 9: Calendário agrícola de um manuscrito de Pietro de Crescenzi.

Com a evolução da sociedade e o desenvolvimento de instrumentos e ferramentas, como o arado, por exemplo, diversificaram-se as formas de trabalho, o que possibilitou o acúmulo e maior produção de excedentes.

Com o passar do tempo, as relações de trabalho, que eram predominantemente domésticas no mundo feudal, passam a ter o caráter do sistema capitalista, com indústrias e fábricas.



Figura 10: A mecanização da lavoura auxiliou a aumentar a produtividade das terras em muitos países. Na imagem, pode-se ver um conjunto de rolos destorreadores.

Em termos gerais, o modelo industrial funciona com duas figuras: o burguês, que se torna o dono dos meios de produção, ou seja, as ferramentas, as máquinas, a matéria-prima; e o operário, dono exclusivamente da sua força de trabalho, que a vende ao burguês em troca de salário. Este modelo de produção deu origem ao que chamamos de Revolução Industrial nos séculos XVIII e XIX.

Quer um exemplo desta divisão de trabalho? Conteúdos divididos por disciplinas e horários, fazendo alusão a fábricas (PRODUTIVIDADE) e uso de uniformes (**HOMOGENEIZAÇÃO**). Ênfase aos meios, nos recursos, nas tecnologias de ensino, e professores e alunos tornam-se máquinas de ensinar e de aprender, com efeitos no processo de raciocínio e de alienação, definindo a capacidade criadora do ser humano.

Verbetes

HOMOGENEIZAÇÃO: Ato ou efeito de tornar homogêneo, tornar único, misturar, igualar-se



Para você entender melhor as consequências e avanços decorrentes da Revolução Industrial, assista aos filmes “Tempos Modernos” (1936), de Charles Chaplin, no *link* <http://www.youtube.com/watch?v=0gY0JR6s38g> e “Metrópolis” (1927), de Fritz Lang, acessando <http://www.youtube.com/watch?v=b1CstrdD418>.

Vamos refletir sobre a letra da música “Construção”, que narra a história cotidiana de um operário desde a hora em que sai de sua casa até a sua súbita morte. Chico Buarque é um dos maiores expoentes no cenário da música popular brasileira. No auge da ditadura militar no Brasil, Chico Buarque traz uma crítica sobre o trabalho e a sociedade urbana, o capitalismo e o modelo de produção industrial e da fábrica. A letra da música traz, para os nossos estudos, as relações de trabalho, alienação, ócio e lazer.

O exemplo nos faz refletir sobre o condicionamento da mecanização dos gestos, da automatização, e quanto o desvio, o desperdício, o contratempo representado na morte do operário desalinha a produção, o sistema. A morte do operário não quer dizer nada, somente como engrenagem que atrapalha o tráfego, o sábado.

Construção (Música e letra de Chico Buarque)

1ª estrofe

Amou daquela vez como se fosse a última / Beijou sua mulher como se fosse a última

E cada filho seu como se fosse o único / E atravessou a rua com seu passo tímido

Subiu a construção como se fosse máquina / Ergueu no patamar quatro paredes sólidas

Tijolo com tijolo num desenho mágico / Seus olhos embotados de cimento e lágrima

Sentou pra descansar como se fosse sábado / Comeu feijão com arroz como se fosse um príncipe

Bebeu e soluçou como se fosse um náufrago / Dançou e gargalhou como se ouvisse música

E tropeçou no céu como se fosse um bêbado / E flutuou no ar como se fosse um pássaro

E se acabou no chão feito um pacote flácido / Agonizou no meio do passeio público

Morreu na contramão atrapalhando o tráfego.

(Fragmento da música “Construção”, de Chico Buarque de Holanda)

Para ouvir e ler a letra da música na íntegra, acesse o link: <http://www.vagalume.com.br/chico-buarque/construcao.html#ixzz2k5q5qFj8>



Figura 11: Mulher trabalhando em fábrica nos Estados Unidos em 1940.

LAZER É DIREITO

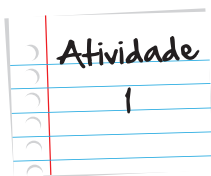
O lazer é construção moderna decorrente dos arranjos do modo de produção capitalista, porém, dada a sua concreticidade, devemos lutar pelo direito a seu usufruto por todas as pessoas, considerando-o como necessidade tão básica quanto comida, casa e vestimenta.

O lazer é deslocado do tempo das necessidades, ocorrendo em um tempo de não-necessidades, acarretando a compreensão de que ele (lazer) não se apresenta como necessidade para a manutenção e desenvolvimento da vida humana. Pensar que o lazer é algo substituível é um engano.

Mas, em um tempo em que a pessoa é reconhecida pela quantidade do que ela produz (trabalho, serviços, rendas), o tempo do lazer deixa de ser necessidade básica para tornar-se *alguma coisa que sempre pode esperar para acontecer*. Deixando o lazer para segundo plano, ele deixa de contribuir para a manutenção e desenvolvimento da vida humana. Pensar que o lazer é algo substituível é um engano.

O mundo nos imprime um ritmo de vida além do normal, no qual se percebe a inversão de valores instalada: a expressão “trabalhar para viver” é SUBESTIMADA pela expressão “viver para trabalhar”! É a cultura do “ter” em DETRIMENTO do “ser”!





Hora do trabalho: parada para uma reflexão

1. Questão 1: Reflita sobre a música "Epitáfio", dos Titãs:

"Devia ter complicado menos, trabalhado menos, ter visto o Sol se pôr.

Devia ter me importado menos com problemas pequenos, ter morrido de amor.

Queria ter aceitado a vida como ela é.

A cada um cabem alegrias e a tristeza que vier..."

(Fragmento da música de autoria de Sérgio Brito. Letra e música completas no link <http://www.vagalume.com.br/titas/epitafio.html>)

Qual é a relação da letra desta música com o tópico desta sessão: "Trabalho e Lazer"? Por quê?

2. Na sociedade contemporânea, qual é a relação do trabalho com o dinheiro? Para você, o que significa isso? Discuta com seus colegas.

Anote suas
respostas em
seu caderno

Seção 2

Políticas Públicas de Lazer



Figura 12: Coliseu: anfiteatro para apresentações de esporte e lazer no Império Romano.

A história do Império Romano foi marcada pelos espetáculos sangrentos, chamados políticas do “pão e circo”. O filme “Gladiador”, de Ridley Scott (2000), é um bom retrato daquela época, principalmente do esporte e lazer com o intuito de manipular o povo. As políticas do “pão e circo” tinham como objetivo desviar a atenção da população das questões sociais e mantê-la afastada das decisões importantes do Estado. Esses espetáculos duravam cerca de 100 dias e até mais. Eram grandes festivais, jogos de lutas entre gladiadores, corridas de bigas e ataques de leões, realizados em anfiteatros, como o Coliseu de Roma.

Já no Brasil, o futebol é culturalmente considerado a maior representação popular. Segundo Murad (2009), o “jeito sambista” de se jogar futebol no Brasil associa-se ao molejo e originalidade, características essas tidas como nossa identidade nacional. Apesar do grande valor simbólico, o futebol, com grande frequência, ficou atrelado ao uso político com a finalidade de **“ALIENAÇÃO DAS MASSAS”** como exemplo, nos anos de 1970, em plena ditadura militar. Infelizmente, o uso ideológico dos grandes eventos é uma realidade ainda hoje, como as Olimpíadas e a Copa do Mundo.



Figura 13: Seleção campeã de futebol - 1970.



Multimídia

ALIENAÇÃO DAS MASSAS

Conheça a música da seleção brasileira da Copa de 70, em meio à ditadura política, “Pra frente, Brasil!”, e entenda qual era o “espírito da coisa”. Disponível em <<http://www.youtube.com/watch?v=LbxtNtGIZxE>>

Quais as políticas públicas que vigoram na sua cidade? Sua cidade possui espaços de lazer, espaços públicos, como parques, jardins, museus para convivência e relações sociais? Possui pista de skates, ciclovia, quadra para práticas esportivas e recreação, ambiente arborizado e limpo para passear com a família, espaço educativo, cultural e artístico? Tudo isso não é um sonho; é seu, de direito. São espaços representativos para a socialização, contemplação, quebra da rotina cotidiana - e que são garantidos por LEI no nosso país.

LEI: O direito ao lazer está na Constituição – artigo 6º, caput, artigo 7º, IV, artigo 217, & 3º, e artigo 227. O lazer está inserido no capítulo dos Direitos Sociais, e esse, por sua vez, está inserido no título dos Direitos Fundamentais.

Saiba Mais



Figura 14: Pracinha, lugar interativo para todos os gêneros...

Vamos a um exemplo de espaço público? A praça! Cantada em muitas canções, a praça pública tem todo um significado que, para uns, remete à infância; para outros, sugere atividade física. E ainda existem os que pensam nesse espaço como lugar de encontro.

A praça, juntamente com todos os espaços públicos de cultura e lazer, é lugar que carece de zelo e manutenção. As responsabilidades são individuais e coletivas, e como um bom exemplo desse investimento pelos órgãos públicos de conservação, veja esta publicação do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC 2): “o objetivo das Praças dos Esportes e da Cultura é integrar num mesmo espaço físico programas e ações culturais, práticas esportivas e de lazer, formação e qualificação para o mercado de trabalho, serviços socioassistenciais, políticas de prevenção à violência e inclusão digital, de modo a promover a cidadania em territórios de alta vulnerabilidade social das cidades brasileiras”.

(Disponível em <<http://www.cultura.gov.br/praca-dos-esportes-e-da-cultura-pac-2>> acesso em 06/11/2013.)



Importante

A Educação Física atua em diferentes espaços físicos e sociais. Seja na área rural ou urbana, zona sul ou periferia, a Educação Física trabalha em prol da cidadania, que perpassa pelas discussões envolvendo a necessidade de espaços públicos disponíveis para as práticas esportivas. A população só aumenta, e os espaços públicos não! Pelo contrário, muitos deles são rendidos a “espigões” e “arranha-céus” para acomodar a população que se multiplica. Às vezes, a praça e a quadra até existem, mas não estão em boas condições de conservação ou situam-se em lugares de risco e sem segurança. Como as atividades corporais podem ser vistas como necessidades essenciais do homem contemporâneo, essa demanda se torna um direito da cidadania. Você sabia disso?

Os esportes e as demais atividades corporais não devem ser apenas privilégio dos esportistas profissionais ou das pessoas em condições de pagar academias ou clubes. Dar valor a essas atividades e reivindicar acesso a centros esportivos, de lazer, e programas de práticas corporais dirigidos à população em geral, deve fazer parte da expectativa de todo cidadão.

É preciso buscar alternativas para assegurar condições mínimas de SEGURANÇA e de adequação, bem como estratégias para a ampliação da oferta dos espaços por parte dos órgãos públicos. Extinção ou privatização dos espaços públicos destinados às atividades de lazer e recreação carece reflexões.



Saiba Mais

SEGURANÇA

Você sabia que, por causa da apropriação dos espaços públicos de lazer e da falta de segurança nas ruas, as pessoas estão sendo levadas a ficar reclusas em casa?

“Como possíveis causas para que a casa se torne, em muitos casos, o lugar onde as pessoas mais vivem o lazer, Pellegrin (2004a) pontua dois extremos: de um lado, tem-se as pessoas que possuem uma dificuldade grande de acesso aos equipamentos específicos, tendo seu lazer restrito à televisão; de outro lado, encontram-se aquelas pessoas que possuem uma rede própria de equipamentos de lazer no interior de suas casas ou em condomínios fechados de alto padrão (horizontais ou verticais), favorecendo sua permanência no ambiente privado. No mesmo sentido, Marcellino (2006) também expõe que, como consequências das questões políticas e econômicas que envolvem o espaço – dentre elas, a violência e a falta de segurança que impedem a escolha do lazer das pessoas –, a casa hoje figura como principal equipamento de lazer.”

Veja o que diz esse texto, na íntegra, disponível em: <http://www.revistahumanum.org/revista/wp-content/uploads/2012/03/CGHch9me4vbrasil_.pdf> acesso em 10/08/2013.

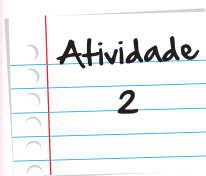
1. Faça uma pesquisa e descubra quais políticas públicas são atuantes na sua cidade, envolvendo atividades físicas e de lazer. Liste e comente uma delas.

2.



Como está o seu lazer? Quais as suas programações favoritas para o seu entretenimento? Em sua resposta, diga se o tempo reservado para o lazer tem sido satisfatório ou se você precisa administrar melhor as horas de trabalho/lazer.

Anote suas
respostas em
seu caderno



Seção 3

Lazer Ativo ou Passivo

O que você gosta de fazer nos tempos livres? Existem vários tipos de lazer, que se subdividem em:

- Lazer passivo - por exemplo, assistir à televisão, ir ao teatro, ir ao cinema, fazer massoterapia, entre outros;
- Lazer ativo - por exemplo, praticar esportes, fazer ginástica, yoga, relaxamento, entre outros.



Figura 15: Ginástica com aparelhos e orientação profissional.



Figura 16: Dança praticada por grupo da terceira idade.



Figura 17: Esporte na praia.

Na atualidade, por ser a mais popular, a televisão passou a ser o maior fenômeno dentre as opções de lazer passivo, o que vem alterando nossas percepções e nossas formas de assistir e de praticar esporte.

Você já reparou no alto dos prédios, nos telhados das casas nas cidades, tanto no meio urbano quanto no rural, a concentração de antenas parabólicas?

Hoje, não vivemos somente na era dos aparelhos de televisão, mas também na difusão de seus canais televisivos, das tevês a cabo, na convergência de vários meios e tecnologias. Um misto de computadores, de internet, de telefones celulares de última geração.

Há certa naturalização desses aparelhos em nosso convívio. Muitas vezes, até pensamos: “Como viver sem eles?!”. O celular, telefone, computador, entre outros, fazem parte do nosso cotidiano.



Figura 18: Antenas utilizadas para acesso, via satélite, à internet e serviço telefônico.





Figura 19: O mundo é digital.

O hábito e a penetração desses equipamentos em nossas vidas são muito mais fortes do que possamos imaginar. Quem de nós, ao chegar a casa depois de uma rotina de trabalho ou de outra tarefa qualquer, automaticamente não liga a televisão para saber das últimas notícias, para ver um programa de entretenimento ou simplesmente “ligar por ligar”? Porque atribui à televisão um sentido de preenchimento do vazio da sala de estar. Não importa, a lista destes aparelhos em nosso dia a dia é imensa, a tecnologia bate à nossa porta diariamente com mais uma novidade.

E, em nome do desenvolvimento, há troca dos hábitos de convivência familiar, da leitura de um bom livro ou do lazer por hábitos midiáticos e televisivos que interferem no desenvolvimento da personalidade e da individualidade de cada um. Isso é muito sério!

Betti (2004), um especialista sobre esta questão, no livro “A Janela de Vidro”, explica que com a produção em massa dos aparelhos de televisão e a difusão de canais pelo mundo, houve uma transformação no modo de ver o esporte. Nesta dimensão, o esporte é visto hoje como um espetáculo no qual o telespectador consome produtos esportivos que, por sua vez, trazem lucro para os patrocinadores e para toda a indústria que há por trás dele.

O esporte passa a ser “badalado” com a proliferação da transmissão dos esportes pela TV.

Além disso, o esporte passa a ser um espetáculo modelado e consumido pelos telespectadores, que não deixa de fazer parte da indústria do lazer.

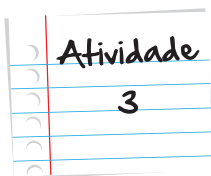
Agora reflita: você tem feito parte desse espetáculo de consumismo?

Conclusão

Você já aprendeu que é preciso equilibrar. Isso significa que devemos refletir e fazer críticas a esse processo de indústria do lazer. Temos que colocar na balança o que representa consumir esses tipos de valores e que é relevante reivindicar espaços e políticas públicas para a integração de práticas de esportes, de lazer e de socialização. Fazer o uso devido das horas de lazer é direito de todo cidadão. Conjugando horas de trabalho e de lazer proporcionará uma vida mais saudável e de prazer!



Figura 20: Hábitos do sedentarismo.



Letra de “Televisão”, da banda Titãs

A televisão me deixou burro, muito burro demais / Agora todas coisas que eu penso me parecem iguais / O sorvete me deixou gripado pelo resto da vida

E agora toda noite quando deito é boa noite, querida.

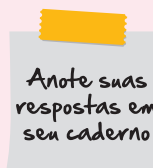
A mãe diz pra eu fazer alguma coisa, mas eu não faço nada / A luz do sol me incomoda, então deixa a cortina fechada / É que a televisão me deixou burro, muito burro demais

E agora eu vivo dentro dessa jaula junto dos animais.

Fragmento da música “Televisão”, dos Titãs.

(Link: <http://www.vagalume.com.br/titas/televisao-2.html#ixzz2ku2crlju>)

1. Para exemplificar esse fenômeno, a letra da música “Televisão”, do grupo Titãs, nos leva a refletir sobre a televisão e o processo de espetacularização e de midiaticização. Será que diante da telinha estamos ficando acomodados, inertes? O sofá e a televisão passaram a ser o único modo de entretenimento e lazer? Como você lida com essa questão?
2. O celular, o telefone, o computador, entre outros aparelhos, fazem parte dos seus hábitos por quantas horas ao dia? Justifique.



Resumo

- No mundo moderno, percebe-se uma supervalorização do trabalho em detrimento do tempo de lazer.
- É comum e lamentável o desequilíbrio do tempo gasto atualmente na relação do homem com o trabalho e com as horas de descanso e lazer.
- A falta de uma vida equilibrada entre trabalho, saúde e lazer nos leva a desgastes emocionais e físicos.

- Diferentemente dos tempos modernos, a Grécia Antiga valorizava o ócio para seus cidadãos, o qual somente era possível por causa da exploração do trabalho escravo.
- Com a evolução da sociedade e o desenvolvimento de instrumentos e ferramentas como o arado, por exemplo, diversificaram-se as formas de trabalho, o que possibilitou o acúmulo e a maior produção de excedentes.
- O modelo de produção que deu origem à Revolução Industrial nos deixou um legado: divisão de trabalho. Nos dias de hoje, vemos essa característica em toda a sociedade. Exemplos na escola: conhecimentos divididos por disciplinas e horários, alunos utilizando uniformes.
- O lazer é construção moderna, decorrente dos arranjos do modo de produção capitalista. Devemos lutar pelo direito a seu usufruto por todas as pessoas, considerando-o como necessidade tão básica quanto comida, casa e vestimenta.
- O mundo nos imprime um ritmo de vida além do normal, no qual se percebe a inversão de valores instalada: a expressão “trabalhar para viver” é subestimada pela expressão “viver para trabalhar”! É a cultura do “ter” em detrimento do “ser”!
- Os espaços públicos de cultura e lazer são lugares que carecem de zelo e manutenção por parte de responsabilidades individuais, coletivas e públicas (órgãos públicos de conservação).
- Dar valor e reivindicar acesso a centros esportivos, de lazer, e programas de práticas corporais dirigidos à população em geral deve fazer parte da expectativa de todo cidadão.
- Existem vários tipos de lazer, entre eles, o lazer passivo e o lazer ativo.
- Há inversão dos hábitos de convivência familiar, da leitura ou do lazer por hábitos midiáticos e televisivos, que interferem no desenvolvimento da personalidade e da individualidade de cada um.
- O esporte é visto hoje como um espetáculo no qual o telespectador consome produtos esportivos que, por sua vez, trazem lucro para os patrocinadores e para toda a indústria que há por trás.
- É interessante reivindicar espaços e políticas públicas para a integração de práticas de esportes, de lazer e de socialização.
- Conjuguar horas de trabalho e de lazer proporcionará uma vida mais saudável e de prazer.

Atividade 1

1. Resposta de dimensão subjetiva, sendo possíveis vários tipos de cogitação.

A poesia é uma das melhores maneiras de refletir o que somos e o que fazemos com as nossas vidas. O título da música, “Epitáfio”, já é uma indicação, pois epitáfio quer dizer inscrição sobre as lápides dos túmulos. Podemos fazer uma reflexão sobre nossas atitudes perante a vida, as quais podem ter sido lamentos, problemas e alegrias.

2. Questão 2: Resposta de dimensão subjetiva, sendo possíveis vários tipos de opinião.

O dinheiro torna-se, para as sociedades atuais, quase como o único meio de sobrevivência. É comum a expressão de que o trabalho é a igreja da modernidade. O Homem se encontra cada vez mais pressionado pelo ritmo do relógio, o qual marca e acelera o dia a dia não só do trabalho, mas também do tempo de lazer.

Atividade 2

1. Há um crescimento na área de políticas públicas no Brasil, apesar das dificuldades e limitações de implementação.

O Ministério do Esporte é responsável direto pelas políticas nacionais de inclusão social e acesso ao esporte e ao lazer. Estruturalmente, o Ministério do Esporte tem a Secretaria Nacional de Esporte Educacional (SNEED), a Secretaria Nacional de Desenvolvimento do Esporte e de Lazer (SNDEL) e a Secretaria Nacional de Esporte de Alto Rendimento (SNEAR).

O Ministério do Esporte promove políticas de educação física, esporte e lazer, como o “Programa Segundo Tempo nas Escolas”, “Projetos Esportivos Sociais”, “Programa Recreio nas Férias” e o “Projeto Esporte e Lazer da Cidade”, que proporcionam a prática de atividades físicas, culturais e de lazer.

Programas como “Centro de Desenvolvimento do Esporte Recreativo e do Lazer” e o “Pintando a Liberdade” - O programa promove a ressocialização de internos do Sistema Penitenciário por meio da fabricação de materiais esportivos.

Nos setores municipal e estadual, temos as Secretarias de Esporte e Lazer, que desenvolvem programas em diversas frentes com as Vilas Olímpicas, atividades nas praças para diversas faixas etárias e para portadores de deficiência.

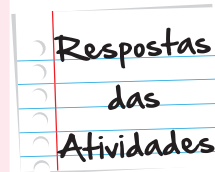
Há também projetos vinculados a inúmeras universidades públicas e privadas, associação de moradores e outras instituições.

(Fonte: <http://portal.esporte.gov.br/snelis/programasProjetos.jsp>)

2. Resposta de dimensão subjetiva, sendo possíveis vários tipos de cogitação.

Atividade 3

Resposta de dimensão subjetiva, sendo possíveis vários tipos de opinião.



Bibliografia

- Disponível em <<http://www.webartigos.com/artigos/lazer-e-trabalho/2231/#ixzz2kcar6Ali>>. Acesso em 01/11/2013.
- Disponível em <<http://pt.wiktionary.org/wiki/trabalho>>. Acesso em 01/11/2013.
- Disponível em <<http://www.dicionarioinformal.com.br/trabalho/>>. Acesso em 01/11/2013.
- Disponível em <<http://www.priberam.pt/dlpo/lazer>>. Acesso em 01/11/2013.
- Conexões, v. 2, n. 1, 2004 20 SOBRE LAZER, TEMPO E TRABALHO NA SOCIEDADE DE CONSUMO Ms. Cristina Borges de Oliveira, Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas Corpo, Infância e Escola da FEF/UFG disponível em: <http://www.ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/dcefs/Prof._Adalberto_Santos2/21-sobre_lazer_tempo_e_trabalho_na_sociedade_de_consumo.pdf>, acesso em 01/12/13.
- ARANHA, Maria Lucia de Arruda. Filosofia da Educação. São Paulo: Editora Moderna. 1996.
- BETTI, Mauro. A janela de vidro: esporte, televisão e educação física. Campinas São Paulo. Papirus. 3ª edição. 2004.
- GALLO, Silvio. (coord.) Ética e cidadania: caminhos da filosofia: elementos para o ensino de filosofia. São Paulo. Papirus, 2003.
- MARCELLINO, O lazer e os espaços na cidade. In: YSAYAMA, Helder; LINHALES, Meily (Orgs.) Sobre lazer e política: maneiras de ver, maneiras de fazer. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2006. p. 65-92.

- MURAD, Mauricio. Sociologia e educação física: Diálogos linguagens do corpo, esporte. Rio de Janeiro Ed. FGV, 2009.
- PELLEGRIN, Ana. Equipamento de Lazer. In: GOMES, Christianne Luce (Org.). Dicionário Crítico do Lazer. Belo Horizonte: Autêntica, 2004a. p.69-73.
- SANTIN, Silvino. Educação Física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento. Porto Alegre, Edição EST, 2001.

Imagens



- <http://www.sxc.hu/photo/1092493>



- Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1084673>. Autor: Diego Medrano



- Fonte: http://br.freepik.com/vetores-gratis/fundo-engrenagens-coloridas_677154.htm



- Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:The_Ant_and_the_Grasshopper_-_Project_Gutenberg_etext_19994.jpg. Autor: Milo Winter



- Fonte: <http://br.freepik.com/index.php?goto=41&idd=359247&url=aHR0cDovL3d3dy5zeGMuaHUvcGhvdG8vOTU0Njk4>. Autor: Joe Murphy.



- Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1428672>. Autor: DaVinciS.



- Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/784493>. Autor: Afonso Lima.



- Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1431598>. Autor: Waider.



- Fonte: <http://br.freepik.com/index.php?goto=41&idd=359247&url=aHR0cDovL3d3dy5zeGMuaHUvcGhvdG8vOTU0Njk4>



- Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Maciejowski_Tower_of_Babel.jpg



• Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Crescenzi_calendar.jpg



• Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Ackerger%C3%A4t.jpg>. Autor: Peng.



• Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:WomanFactory1940s.jpg>



• Fonte: <http://tinyurl.com/m9jju3e>. Autores: Cesar e Camilla I. Martins.



• Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Brazil_1970.JPG.



• Fonte: <http://www.flickr.com/photos/prefeituradeolinda/3468513146/in/photostream/> Autor: Passarinho/Pre-
feitura de Olinda



• Fonte: http://www.selj.sp.gov.br/noticias/20080815_virada_em_bauru.php



• Fonte: <http://www.flickr.com/photos/wikimapa/5889066626/> Foto: WikiMapa.



• Fonte: <http://www.flickr.com/photos/prefeituradeolinda/3963062170/in/photostream/>. Prefeitura de Olinda.



• Fonte: <http://www.flickr.com/photos/eurritimia/8299237133/sizes/m/in/photostream/>. Autor: Eurritimia.



• Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Instalacao_de_antenas_por_satelite_bidireccionais.jpg



• Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1419194>. Autor: Nabil Medawar.



• Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1224537>. Autor: MJimages.



