



PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADES DE LAZER PARA O PÚBLICO FEMININO DO MUNICÍPIO DE ALTAMIRA/PA.

Daniele Lopes de Souza¹
Edna Cristina Gonçalves dos Santos²
Everton Acássio Hendges³
Raquel Jacobson Pereira⁴
Laíne Rocha Moreira⁵
Elren Passos Monteiro⁶

PALAVRAS-CHAVE: práticas corporais; qualidade de vida; lazer;

INTRODUÇÃO

Com o advento do Séc. XXI as mulheres estão conquistando mais espaço no mercado de trabalho, este benefício muitas vezes sobrecarrega a mulher, uma vez que a sua carga de trabalho não se resume ao trabalho empresarial, o que repercute muitas vezes numa sobrecarga de estresse e fadiga muscular (MARCELINO, 2001).

Nesta vertente, a mulher quando em idade laboral pode sobrecarregar de forma efetiva as suas atividades cotidianas, pois em muitos casos a mesma não é somente colaboradora, pode exercer outras funções, como dona de casa, mãe e esposa, o que faz com que o seu trabalho seja ampliado diante as atividades laborais corriqueiras.

Para tanto, o ato de movimentar-se traz benefícios para o ser humano não só físicos mais psicossociais. Nesta perspectiva, exercitar-se de forma prazerosa e com acompanhamento de um profissional capacitado, torna-se um fator determinante na qualidade de vida e bem estar (CRUZ, 2010; GOMES, 2004).

O projeto intitulado práticas corporais e atividades de lazer propôs desenvolver atividades de lazer e práticas corporais voltadas para o público feminino, tendo como perspectivas, propiciar oficinas e palestras atentando para a importância do lazer para a qualidade de vida. Sendo realizado respectivamente na Universidade do Estado do Pará, Campus IX-Altamira/PA. Este projeto teve como objetivo proporcionar atividades corporais e lazer para a melhora da qualidade de vida ao público feminino do Município de Altamira/PA.

METODOLOGIA

As atividades corporais e de lazer foram realizadas no dia 26 de Maio de 2012 na Universidade do Estado do Pará, por meio de palestras e oficinas nos períodos matutino e vespertino, sendo respectivamente na parte da manhã a palestra intitulada Lazer e qualidade

de vida no trabalho, com duração de 30 a 40 minutos, onde foi exposto através de recursos audiovisuais e humanos a importância da qualidade de vida para o ser humano, em especial a mulher, seguido de uma atividade de interação, depois atividades em sala de dança e ginástica laboral com duração de 2h.

Durante a tarde executou-se as oficinas de ginástica de academia (*step, jump e pump*); massoterapia com duração de 2h. No encerramento foi feito um aulão de *combat*, alongamento confraternizando todas as oficinas e uma avaliação do projeto. Ressaltando que durante todo o período da execução do projeto, a oficina de avaliação física, foi executada durante toda a manhã e a tarde.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Realizado no dia 26 de maio de 2012, no período da manhã e tarde o projeto proporcionou ao público feminino um momento diferenciado, no qual as mesmas puderam conscientizar da importância de cuidar do seu corpo e da sua autoestima. Observou-se que as participantes estavam felizes e satisfeitas ao realizar as atividades, pois o projeto oportunizou vivências em atividades as quais a maioria nunca tinha participado. A dinâmica do projeto visava disponibilizar diversas atividades que não são típicas do cotidiano das participantes.

É relevante destacar a importância do desenvolvimento de projetos, tais como este: Práticas corporais e atividades de lazer, que visam promover e/ou democratizar as práticas da educação física nas comunidades, tornando mais acessível a prática de atividades físicas e de lazer para as pessoas como menor poder aquisitivo. Após a finalização do projeto foi realizado uma avaliação, na qual propunha identificar questões pertinentes ao respectivo projeto, em busca de sondar os pontos positivos e negativos para aplicações futuras.

Desta forma, observamos que cerca de 99% das avaliações foram positivas, uma vez que as participantes afirmaram que gostaram das atividades realizadas, bem como demonstraram interesse em participar de práticas como essa em outras oportunidades. Verificamos também, que 1% das participantes relataram que o tempo de realização das atividades foi insatisfatório, devido ao curto tempo de aplicabilidade.

Este resultado converge com os preceitos de Pelegrin (1996) e Marcelino (2001) que afirmam que a implementação de políticas públicas na área de educação e lazer são essenciais, pois promovem o bem estar e qualidade de vida da população, sendo primordial que o poder público e sociedade civil trabalhem em parceria visando um ideal comum, pois o lazer não deve ser deleite apenas de uma parcela minoritária da sociedade, mas de toda população, em especial neste projeto o público feminino em idade laboral.

CONCLUSÕES

A elaboração e execução de projetos com este caráter contribuem de forma significativa na vida das mulheres em atividade laboral, pois apesar de ter sido realizado em apenas uma manhã e tarde, elas participaram demonstrando motivação em entusiasmo durante a prática o que presume a importância da realização deste em outros momentos, um exemplo disso é quando as mesmas reveem os idealizadores do projeto e os interrogam sobre possíveis datas para realização de tais atividades.

Nesta vertente, é importante mencionar que a implementação de políticas públicas de lazer é uma necessidade para o bem estar de uma população, portanto iniciativas como esta possibilitam a interação entre a Universidade do Estado do Pará, a comunidade e os acadêmicos do curso de Educação Física.

REFERÊNCIAS

CRUZ, Manoel Luís Martins da. **Políticas Públicas de Lazer**. 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.udesc.br/index.php/linhas/article/viewFile/1310/1121>> Acessado em 10 de junho de 2011.

GOMES, Cristina Marques. **Pesquisa Científica em Lazer no Brasil – Bases Documentais e Teóricas**. São Paulo: ECA / USP (Dissertação de Mestrado), 2004.

MARCELLINO, N. C. (org.) **Lazer & esporte: políticas públicas**. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2001.

PELLEGRIN, Ana de. O Espaço de Lazer na Cidade e a Administração Municipal. In: Marcellino, N. C. **Políticas Públicas Setoriais de Lazer**. Campinas: Autores Associados,

FONTE DE FINANCIAMENTO

Este projeto foi financiado pela Universidade do Estado do Pará – Campus Altamira.

¹ Acadêmica do Curso de Ciências Naturais com habilitação em biologia pela Universidade do Estado do Pará, claudiana_goncalvess@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Educação Física pela Universidade do Estado do Pará, ecsantos2@hotmail.com

³ Acadêmico do Curso de Educação Física pela Universidade do Estado do Pará, Acadêmica do hendges_everton@hotmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Educação Física pela Universidade do Estado do Pará, kelljacobson@hotmail.com

⁵ Professora Especialista em Metodologia do Ensino Superior, Universidade do Estado do Pará, laine.educacaofisica@hotmail.com.

⁶ Professora Mestranda em Ciências do Movimento Humano, - Laboratório de Pesquisa do Exercício – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre – Brasil, elren_18@hotmail.com