

LAZER E ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

ALESSANDRA MARCIA MONTANHINI; LILIAN CRISTINA GOMES DO NASCIMENTO;
MARIA GEORGINA MARQUES TONELLO
UNIVERSIDADE DE FRANCA, FRANCA-SP, BRASIL
alessandra.montanhini@hotmail.com

I-INTRODUÇÃO

A atual sociedade vive em um ritmo acelerado em que o tempo é dedicado excessivamente ao trabalho. Adotar hábitos saudáveis, por exemplo, organizar o tempo para conseguir um momento para o lazer, acaba sendo um aspecto relevante a ser discutido. O lazer está associado não somente ao momento de descanso e divertimento, mas também tem um papel relacionado ao desenvolvimento social e pessoal (SILVA, 2012).

A associação de espaços destinados a proporcionarem bem estar e prazer, são fatores essenciais para acarretar um incremento na promoção da saúde (SILVA, 2012) e na qualidade de vida (MOREIRA, 2001), fatores estes que tem por finalidade o objetivo de qualificar, valorizar e prolongar a vida.

Consideramos qualificar e valorizar a vida como sendo deixá-la ausente de fatores que comprometam a saúde e o bem-estar, tornando o indivíduo saudável e equilibrado emocionalmente. Para entender melhor esta conceituação, é necessário buscar fontes determinantes que esclareçam sua função e importância para a vida do indivíduo.

A promoção da saúde é um propósito de grande relevância para a saúde pública, partindo do conceito das Cartas de Promoção da Saúde (2002): “*Promoção da Saúde é definida como a capacitação das pessoas e comunidades para modificarem os determinantes da saúde em benefício da própria qualidade de vida*”. Nesta nova proposta de construção da saúde, o indivíduo se torna responsável por si, colocando-o como responsável por suas ações e escolhas de estilo de vida, surge, portanto, a importância de a sociedade buscar diversos comportamentos para atingir tal, como por exemplo, o lazer como atividade impulsionadora como meio para atingir uma melhora na qualidade vida.

A promoção da saúde é uma das diversas questões de influência dos aspectos sociais sobre qualidade de vida e saúde dos indivíduos, onde a qualidade de vida passou de uma abordagem apenas centrada na saúde, para um conceito abrangente em que as condições e estilo de vida instituem diversos aspectos a serem ponderados (ALMEIDA e GUTIERREZ, 2004a).

Na atualidade avaliar qualidade de vida inclui considerar fatores relacionados à saúde como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, e elementos da vida das pessoas como trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias do cotidiano. Este termo reflete sobre a percepção dos indivíduos de que se suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a auto-realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (Organização Mundial da Saúde – OMS, 1998).

Elaborar uma rotina de vida em que o lazer esteja presente, e que este tenha a possibilidade de ser realizado de forma saudável e prazerosa é um dos diversos fatores potencialmente interativos para a promoção de saúde, particularmente em relação à ampliação da qualidade de vida. Na busca de promover a saúde torna-se necessário que vários aspectos sejam levados em consideração, sendo assim, este estudo tem por finalidade analisar a contribuição do lazer na promoção de saúde como elemento na qualidade de vida da população.

II- PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A Política Nacional de Promoção da Saúde (2006) tem por objetivo promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde, e traz na atualidade o lazer como uma das formas relacionadas aos seus determinantes e condicionantes para atingir tal finalidade. Assim o lazer, na atualidade se insere na estratégia para promoção da saúde, sendo este um elemento de especial importância na emancipação humana e conquista da cidadania (BACHELADENSKI, MATIELLO, 2010).

Podemos dizer que, na promoção da saúde, a participação da população não é apenas uma situação desejável, mas uma condição imprescindível (BACHELADENSKI, MATIELLO, 2010), já que o fenômeno saúde/doença é parte de um processo social que pode levar indivíduos a se envolverem mais ou menos em comportamentos de risco (PONDÉ, CARDOSO, 2003).

Para compreender qualidade de vida, torna-se necessário compreender sua contextualização, que de acordo com (MINAYO, HARTZ, BUSS, 2000) “*Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial.*”

A qualidade de vida está ligada a ações que a sociedade considera como bem estar e conforto de acordo com cultura de cada um. Auquier, Simeoni e Mendizabal (1997) a caracterizam como um conceito similar o da inteligência, pelo fato de que, os dois são de um senso comum variável de indivíduo ao outro. Existem ainda mais sugestões de definição apontadas pelos autores (MARTIN, STOCKLER, 1998) que relatam que a qualidade de vida seja definida em termos da distância entre expectativas individuais e a realidade (sendo que quanto menor a distância, melhor).

De acordo com Castellanos (1997) a ideia de qualidade de vida por ser abordada de dois modos: um está relacionada aos hábitos, condições e estilo de vida e o outro caracterizada pelo meio ambiente que busca um desenvolvimento sustentável e cuidados com a natureza. E ainda aborda a questão da democracia, do desenvolvimento e dos direitos humanos e sociais.

Segundo Moreira (2001), a qualidade de vida está ligada aos hábitos e bem estar que o indivíduo apresenta, e não com o prolongamento da vida repleto de dependência e sofrimento. Portanto em se tratando de qualidade de vida, há uma carência de procurar alguma atividade que proporcione o bem estar, assim, o lazer vem de encontro a essa necessidade, já que aborda questões relacionadas a um conjunto de atividades, nas quais são realizadas de forma livre pelo indivíduo o que oportuniza o bem estar.

III- LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Diversos estudos vem observando uma associação positiva entre atividades de lazer e uma melhor qualidade de vida (HERSCH, 1990; RAGNEB, MCKINNEY, 1993; PONDÉ, CARDOSO, 2003), observando que indivíduos com escores mais elevados na escala de satisfação com a vida, tiveram também escores mais elevados na escala de lazer (Hersch, 1990). Pádua e Soares (2014) retratam que o ideal seria o direcionamento de políticas públicas de incentivo ao lazer permanente, contribuindo desta forma para com a qualidade de vida das pessoas envolvidas.

Além de reforçar a valorização dos estilos de vida na promoção da saúde, tendência a qual anteriormente deflagramos seus limites, observa-se no lazer uma verdadeira corrida pelo consumo de atividades físicas (BACHELADENSKI, MATIELLO, 2010). Ainda que a atividade física seja o domínio do lazer mais explorado na literatura, as pesquisas desenvolvidas comumente localizam-se em sua prática de uma forma geral, sem explorar outros aspectos igualmente relevantes como a duração, a frequência, a intensidade, os principais tipos de prática e o perfil de seus praticantes (DEL DUCA et al, 2014). Apesar disto, destacamos que a necessidade do desenvolvimento de intervenções com vistas a promoção da atividade física,

através de incentivos a uma forma de lazer ativo, a fim de estimular um estilo de vida funcional e saudável para a população (NAHAS et al, 2010).

É bem descrito na literatura que os benefícios da prática de atividade física não se restringem ao campo físico dos indivíduos como forma promotora da saúde, mas repercutem também no campo mental, na dimensão social, melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e a autonomia daqueles que o praticam com frequência regular (ZAITUNE et al, 2007). Entretanto vale ressaltar que o prazer também tem sido identificado como um fator fundamental para o bem-estar, abrindo perspectiva de que não só o lazer ativo, mas qualquer atividade relacionada com o prazer pode ter efeitos positivos sobre a saúde (PONDE, CARDOSO, 2003), podemos, portanto considerar que a ocupação do tempo livre de forma prazerosa é também uma importante e eficiente forma de promoção da mesma.

Diante disto faz-se necessário na atualidade a compreensão da promoção da saúde como um incremento da consciência política da população, para sua organização, por exemplo, em direção a uma conquista de ambientes favoráveis à saúde (BACHELADENSKI, MATIELLO, 2010), buscando sempre uma maior equidade na adoção de comportamentos favoráveis à saúde. Existem diversas formas de usufruir o lazer, não necessitam unicamente de locais especiais, distantes dos próprios lares, mas sim, na essência que cada vivência pode ter para cada um (MORI, SILVA, 2010).

IV- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando que a sociedade atual vive a meio a um crescente estresse, ao acúmulo de funções e excessos de tarefas que acarretam em uma escassez de tempo livre, fica cada vez mais difícil a busca por uma atividade de lazer, apesar da fundamental importância deste. O lazer é propício a favorecer a busca pelo bem-estar e prazer, pois, apesar de exigirem locais favoráveis a isto, não requerem necessariamente recursos materiais de difícil acesso.

No conceito de promoção da saúde, é relevante o fato de que para alcançar uma saúde idealizada é necessário atitudes favoráveis para atingir esta, tanto nos âmbitos sociais, físicos e psíquicos. O caminho para se alcançar modificações positivas, podem advir de programas que estimulem o indivíduo a buscar uma maior realização através de atividades de lazer. Partindo deste pressuposto, fica claro que o lazer é uma prática de fundamental importância para a promoção a saúde e incremento na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- AUQUIER, P.; SIMEONI, M.C.; MENDIZABAL, H. *Approches théoriques et méthodologiques de la qualité de vie liée à la santé*. Revue Prevenir, v. 33, p. 77-86, 1997.
- BACHELADENSKI, M. S.; MATIELLO JUNIOR, E. *Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, n. 5, p. 2569-2579, 2010.
- CASTELLANOS, P.L. 1997. *Epidemiologia, saúde pública, situação de saúde e condições de vida: considerações conceituais*, pp. 31-76. In RB Barata (org.). *Condições de Vida e Situação de Saúde*. Saúde Movimento, 4. Abrasco, Rio de Janeiro.
- DEL DUCA, G. F. et al. *Leisure-time physical activities among adults in Florianopolis, state of Santa Catarina, Brazil: a population-based study on the characteristics of the practices and the practitioners*. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 11, p. 4595-4604, 2014.
- HERSCH, G. *Leisure and aging*. Phys Occup Ther ger, v. 9, p. 55-7, 1990.
- MARTIN, A. J.; STOCKLER, M. *Quality of life assessment in health care research and practice*. *Evaluation & Health Professions*, v. 21, n. 2, p. 141-156, 1998.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. *Qualidade de vida e saúde: um debate necessário*. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.
- Ministério da Saúde (BR). *As cartas de promoção à saúde*. Brasília: O Ministério; 2002.

- Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: MS; 2006.
- MOREIRA, W.W. (2001). "Qualidade de vida: Como enfrentar esse desafio?" In: MOREIRA, W.W. (org.). *Qualidade de vida: Complexidade e educação*. Campinas: Papyrus
- MORI, G.; SILVA, L. F. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. Rio Claro, v.16, n.4, p.950-957, 2010.
- NAHAS, M. V. et al. Lazer ativo: um programa de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para o trabalhador da indústria. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 15, n. 4, p. 260-264, 2010.
- PADUA, T. V.; SOARES, P. G. Políticas públicas de esporte e lazer em Ubá: uma análise a partir do PELC. *FIEP Bulletin*, v. 84, n. 2, p. 1, 2014.
- PONDÉ, M. P.; CARDOSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. *Revista Ciência Médica*, v. 12, n. 2, p. 163-172, 2003.
- RAGNEB, C. A.; MCKINNEY, J. Campus recreation and perceived academic stress. *J Coll stud Dev*, v. 5, p. 5-10, 1993.
- SILVA, C. L. Lazer e educação física: Textos didáticos para a formação de profissionais do lazer/Cinthia Lopes da Silva; Tatyane Perna Silva. – Campinas, SP: Papyrus, 2012. – (Coleção Fazer/Lazer).
- ZAITUNE, M. P. A. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1329-1338, 2007.

LEISURE AND PHYSICAL ACTIVITY IN THE PROMOTION OF HEALTH AND QUALITY OF LIFE

Leisure is an instrument that acts directly on the well being of life, once it is not only related to the laze, but also to the personal, social and physical development of the individual. The current study has the goal to analyze the leisure and physical activity, as relevant factors to the promotion of health and quality of life. We checked with the techniques adressed that the leisure and physical activity present a direct relation with the quality of life of individuals when compared with the ones that do not keep these practices. The way to achieve positive changes in the quality of life, may come from programs that stimulate the individual to seek a bigger achievement through leisure activities. Coming from this pressuposition, it is clear that leisure is a practice of fundamental importance to the promotion of health and increase in the quality of health.

Keywords: recreation; physical activity; Health Promotion

LOISIRS ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA PROMOTION DE LA SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE

Le loisir est un instrument qui influence directement l'amélioration de la qualité de vie, car n'est pas directement liée a l'oisiveté, mais aussi au développement personnel, social et physique de l'individu. Cette étude vise à analyser les loisirs et l'activité physique, comme facteurs pour la promotion de la santé et de la qualité de vie. Nous avons vérifié selon les études abordées que le loisir et l'activité physique ont une relation directe avec la qualité de vie des patients par rapport à ceux sans ces pratiques. La façon de réaliser des changements positifs dans la qualité de vie, peut provenir de programmes qui encouragent l'individu à rechercher une plus grande satisfaction à travers des activités de loisirs. Dans cette hypothèse, il est clair que le loisir est une pratique fondamentale pour promouvoir la santé et améliorer la qualité de vie.

ESPARCIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

El ocio es un instrumento que actúa directamente sobre la mejor calidad de vida, ya que no sólo está relacionada con el ocio, sino también el desarrollo personal, social y físico de la persona. El presente estudio tiene como objetivo analizar el ocio y la actividad física, como relevantes para la promoción de la salud y la calidad de los factores de la vida. Verificado

según los estudios abordado el ocio y la actividad física tienen una relación directa con la calidad de vida de los pacientes en comparación con los que no tienen estas prácticas. La forma de lograr cambios positivos en la calidad de vida, puede venir de programas que fomenten la persona a buscar una mayor satisfacción a través de actividades de ocio. Bajo este supuesto, es evidente que el ocio es una práctica fundamental para la promoción de la salud y mejorar la calidad de vida.

LAZER E ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

O lazer é um instrumento que atua diretamente na melhoria da qualidade de vida, uma vez que não está relacionado somente ao ócio, mas também ao desenvolvimento pessoal, social e físico do indivíduo. O presente estudo tem por finalidade analisar o lazer e a atividade física, como fatores relevantes para a promoção de saúde e qualidade de vida. Verificamos segundo os estudos abordados que o lazer e atividade física apresentam uma relação direta com a qualidade de vida de indivíduos quando comparados com os que não possuem essas práticas. O caminho para se alcançar modificações positivas na qualidade de vida, podem advir de programas que estimulem o indivíduo a buscar uma maior realização através de atividades de lazer. Partindo deste pressuposto, fica claro que o lazer é uma prática de fundamental importância para a promoção a saúde e incremento na qualidade de vida.

Palavras-chave: lazer; atividade física; Promoção da Saúde