



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CENTRO DE TREINAMENTO E DESENVOLVIMENTO - CETREDE
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE FUNDAMENTOS DA EDUCAÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA DO ENSINO SUPERIOR**

A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DA LUDICIDADE NA FASE ADULTA: proposta
de programa de lazer e ludicidade para mulheres

LUCIANA MARIA FERNANDES SILVA

FORTALEZA - CEARÁ
2010

A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DA LUDICIDADE NA FASE ADULTA: proposta
de programa de lazer e ludicidade para mulheres

LUCIANA MARIA FERNANDES SILVA

MONOGRAFIA SUBMETIDA À COORDENAÇÃO DO CURSO DE
ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA DO ENSINO SUPERIOR COMO
REQUISITO PARCIAL PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE ESPECIALISTA
PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ.

FORTALEZA - CE
2010

Esta monografia foi submetida como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Especialista em Docência do Ensino Superior pela Universidade Federal do Ceará e encontra-se à disposição dos interessados na Biblioteca Central da referida Universidade.

A citação de qualquer trecho desta monografia é permitida, desde que seja feita de conformidade com as normas da ética científica.

Luciana Maria Fernandes Silva

MONOGRAFIA APROVADA EM: ____/____/____.

Gláucia Maria De Menezes Ferreira. L.D.
Orientadora

DEDICATÓRIA

Dedico esta Monografia ao Reitor Ícaro de Sousa Moreira (*in memoriam*) por ter me oportunizado realizar esta pós-graduação e pelo apoio incondicional a minha família; e ao meu pai, Calixto Silva (*in memoriam*) e a minha mãe, Élide Fernandes Silva, pela oportunidade desta vida e pelos estímulos ao trabalho e à disciplina.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por mais esta etapa vencida.

À Profª Gláucia, em especial, com muito carinho e gratidão, por toda orientação não só acadêmica como profissional e pessoal, pela solidariedade, compreensão e estímulo.

Aos Professores que, com muita dedicação, deram o melhor de si para cumprir com a difícil missão de ensinar a ensinar.

Às secretárias, pela colaboração e, em especial, à Coordenadora da Célula de Pós-Graduação, Marúzia Helena Ribeiro Almeida de Paula, pela simpatia e apoio.

Aos colegas do curso que tornaram agradável este período, principalmente a Raquel, a Elisângela e a Bel (Irandir).

Ao meu marido, Heliomar Cavati Sobrinho, ser humano inigualável, que está sempre ao meu lado, em todos os momentos de minha vida, principalmente nos difíceis, quando me carrega em seus braços.

RESUMO

A presente monografia ressalta a importância do lazer e da ludicidade, na fase adulta, demonstrando suas contribuições para a saúde da mulher, e propõe um programa de atividade física que se fundamenta nestes dois princípios. Utiliza os instrumentos da pesquisa exploratória e revisão bibliográfica para abordar o desenvolvimento cognitivo e afetivo, desde a infância até a fase adulta, além de caracterizar o movimento humano. Apresenta as principais abordagens pedagógicas da Educação Física contemporânea. Detalha o programa e as atividades propostas, como os jogos pré-desportivos, os jogos desportivos, os jogos aquáticos, os jogos cooperativos, as brincadeiras de faz-de-conta, culturais, populares e tradicionais, as festas temáticas, as danças e os jogos de salão. Conclui que a Educação Física, enquanto Ciência da Saúde, pode contribuir para o desenvolvimento do ser humano na fase adulta - que neste caso específico são as mulheres - em todas as suas potencialidades motoras, cognitivas, afetivas, de relacionamento social, éticas e estéticas, proporcionando-lhes saúde e bem-estar, tornando-as ainda mais plenas em sua humanidade e cidadania.

Palavras-chave: Educação Física. Docência do Ensino Superior. Lazer. Ludicidade. Saúde da Mulher.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	07
1. O DESENVOLVIMENTO ADULTO COGNITIVO E AFETIVO	10
1.1. TEORIAS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO	10
1.2. O DESENVOLVIMENTO COGNITO NO ADULTO	15
1.3. O DESENVOLVIMENTO AFETIVO NO ADULTO	17
1.4. O MOVIMENTO HUMANO	18
2. A RELAÇÃO ENTRE LAZER, LUDICIDADE E DESENVOLVIMENTO ADULTO	20
2.1. LAZER E LUDICIDADE: conceitos e benefícios	20
3. PROPOSTA DE PROGRAMA DE LAZER E LUDICIDADE PARA MULHERES: princípios norteadores	27
3.1. FUNDAMENTOS BÁSICOS.....	31
3.2. PROGRAMA DE LAZER E LUDICIDADE PARA MULHERES ADULTAS.....	35
3.3. PROGRAMA DE ATIVIDADES	39
CONCLUSÃO	52
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54

INTRODUÇÃO

O adulto caracteriza-se, dentre outras possibilidades conceituais, pela faixa etária específica entre os 24 e os 60 anos, de acordo com os parâmetros adotados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), assim como pelos mais diversos órgãos públicos.

Segundo Papalia, Olds e Feldman (2006, p. 590), a idade adulta, “em termos cronológicos, é o período entre as idades de 40 e 65 anos”, sendo que a fase entre 24 e 40 anos elas denominam de “jovens adultos”.

Em uma definição contextual, adultos seriam aqueles que se casaram, que têm filhos, que já saíram da casa dos pais, ou que já estão com sua vida profissional encaminhada. Porém, em nossa sociedade as pessoas estão vivendo muito mais do que em épocas anteriores ficando cada vez mais difícil definir os limites superiores da idade adulta. Com os avanços da medicina e da nutrição, elas estão vivendo com mais qualidade e mais saúde, não sendo mais uma idade basicamente de declínio, mas de crescimento pessoal, de desenvolvimento cognitivo e afetivo, e ainda, de ganhos físicos e emocionais.

O Brasil é considerado um país formado por jovens e os dados do IBGE confirmam esta informação. Segundo este órgão, o número de jovens (faixa etária entre 15 e 24 anos) no ano de 2000 era de 34 milhões, dentro de um universo de 168 milhões, ou seja, cerca de 20% da população. Quanto ao número de adultos (faixa etária entre 24 e 60 anos) somam-se 74 milhões.

Diante deste quadro é importante pesquisar esta fase da vida visando oferecer atividades que contribuam para a melhora de sua qualidade de vida, o que foi feito esta monografia.

Neste sentido é que se avaliou o papel do lazer e da ludicidade no desenvolvimento adulto, de forma que sejam propostas a estes indivíduos, através de atividades lúdicas prazerosas, condições para que se tornem mais completos como seres humanos e cidadãos.

A Educação Física elaborou teorias e conceitos sobre o lazer e a ludicidade, realizadas com adultos e jovens, tendo em vista contribuir para a sua socialização e afetividade, a cognição, a saúde em sua totalidade, o fortalecimento da auto-estima, dentre outros aspectos importantes para o seu desenvolvimento e transformação de sua realidade vivida até então. Nesta perspectiva, procurou-se responder a seguinte pergunta: segundo os princípios psicológicos e da Educação Física, qual o papel do lazer e da ludicidade no desenvolvimento adulto, favorecendo a melhoria de sua qualidade de vida?

Neste sentido, o objetivo desta monografia foi pesquisar como o lazer e a ludicidade podem contribuir para a melhoria da saúde do adulto, neste caso específico, da mulher, fundamentados nos preceitos da Psicologia e da Educação Física, especificamente.

A atividade de pesquisa para este trabalho, bem como seu desenvolvimento foi norteada pelo objetivo supracitado. Todavia, como requer todo e qualquer trabalho de cunho científico, primeiramente realizou-se o levantamento da bibliografia que, serviu de aporte teórico na construção do trabalho intelectual, estruturado em uma pesquisa social crítica, que segundo Richardson (1999, p. 92), conceitua-se da seguinte forma: “A investigação crítica é variada e flexível, e só assume uma forma específica quando aplicada ao estudo de um fenômeno particular. Mesmo assim, a aproximação crítica tem vários elementos essenciais, e a intenção é resumi-los para chegar a uma melhor compreensão do fenômeno”. (RICHARDSON, 1999, p. 92).

Utilizou-se os instrumentos da pesquisa exploratória, que, segundo Gil (1999), tem como objetivo principal, desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e idéias, tendo em vista, a formulação de um problema mais preciso, ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores. São estas por sua vez, desenvolvidas com o objetivo de proporcionar uma visão geral de tipo aproximado acerca de determinado fato.

O percurso metodológico para o levantamento dos dados para inferência desta pesquisa deu-se da seguinte maneira: em primeira instância foi caracterizado o perfil do adulto e levantou-se como se dá o desenvolvimento

cognitivo e afetivo na idade adulta fazendo um paralelismo com as teorias do desenvolvimento humano, desde o nascimento até o período pós-formal, sendo este o primeiro capítulo; em seguida pesquisou-se sobre quais os ganhos saudáveis que o indivíduo adulto pode obter através da prática de atividades lúdicas, envolvendo a aplicação de conceitos, métodos e técnicas da Educação Física, especificamente, no segundo capítulo. Finalizando, no terceiro capítulo, foi elaborada uma sugestão de programa e atividades de lazer e lúdicas para adultos.

1. O DESENVOLVIMENTO ADULTO COGNITIVO E AFETIVO

O desenvolvimento da espécie humana é alvo de importantes estudos epistemológicos que contribuíram muito para entendermos como se dá sua maturação psicomotora. Segundo Fonseca (2008, p. 513), “a criança é uma ontogênese dentro de uma filogênese e de uma sociogênese”, que vai seguindo um processo de maturação e de hierarquização passando pela informação (recepção), pela formação (integração/elaboração), culminando na transformação (retroalimentação), uma vez que se constrói, simultaneamente, em uma totalidade biopsicossocial, até chegar à idade adulta.

1.1. TEORIAS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

Segundo Moreno citado por Wechsler (1998, p. 21), o “homem saudável” é aquele que pode desempenhar seus papéis nas relações com o mundo, de forma espontânea e criativa. Baseado nesta concepção de Homem percebe-se a motivação central da obra de Moreno que é a “filosofia do momento”. Na filosofia do momento estão contidos os conceitos do aqui e agora, ou seja, da espontaneidade e da criatividade.

Na visão de Moreno é a partir da espontaneidade (fator biológico inato) e da criatividade (ação conquistada), que o indivíduo dá suas respostas às situações vividas, constituindo um papel complementar aos papéis que os outros indivíduos desempenham, e no momento do desempenho destes papéis eles se percebem estabelecendo uma “Tele” (ligação), possibilitando a formação de cadeias de interações e percepções recíprocas, o que possibilitará o encontro (eu te percebo e você me percebe), levando às relações interpessoais.

É através das relações (com a mãe, a família, etc.) que este indivíduo vai se percebendo e percebendo o outro, cunhando sua identidade pelo processo de matrização, através de ligações (Tele), praticados pela cooperação, construindo seu “Eu”.

Para Piaget, citado por Wechsler (1998, p. 21), o homem é a forma mais complexa de vida, a qual estabelece um equilíbrio progressivo com o seu meio. Para ele o homem se adapta ao meio, garantindo a sua sobrevivência através da assimilação e da acomodação, que regulam a estruturação do pensamento, característica da inteligência da espécie.

O processo de assimilação é a incorporação do mundo, pessoas, objetos, etc., aos esquemas estruturais da criação; o processo de acomodação se dá quando um destes objetos oferece resistência a esta incorporação da criança (ela estica o braço e não consegue pegar facilmente um objeto), sendo que esta resistência a faz experimentar e se adaptar, resultando na adaptação intelectual, a qual traz consigo a organização do pensamento. É “adaptando-se às coisas que o pensamento se organiza e é organizando-se que estrutura as coisas” (WECHSLER, 1998, p. 57).

Ainda segundo Wechsler (p. 57), estudando a gênese do desenvolvimento da inteligência humana, Piaget exprime que o conhecimento decorre das interações entre o sujeito e o objeto, e é adquirido na medida em que as estruturas do sujeito vão se construindo. Dessa forma, a aquisição do conhecimento se dá por quatro fatores do desenvolvimento mental:

- 1º - o crescimento orgânico – maturação do sistema nervoso endócrino;
- 2º - o exercício da experiência adquirida na ação efetuada sobre os objetos;
- 3º - as interações e transmissões sociais; e
- 4º - a equilibração majorante.

O desenvolvimento da cognição determina três grandes períodos durante o crescimento da criança, e o que garante a passagem entre um e outro são os quatro fatores do desenvolvimento mental citados acima. Os três períodos são:

- 1º - o sensório-motor (0-2 anos);
- 2º - o das operações concretas (2-11/12 anos); e

3º - o das operações formais (11-12 em diante).

No período sensório-motor a criança tem uma inteligência prática, que tem como objetivo a resolução dos problemas de ação.

No pré-operatório seu pensamento é marcado por um egocentrismo, e as leis universais ainda não são absorvidas.

No operatório concreto ele chega à primeira forma de equilíbrio, conquistada pela reversibilidade, onde a criança coordena suas regulações anteriores sob a forma de correções e ajustamentos intrínsecos à ação pessoal, ou seja, ela descentra seu próprio ponto de vista.

E, no período das operações formais, o adolescente já é capaz de deduzir por hipóteses, ligando várias premissas/argumentos, extraindo suas conclusões/conseqüências. O pensamento formal engloba todos os campos do pensamento concreto, coordenando-os em um sistema geral onde o real se situa em um conjunto de transformações possíveis.

É nesta fase que acontece o arremate final da construção da personalidade: “submissão do eu a um ideal (...), a adoção de um papel social que será representante da criatividade do sujeito” (PIAGET, citado por WECHSLER, 1998, p. 81); que tem seu auge aos 15 anos, na fase formal, onde acontece a diluição do egocentrismo, quando o adolescente consegue se descentrar, tendo ações efetivas que podem transformar a realidade. O fator principal que leva a esta descentração é o trabalho, que lhe dará uma forma mais ampla de relacionamento entre indivíduo/meio e indivíduo/indivíduo, sob o ponto de vista cognitivo e afetivo, tão necessários ao desenvolvimento humano.

Segundo Vygostyky (citado por OLIVEIRA, 1997) reagimos às diversas situações cotidianas através de signos socialmente construídos, onde as funções psicológicas elementares, disponíveis ao nascer vão sendo transformadas e vão dando origem as funções psicológicas superiores. Estes signos não são criados ou descobertos pelo sujeito, mas por este apropriados.

De acordo com Wallon (citado por OLIVEIRA, 1997) o desenvolvimento humano se dá como resultante de uma história, que envolve as disposições do sujeito quanto às sucessivas situações com as quais ele se defronta e que lhe exigem uma resposta. Para ele há uma simbiose afetiva inicial nas experiências interpessoais, que dão origem a uma simpatia, que indicam um início de diferenciação eu-outro, evoluindo para um altruísmo. Wallon discute, ainda, o valor da emoção, que une os indivíduos de início e suscita reações similares ou recíprocas entre eles.

Autores como Piaget, Wallon, Moreno e Vygotsky enfatizam em suas visões a importância do “relacionar-se”, ou seja, para que o ser humano se desenvolva, forme a sua personalidade e sua autonomia é imprescindível que ele se relacione, primeiro com a mãe, depois com os outros membros da família, com os objetos, com o mundo. Através deste burilamento, quando o indivíduo consegue se colocar no lugar do outro, percebê-lo e vice-versa, invertendo os papéis, é que ele vai formar o seu “Eu” através de sua espontaneidade e criatividade, pelo exercício da cooperação, assimilando e aumentando conhecimentos.

É através das relações pessoais, que só ocorrem na comunicação, que se desenvolve, aprende-se e continua-se aprendendo ao longo da vida. E, as atividades de lazer, utilizando-se da ludicidade, vão oportunizar ao indivíduo adulto vivenciar estas relações, contribuindo para seu desenvolvimento, além de proporcionar momentos prazerosos aliviando o “stress” que permeia a vida madura, proposta que apresentamos neste trabalho.

É importante ressaltar que se compreende esta comunicação dentro do conceito de uma das nove Teorias da Comunicação do mundo, a **Teoria da Comunicação Dialógica**, preconizada por Paulo Freire (1975), onde dois ou mais indivíduos, ao se relacionarem, aportam seus conhecimentos sobre um mesmo objeto cognoscível, aprendendo um com o outro e, ao somarem seus conhecimentos, geram um terceiro conhecimento que é o “conhecimento autêntico”.

Falou-se até então do desenvolvimento humano até o período formal, quando se dá a adolescência. Atualmente, segundo Papalia, Olds e Feldman (2006), estudiosos afirmam que o desenvolvimento cognitivo não pára no período formal, ele ultrapassa esse estágio, indo muito além, tornando-se um estágio superior de cognição, chamado de pensamento pós-formal.

O pensamento, na idade adulta, faz uso da intuição e da emoção, bem como da lógica para ajudar as pessoas a enfrentarem um mundo estressante e repleto de problemas a serem resolvidos. Ele é flexível, aberto, adaptativo e individualista. Consegue aplicar toda a sua experiência em situações ambíguas, tendo capacidade de lidar com as incertezas, as contradições, as inconsistências e as imperfeições.

Assim sendo, o adulto consegue raciocinar com relatividade, seu pensamento desenvolve-se em resposta a fatos e a interações que abrem modos não usuais e/ou diferentes de ver as coisas e desafiam uma visão simples e polarizada do mundo. Ele sai de um pensamento lógico, único (imaturo) para uma conciliação e seleção de idéias conflitantes, partindo de sua própria perspectiva, ou seja, o indivíduo consegue emitir sua opinião, analisando os fatos e selecionando idéias sob a ótica de sua experiência subjetiva e de sua história, além da intuição. Um tipo maduro de pensamento que não vê as coisas de uma só vertente, reconhecendo que para um mesmo problema existem diversas formas de interpretação e de solução.

Jan Sinnott, citado por Papalia; Olds; Feldman (2006), propôs alguns critérios de pensamento pós-formal:

- *Câmbio de marchas*. Capacidade de transitar entre o raciocínio abstrato e as considerações práticas e concretas (“isso pode funcionar no papel, mas não na vida real”).
- *Múltipla causalidade, múltiplas soluções*. Consciência de que a maioria dos problemas possui mais do que uma causa e mais do que uma solução e de que algumas soluções têm mais chances de funcionar do que outras. (“Vamos tentar do seu modo; se não der certo, podemos tentar do meu”).

- *Pragmatismo*. Capacidade de selecionar a melhor dentre diversas soluções possíveis e de reconhecer critérios para escolher. “Se você quer a solução mais prática, faça isso; se quiser a solução mais rápida, faça aquilo”.

- *Consciência do Paradoxo*. O reconhecimento de que um problema ou uma solução envolve conflito intrínseco. “Fazer isso lhe dará o que ele quer, mas isso o fará infeliz afinal”. (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006, p. 532).

Na fase pós-formal o indivíduo adulto lida com a informação dentro de um contexto social e, todas as vezes que analisa um problema, leva em conta as dimensões humanas do mesmo, reconhecendo que existem várias formas de interpretá-lo, e que o modo como os outros refletem sobre ele vai depender da experiência de vida que obteve até o momento.

1.2. O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO NO ADULTO

Shaie, citado por Papalia; Olds; Feldman (2006, p. 533), propõe um modelo de desenvolvimento cognitivo desde a infância até a velhice. Observa o indivíduo nos usos de seu intelecto dentro de um contexto social e propõe sete estágios da vida, afirmando que nem todo mundo, necessariamente, passa por todos eles, que são:

- **Estágio aquisitivo** (infância e adolescência). Crianças e adolescentes adquirem informações e habilidades principalmente por seu próprio valor ou como preparação para participação na sociedade.

- **Estágio realizador** (final da segunda década de vida ou início dos 20 até início dos 30 anos). Os jovens adultos não adquirem mais o conhecimento por seu próprio valor; utilizam o que sabem para perseguir objetivos, como a carreira profissional e a família.

- **Estágio responsável** (final dos 30 anos ao início dos 60). Pessoas de meia-idade utilizam suas mentes para resolver problemas práticos

associados a responsabilidades com os outros, como membros da família ou empregados.

- **Estágio executivo** (dos 30 e 40 à meia-idade. Pessoas no estágio executivo, o qual pode se sobrepor aos estágios realizador e responsável, são responsáveis, são responsáveis pelos sistemas sociais (como organizações governamentais ou comerciais) ou movimentos sociais. Lidam com relacionamentos complexos em múltiplos níveis.

- **Estágio reorganizacional** (fim da meia-idade, início da idade adulta tardia). As pessoas que se aposentam reorganizam suas vidas e energias intelectuais em torno de interesses significativos que substituem o trabalho remunerado.

- **Estágio reintegrativo** (idade adulta tardia). Adultos mais velhos, que podem ter perdido parte do envolvimento social e cujo funcionamento cognitivo pode estar limitado por mudanças biológicas, muitas vezes, são mais seletivos em relação a que tarefas despendem esforço. Eles se concentram no propósito do que fazem e concentram-se nas tarefas que mais têm significado para eles.

- **Estágio de criação de herança** (final da velhice). Perto do fim da vida, depois de concluída a reintegração (ou paralelamente a ela), os idosos podem criar instruções para a disposição de posses valorizadas, fazer preparativos fúnebres, oferecer histórias orais ou escrever suas histórias de vida como herança para seus entes queridos. Todas essas tarefas envolvem o exercício de competências cognitivas dentro de um contexto social e emocional.

Existem ainda dois aspectos importantes, além dos estágios de Schaie, a “teoria triárquica da inteligência”, onde são abordados os aspectos do *insight criativo* (elemento experiencial) e a inteligência prática (elemento contextual).

Na inteligência prática, um dos fatores importantes é o *conhecimento tácito*, que são as informações internas, “know-how” ou compreensão das

coisas, que não é formalmente ensinada ou expressa. É adquirido pelas experiências do próprio indivíduo que a obtém sozinho. Inclui o *manejo de si mesmo* (saber motivar a si mesmo e a organizar o tempo e a energia); *manejo de tarefas* (saber escrever o trabalho do semestre) e o *manejo dos outros* (saber quando recompensar ou criticar subordinados).

Há ainda que se falar nas qualidades emocionais que tanto interferem na vida adulta, onde vemos com mais clareza o papel das emoções, influenciando a afetividade com que as pessoas usam as suas mentes, permitindo ou não o êxito em suas escolhas, o que abordaremos a seguir.

1.3. O DESENVOLVIMENTO AFETIVO NO ADULTO

O termo inteligência emocional, também chamada de Quociente Emocional – QE -, se refere à capacidade que o ser humano tem de compreender e regular suas emoções – reconhecer e lidar com nossos próprios sentimentos e com os sentimentos dos outros. A capacidade de processar informações emocionais, incluindo o otimismo, a escrupulosidade, a motivação, a empatia e a competência social. Essas capacidades podem ser mais importantes para o sucesso do indivíduo, em vários aspectos, do que o Quociente Intelectual - QI.

A inteligência emocional contribui para a capacidade do ser humano de adquirir o conhecimento tácito e o induz aos bons relacionamentos sociais, conectando-se então, a emoção e a cognição, que devem ser acompanhadas de desenvolvimento moral deste ser. A bússola moral tem que estar presente para que não se aja apenas pelas emoções. Este desenvolvimento moral inicia-se na adolescência e é alcançado após os 20 anos de idade, quando o homem se compromete com estes princípios, usando de sua cognição dentro de um contexto sócio-cultural.

Adultos refletem sobre “*Por que ser moral?*”, quando conseguem transcender e entender o universo como um todo (sua unidade com o cosmos, com a natureza ou com Deus), e assim começam a perceber que tudo está

ligado, que as ações que pratica refletem nas pessoas e no ambiente ao seu redor e que as conseqüências repercutem neles mesmos.

Aos 30 anos o homem, em geral, reavalia sua estrutura de vida e procura aperfeiçoá-la, depois se estabelece, fixando metas e prazos para cumpri-las, ancorando-se na família, na profissão e na comunidade.

O adulto continua se desenvolvendo, mudando e crescendo e pode depender, muitas vezes, de quando e como alguns eventos ocorrem na vida dele, como o casamento, os filhos, perda de entes queridos, mudança de emprego, entre outros. Dependendo da forma e de quando cada um destes eventos acontece, eles podem ser geradores de estresse para alguns, como por exemplo: não casar-se até os 30 anos de idade pode gerar grandes frustrações para muitos, dificultando seu desenvolvimento afetivo e cognitivo. Por isso a importância de criarmos momentos e eventos que vão proporcionar ao indivíduo adulto o alívio deste estresse, pensando sempre em contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Tendo como base o que foi dito até aqui acerca do desenvolvimento humano, pode-se concluir que é a partir das relações que o indivíduo estabelece com o meio e com o outro, durante toda a sua vida, que vão fazer com que ele evolua. E, um dos suportes basilares para que estas relações aconteçam é o movimento humano, através do qual estas comunicações são promovidas, assunto que veremos a seguir.

1.4. O MOVIMENTO HUMANO

De acordo com Le Boulch (1988), o ser humano é um conjunto de músculos, ossos e nervos, interligados entre si, e desde o nascimento, salienta potencialidades a serem desenvolvidas que não dependem somente de sua maturação orgânica, mas, também, das relações e interações com outrem, com o mundo e com os objetos.

Conforme já dito, é através do movimento que ele irá estabelecer estas ligações, desta forma, compreende-se o movimento como “o suporte concreto do gesto expressivo e o suporte transcendente das praxias do ser humano, com os quais a humanidade atingiu a civilização”. (FONSECA, 2008. p.574).

É uma ação humana de comportamento externo e é, também, um resultado de um processo interno, ou seja, é um acontecimento fenomenológico relacional impregnado de significados e sentidos advindos de uma relação dialógica, constituída no diálogo homem-mundo, que se manifesta nas dimensões cognitivas, afetivas, sociais e motoras deste ser, segundo Kunz (1994). E é neste sentido que se analisa a contribuição dos jogos e ações motoras lúdicas, como oportunidades de vivenciar situações relacionais através do movimento, obtendo ganhos de prazer e relaxamento, fugindo do estresse cotidiano.

De acordo com Kishimoto (1996, p. 11), “Os jogos, brinquedos e brincadeiras são formas privilegiadas de desenvolvimento e apropriação do conhecimento” e, portanto, instrumentos indispensáveis da prática do lazer e da vivência da ludicidade. Assim sendo, através da expressão de movimentos, em uma perspectiva dialógica, respeitando os “saberes de experiência feitos” (FREIRE, Paulo, 1992), de cada indivíduo e suas particularidades, poderemos obter significantes resultados utilizando-os como ferramentas do processo de socialização e afetividade de adultos, ressignificando seus conceitos ou pré-conceitos, com jogos e ações motoras lúdicas, permitindo a vivência do prazer, do sorriso, da alegria; necessidades ontológicas do ser e tão esquecidas nos dias de hoje.

Entenda-se aqui os jogos em sua totalidade: jogos pré-desportivos, jogos educativos, de faz-de-conta, cooperativos, tradicionais, fazendo uso de dramatizações (teatro) e da musicalidade.

2. A RELAÇÃO ENTRE LAZER, LUDICIDADE E DESENVOLVIMENTO ADULTO

Na sociedade moderna torna-se quase impossível para o ser humano adulto dedicar um pouco de tempo para o seu lazer.

As pressões são tantas que o lazer configura-se como algo distante, a ser conquistado, e infelizmente, muitos não se dão conta do quanto esses momentos são necessários em suas vidas e nem se lembram de parar um pouco para apenas *divertir-se...*

Ragheb e Griffith, citados por Shepard (2003, p. 309), em suas pesquisas, observaram que quanto maior a participação, de pessoas adultas, em atividades de lazer, mais alto o nível de satisfação com a própria vida, ou seja, a falta de prazer leva a depressão.

2.1. LAZER E LUDICIDADE: conceitos e benefícios

Segundo Marcellino (1995), o lazer, em seu sentido mais amplo, é uma cultura vivenciada, praticada ou fruída no “tempo disponível”, ou seja, há a possibilidade de escolha pela atividade prática ou contemplativa.

Para Dumazedier (2008), o lazer abarca alguns caracteres que veremos a seguir:

- *caráter liberatório*: resulta de uma livre escolha do indivíduo sobre o que irá fazer, quando liberado de suas obrigações fundamentais básicas: instituição familiar, sócio-políticas e sócio-espirituais. É importante salientar que quando uma atividade de lazer se torna uma obrigação ela muda de natureza, do ponto de vista sociológico, não produzindo os mesmos efeitos, deixando de ser lazer. Como exemplo podemos citar uma sessão de cinema que se torna obrigatória para fazer um trabalho na faculdade.

- *Caráter desinteressado:* a atividade a ser realizada não estará submetida a nenhum fim lucrativo ou utilitário, pois do contrário, seria um semilazer, ou seja, uma atividade onde as obrigações institucionais são misturadas ao lazer, o que pode se tornar um problema para muitas pessoas que vão a uma festa, por exemplo, com o intuito de divertir-se e acabam vendendo um de seus produtos (sua profissão é vendedor), e não aproveita a festa em sua totalidade, voltando suas energias para o trabalho, que é uma “obrigação”.
- *Caráter hedonístico:* a atividade é permeada por uma busca a um estado de satisfação e prazer, tomada como um fim em si mesma. Esta é uma das condições primordiais do lazer, pois a partir do momento em que a atividade causa prazer ela é de “interesse”, e é buscada pelo indivíduo, o que irá produzir uma rejeição à tensão, ao cuidado e à concentração, que estão presentes em atividades impostas.
- *Caráter pessoal:* aqui prevalece o que corresponde às necessidades individuais e interesses de cada um, a sua subjetividade, pois o que pode relaxar e ser divertido para alguém, pode não ser para outro. Como exemplo podemos citar tudo o que envolve o ato de fazer compras – sem que seja uma obrigação - em um *shopping center*, como andar sem um objetivo, olhar vitrines, divertir-se visualizando o colorido das roupas, das pessoas andando, dos produtos expostos; isto para a maioria das mulheres é lazer, já para a maioria dos homens é algo tedioso.

É necessário lembrarmos que tendo como pressuposto o interesse pessoal, muitas vezes, para alguns, divertir-se significa praticar algumas ações nocivas, de deterioração de si próprio, como o alcoolismo, por exemplo. Esta seria uma atividade nociva a sua saúde, muitas vezes até mesmo utilizada como defesa às agressões da sociedade atual sobre este indivíduo que desvia seu prazer para possíveis danos futuros. Portanto, apesar de manter o caráter pessoal, não é considerada como uma atitude de lazer, uma vez que é um vício e se torna algo em que o indivíduo se vê obrigado a realizar, constantemente,

por não conseguir controlar desejo de satisfazê-lo, destruindo-se aos poucos.

No lazer completo existem três funções fundamentais que se inter-relacionam: - oferece a pessoa a possibilidade de libertar-se das fadigas físicas ou neurais que são contrárias ao seu ritmo biológico, tendo o poder de recuperação; - libera-a ainda do tédio cotidiano, nascido das tarefas repetitivas e iguais, oferecendo a ela um universo livre e imaginário do divertimento, em consonância com a sociedade (atitudes legais); - permite que cada um saia de seus estereótipos impostos pelos organismos de base, abrindo caminho para uma superação de si mesmo e pela liberação de seu poder criador.

Em conformidade com as situações, lugares, sociedades, culturas, gênero, dentre outros, as necessidades são mais ou menos satisfeitas e as atividades são diferentes entre si.

Para muitos um jogo de futebol é sinônimo de lazer, assim como o é para alguns a dança, ler um bom livro, vagar sem destino; para outros apenas o contemplar, curtir o ócio com sua possibilidade de exercitar o espírito – e não a ociosidade -, irá divertí-los e satisfazê-los, como enfatiza o filósofo grego Sêneca, em seus escritos ainda antes de Cristo.

De acordo com Sêneca (2009), no campo da Filosofia, o lazer é defendido como forma de distração à mente, através do jogo desportivo, do relaxamento, da dança, dos jogos, festas e atividades esportivas, que associado ao sono, ao descanso e a passeios em lugares com ar puro, tem como objetivo evitar o esgotamento e servir como “alimento restaurador da alma”, proporcionando “energia renovada”. Cita como exemplo Sócrates que divertia-se jogando e Cipião que se distraía e se exercitava através da dança. (SÊNECA, 4 aC - 65 aC, 2009, p. 84-85).

“Não se deve manter a mente fixa apenas num único objetivo, ela deve ser conduzida, por vezes, às distrações (...) Deve-se dar à alma algum descanso. Repousando, ela se torna mais atilada para a ação. Os legisladores instituíram os dias festivos para coagirem publicamente os homens a se **alegrem** (grifo meu), interpondo ao trabalho uma interrupção necessária (...) grandes homens se davam mensalmente alguns dias de férias...outros

alternavam uma jornada de trabalho com outra de **lazer** (grifo meu)". (SÊNECA, 4 aC - 65 aC, 2009, p. 84-85).

Quanto à ludicidade, esta se define por ser uma construção de caráter subjetivo, íntimo, de expressões externas de alegria, de prazer, de divertimento, de agrado. Pertence a categoria das emoções positivas que nos permitem sentir vivos, como a ternura, o prazer, a coragem, dentre outros, tratando-se de uma potência criadora, que vai se materializar através do brincar.

Segundo Luckesi (1998), o lúdico é uma experiência interna e plena, e tem uma função essencial de ser integrador e acolhedor, onde os sujeitos se encontram e se entregam às atividades de forma plena e total, sem serem julgados, sem coerções e dispostos a sentir prazer, praticando o livre brincar.

Ressalte-se que estas coerções, muitas vezes podem ser internas também, auto-impostas; por isso é importante que o indivíduo esteja inteiro, alegre e saudável, sem dividir-se, não cedendo espaço para qualquer outro pensamento que o distraia porque, certamente, não estará verdadeiramente participando da atividade, perdendo a oportunidade da plenitude, e a atividade por sua vez, perderá seu caráter lúdico. Brincar, jogar e dançar, exigem atenção e entrega dos participantes.

No momento em que os indivíduos estão brincando não estão interessados em nada, a não ser em viver aquele momento; por isso as situações de frivolidade, distantes das obrigações rotineiras, são as que oferecem as melhores condições para a vivência do lúdico, em um encontro com o aqui e o agora, segundo Kishimoto (1997).

O lúdico, sendo sinônimo de brincadeira, do divertimento e do riso, é muitas vezes ligado diretamente à criança, como sendo típico da infância; porém, o adulto brinca, e brinca porque não perdeu a capacidade de divertir-se, através do seu imaginário, e principalmente, através da vivência das mesmas emoções positivas, já citadas anteriormente, que experimentava em sua infância.

Convém lembrar que nem toda brincadeira é lúdica, divertida, como

adverte Silva e Damiani (2005, p. 35): “a prática de “tirar sarro” dos colegas pode até ser divertida para quem tira, mas o sujeito alvo do sarro, certamente, não acha a menor graça. Luckesi (1998) afirma que nessas atividades não existe nada de lúdico, na medida que “se manifesta o poder de uns sobre os outros e, pior, um poder desqualificador.”

Assim, pode-se considerar, que ao unir o lazer e a ludicidade como elemento deste, através de atividades práticas, onde o indivíduo terá a possibilidade de movimentar-se, oportuniza-se a este ser, vários dos benefícios advindos da realização habitual e constante das mesmas, coadunando com o conceito de saúde da OMS - Organização Mundial de Saúde, que é o estado de completo bem-estar físico, mental e social.

Segundo Shepard (2003), vários são os benefícios, da prática da atividade física regular que se manifestam em muitos aspectos do organismo, sejam físicos (dispnéia, fadiga, nível de energia, dores, percepção de sintomas, apetite e padrões de sono) e/ou psicológicos (autoconceito, auto-estima, humor e afeto), além de auxiliar nas funções sociais (sensação de pertencer a uma sociedade) e cognitivas, que irão influenciar na qualidade de vida, principalmente da mulher, no aspecto do envelhecimento precoce, como veremos a seguir.

Do ponto de vista físico a prática regular de atividade física auxilia no controle do acúmulo de gordura corporal, mantendo ou aumentando a massa de tecido magro e a densidade óssea (promovida pela tensão da gravidade e pela contração muscular), no que diz respeito à composição corporal. Com o trabalho de força, há uma melhora na mobilidade das articulações por fortalecer os ligamentos e tendões, além do tônus muscular, e da flexibilidade, necessários à manutenção do equilíbrio postural e da postura ereta, proporcionando uma maior eficiência mecânica dos movimentos, ou seja, maior capacidade funcional.

Segundo Cobra (2010), devido ao aumento do transporte de oxigênio no fluxo sanguíneo, a rede de artérias aumenta de diâmetro, facilitando a difusão do sangue e sua circulação sem muitos obstáculos,

reduzindo assim, a pressão arterial como um todo, o que irá melhorar a qualidade de vida dos hipertensos. E, para os diabéticos, auxilia no gasto da glicose não sobrecarregando o pâncreas.

Quanto à capacidade cognitiva, a oxigenação tecidual é elevada e mais nutrientes são levados para todas as regiões do corpo, renovando suas células e fazendo com que o pensamento funcione melhor, tornando a pessoa mais concentrada.

Com o corpo físico funcionando melhor, a sensação de bem-estar é inevitável, portanto, do ponto de vista psicológico, ao realizar atividades físicas, o indivíduo se sente mais à vontade com seu corpo, aumentando o afeto positivo, a imagem corporal, além da auto-estima, auto-eficácia e a satisfação com a vida.

Neste contexto, a prática física auxiliará na redução da angústia psicológica, diminuindo o estresse, a raiva, a ansiedade e combatendo a depressão, tornando mais fácil o manejo dos problemas e das pressões do dia-a-dia, e, possibilitando à pessoa encorajamento para reduzir o consumo de álcool, bem como de medicamentos que alteram o estado de ânimo. Isto se dá porque há uma regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhorando o fluxo de sangue para o cérebro.

De acordo com Shepard (2003), concluiu-se, a partir de dados retrospectivos e prospectivos de uma pesquisa realizada com cidadãos idosos, que pessoas que sejam ativas e aptas fisicamente no final da meia-idade (vida adulta), têm menos probabilidade de desenvolver incapacidade funcional, à medida que vão envelhecendo.

Dentro ainda dos aspectos psicológicos, as atividades físicas, norteadas pela ludicidade, proporcionam experiências plenas e subjetivas, que vão agir diretamente no sistema límbico - localizado no cérebro humano - responsável por suas emoções.

Práticas lúdicas fazem com que este sistema produza os hormônios dopamina, serotonina e endorfina, que são neurotransmissores responsáveis pelos sentimentos positivos de interesse, entusiasmo, motivação, saciedade e

relaxamento, que causam bem-estar e prazer, despertando o potencial criador que há em todo indivíduo e oportunizando-o ao crescimento emocional e a auto-realizações.

De acordo com Cobra (2010), a atividade física estimula a liberação hormonal de forma equilibrada e funciona como uma catarse, contribuindo para o humor e o otimismo.

Neste sentido é que percebe-se a importância de ofertar atividades físicas lúdicas, em um ambiente favorável e afetivo, onde o adulto possa participar de experiências estimuladoras das emoções positivas. Estas vivências constituem-se em reais possibilidades de brincar, de voltar a ser criança, de sorrir, de viver a espontaneidade, externando sua subjetividade, que incentivarão a auto-superação, o pensamento e a confiança em si mesmo, contribuindo com seu contínuo desenvolvimento e um significativo aumento em sua qualidade de vida.

3. PROPOSTA DE PROGRAMA DE LAZER E LUDICIDADE PARA MULHERES: princípios norteadores

Esta proposta de programa de lazer e ludicidade para mulheres adultas, pelo movimento, baseia-se em ofertar às participantes oportunidades de vivenciar momentos de bem-estar/prazer, através de práticas lúdicas, as quais também proporcionarão oportunidades de “movimentar-se”; ou seja, as alunas terão a possibilidade de realizar atividades práticas, disponibilizando seu corpo ao movimento, através dos jogos, das brincadeiras, das danças, do teatro, dentre outras, sempre de cunho lúdico, com o objetivo de divertir-se.

Na base fundamental desta proposta estão os princípios científicos da Educação Física, ciência que tem como objeto de estudo o movimento humano e os benefícios que a prática habitual e constante de atividades físicas trazem à saúde individual e coletiva, como já comentado, além do desenvolvimento psicomotor desde a infância, contribuindo para a formação de indivíduos conscientes, críticos e reflexivos, no exercício pleno da sua corporeidade.

Para melhor contextualização e compreensão, são apresentadas, a seguir, breve e concisamente (Quadro 1), algumas das principais abordagens pedagógicas da Educação Física contemporânea, com suas respectivas implicações práticas, que nortearão as atividades desenvolvidas da presente proposta de lazer e ludicidade para mulheres adultas, pois trata-se de um projeto que se propõe a oferecer atividades físicas de cunho lúdico, porém sempre preocupado em manter e proporcionar a saúde de todas as participantes, além de promover a pesquisa e a extensão voltadas para a área da Educação Física, no que diz respeito ao lazer e à ludicidade.

Espera-se, portanto, a contribuição destes paradigmas para a construção de um ser humano consciente de sua história e, através dela, tornar-se crítico e reflexivo de seu papel na sociedade em que se insere, sendo capaz de provocar mudanças na realidade em que vive e de descobrir-se cada vez mais humano, cada vez mais feliz.

Quadro 1: Principais abordagens pedagógicas da Educação Física.

ABORDAGEM	CARACTERÍSTICAS	AUTOR	ANO
Desenvolvimentista	<ul style="list-style-type: none"> • Psicologia do Desenvolvimento; • Vivenciar o Movimento através das Ações Motoras Básicas. 	GO TANI	1988
Construtivista-Interacionista	<ul style="list-style-type: none"> • Psicologia do Desenvolvimento; • Desenvolvimento Cognitivo; • Educação de Corpo Inteiro. 	FREIRE, João	1989
Crítico-Superadora	<ul style="list-style-type: none"> • Cultura Corporal; • Expressão corporal como linguagem de transformação da realidade. 	SOARES; TAFFAREL; VARJAL; CASTELLANI FILHO; ESCOBAR; BRACHT	1992
Crítico-Emancipatória	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento Dialógico; • “Se-movimentar”. 	KUNZ	1991 1994
Educação Física Plural	<ul style="list-style-type: none"> • Cultura Corporal; • Cultura de movimento; • Pluralidade de Ações. 	DAOLIO	1995

A Abordagem “desenvolvimentista”, tendo Go tani como principal autor é baseada na psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem e sua idéia central é oferecer aos alunos das séries iniciais do ensino fundamental oportunidades de “vivenciar o movimento”, através de ações motoras básicas, auxiliando-os em seu desenvolvimento motor. (GO TANI; KOKUBUN; PROENÇA, 1988).

Já a abordagem “construtivista-interacionista”, apesar de seu autor, João Batista Freire, não se definir desta forma, também se fundamenta na psicologia do desenvolvimento dando ênfase ao desenvolvimento cognitivo. Sua idéia central é a “educação de corpo inteiro”, através de jogos e brincadeiras populares da cultura infantil, promovendo o desenvolvimento do ser humano, plenamente. (FREIRE, João, 1989).

A abordagem “crítico-superadora”, consubstanciada por um “coletivo

de autores”, formado por Soares; Taffarel; Varjal; Castellani; Escobar e Bracht (1992), baseia-se na pedagogia “histórico-crítica” e entende que a Educação Física tem como área de conhecimento a cultura corporal com seus diferentes temas, como o esporte, o jogo, a ginástica, a dança, as lutas, enfim, toda ação humana corporal. Entende a expressão corporal como linguagem que deve ser passada aos alunos para que compreendam a sua realidade e possam, assim, transformá-la. O conhecimento da Educação Física é sistematizado em ciclos: 1º - organização da identidade dos dados da realidade; 2º - iniciação à sistematização do conhecimento; 3º - ampliação da sistematização do conhecimento; e 4º - aprofundamento da sistematização do conhecimento. (SOARES; TAFFAREL; VARJAL; CASTELLANI; ESCOBAR E BRACHT, 1992).

Eleonor Kunz desenvolveu a teoria “crítico-emancipatória”, influenciado pela pedagogia de Paulo Freire, partindo de uma “concepção de movimento dialógico”, onde o “se-movimentar” humano é uma forma de comunicação com o mundo.” Nesta abordagem o aluno é visto como um sujeito capaz de crítica e atuação autônomas e sua proposta é desenvolver nele esta capacidade para que o mesmo possa atuar no mundo de maneira emancipada, através dos elementos da cultura do movimento. (KUNZ, 1991, 1994).

O pressuposto epistemológico da “Educação Física Plural” – sendo seu principal representante Josimar Daolio - tem por base os estudos da antropologia social, abordando a Educação Física Escolar numa perspectiva cultural e, com base nessa referência, considera a Educação Física - por meio da denominada “cultura corporal” ou “cultura de movimento” - parte da cultura humana. Nessa ótica, cabe à Educação Física atuar como uma área de conhecimento, aplicar e estudar o conjunto de práticas ligadas ao corpo e ao movimento que o homem criou ao longo de sua história, que são os jogos, as ginásticas, as lutas, as danças e os esportes. (DAOLIO, 1995).

“Na Educação Física Plural considera-se que os alunos são diferentes e que na aula, para alcançar todos os alunos, deve-se levar em conta estas diferenças. A pluralidade de ações implica aceitar que o que torna

os alunos iguais é justamente a capacidade dos mesmos se expressarem diferentemente” (BARNI; SCHNEIDER, 2009, p. 7).

Dessa forma, baseando-se nestas perspectivas pedagógicas da Educação Física, pode-se inferir que estas teorias, ao se embasar em estudos da Sociologia, da Psicologia do desenvolvimento, da Antropologia, da Pedagogia, dentre outros, contruíram com a evolução epistemológica da citada área. Juntas, constituem uma visão mais ampliada, da Educação Física, compreendendo sua realidade, enquanto ciência pós-moderna, inter e multidisciplinar.

Atualmente, a Educação Física tem se preocupado em ter um olhar sobre o indivíduo como um todo, incluindo em seu currículo disciplinas como yoga, meditação, *tai chi chuan*, capoeira, ludicidade, lazer, dentre outros, uma vez que a demanda da sociedade atual recai sobre realizar programas de movimentos que vão melhorar sua qualidade de vida, pois o homem, tem atualmente, inúmeras fontes de estresse, advindas das exigências da sociedade pós-moderna; estas, são fontes de emoções negativas, que terão como consequências: a má alimentação, insônia, a falta de cuidados com o corpo, a falta de tempo para a família, obesidade, indivíduos insatisfeitos consigo próprios e com os outros, irritações, violência, dentre muitos outros.

Assim sendo, esta área das Ciências da Saúde, traz grande contribuição para o desenvolvimento de propostas como estas uma vez que os cursos de Educação Física têm em suas grades curriculares várias disciplinas que estudam áreas correspondentes aos pressupostos basilares deste programa de lazer e ludicidade, através do movimento.

Como exemplo cita-se o curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará, que tem em sua grade curricular as disciplinas de Lazer e Educação, Estudos Práticos e Teóricos Sobre o Brincar, Lazer e Ludicidade, Lazer e Recreação, dentre outras.

3.1. FUNDAMENTOS BÁSICOS

Quando o indivíduo se propõe ao movimento, várias qualidades físicas são desenvolvidas e/ou mantidas, durante a realização das atividades, beneficiando sua saúde, sem que ele perceba, uma vez que todos os jogos realizados neste programa serão de caráter lúdico e sua atenção estará voltada à diversão. Vejamos tais qualidades físicas nos tópicos, a seguir.

3.1.1. Força

A Força muscular é um elemento indispensável na realização de qualquer tipo de movimento, do mais simples ao mais complexo, por isso uma das valências mais importantes.

De acordo com Carnaval (1997), a força é a capacidade de utilizar a energia mecânica, através de contrações, as quais levam o corpo ou um segmento dele a vencer as resistências advindas da ação das leis naturais do universo, classificadas como Força Isométrica e Força Dinâmica.

A Força Isométrica é a capacidade que o indivíduo tem de realizar tensão muscular sem a produção de um movimento aparente de seu corpo ou de um segmento deste. Aqui a força aplicada é igual à resistência. Como exemplo citamos uma pessoa tentando empurrar uma parede.

Quanto a Força Dinâmica, é a capacidade de se realizar tensão muscular, produzindo movimento aparente. Como exemplo cita-se um indivíduo levantando um objeto.

3.1.2. Velocidade

A Velocidade é percebida na realização de movimentos sucessivos e rápidos, mantendo o mesmo padrão de qualidade, no menor tempo possível,

classificando-se como Velocidade de Reação e Velocidade de Deslocamento.

A Velocidade de Reação é a resposta a um estímulo o mais rápido possível, ou seja, o indivíduo reage com mais ou menos tempo, após estimulado.

A Velocidade de Deslocamento se define por ser a capacidade que o indivíduo tem de se deslocar de um ponto a outro, no menor tempo possível, realizando movimentos de um mesmo padrão.

3.1.3. Potência

A Potência define-se como a possibilidade de realizar uma contração muscular máxima, no menor tempo possível. Para exemplificarmos podemos ressaltar o lançamento de um *medicine-ball*, onde mede-se a potência a partir de onde ele tocou o solo, saindo do zero – onde o lançador está - após ter sido arremessado, sem a movimentação do tronco, e com toda a extensão do cotovelo, o mais longe possível.

3.1.4. Flexibilidade

A Flexibilidade é o grau de amplitude do movimento de uma articulação. Como exemplo citamos o movimento de colocar as mãos no chão estando na posição de pé, com as pernas estendidas, onde cada pessoa vai colocar as mãos onde for possível a ela, buscando superar os seus limites e a resistência natural do próprio corpo.

3.1.5. Resistência Muscular Localizada

A Resistência Muscular Localizada (RML) é a capacidade de um

segmento do corpo humano de realizar e sustentar um movimento por um período longo de tempo, subdividindo-se em Resistência Anaeróbica e Resistência Aeróbica.

A Resistência Anaeróbica é a possibilidade que um indivíduo tem de sustentar o maior tempo possível uma atividade física, de alta intensidade, em condições anaeróbicas, ou seja, em débito de oxigênio.

A Resistência Aeróbica é a capacidade do indivíduo de sustentar um exercício, realizado com intensidade e de duração mais ou menos longa, que proporcione um ajuste cárdio-respiratório, onde a energia necessária para a realização deste provém, principalmente, do metabolismo oxidativo.

Esta resistência é influenciada pela capacidade respiratória celular e pelo fluxo sanguíneo periférico.

De acordo com Carnaval (1997), esta valência física, assim como a RML são muito importantes para o desenvolvimento das atividades diárias de cada indivíduo, possibilitando bom desempenho nas ações laborativas e de lazer, sem que a pessoa se sinta fadigada.

3.1.6. Equilíbrio

Segundo Fonseca (2008), a habilidade que permite ao indivíduo controlar o sistema músculo-esquelético, assegurado pelo sistema vestibular, em uma posição estática e regular uma postura eficiente, ao movimentar-se é o Equilíbrio, que dividi-se em Equilíbrio Estático e Equilíbrio Dinâmico.

O Equilíbrio Estático se dá quando o indivíduo consegue manter o sistema músculo-esquelético em uma posição estática eficaz. Por exemplo, quando a pessoa fica em um pé sem nenhum tipo de apoio.

O Equilíbrio Dinâmico acontece quando o indivíduo tem a possibilidade de manter-se em uma postura eficiente durante o movimento. Neste caso, pode-se exemplificar através do jogo cultural “amarelinha”, onde o

indivíduo tem que manter-se em movimento equilibrado pulando as casinhas.

3.1.7. Coordenação Motora

De acordo com Fonseca (2008), a Coordenação é um conjunto de habilidades que operam sinergeticamente para realizar uma ação motora complexa, adaptativa ou específica, dividindo-se em Coordenação Motora Global e Coordenação Motora Fina.

A Coordenação Motora Global é a coordenação geral do corpo, a integração, a precisão e a harmonização dos movimentos onde participam os grandes músculos, principalmente dos membros inferiores, superiores e tronco.

A Coordenação Motora Fina é a coordenação das mãos e dos dedos, com atividade ocular, em tarefas que envolvem o construir, o manusear, desenhar, pintar, bordar, escrever, arremessar uma bola ao alvo, dentre outros.

3.1.8. Ritmo

Segundo Fonseca (2008), o Ritmo é uma estrutura temporal, das funções cardíacas, respiratórias, dentre outras, que determinam o biorritmo do indivíduo, moldado pelo temperamento de cada um e pela cultura em que está inserido.

Também envolve encadeamento de ações sequenciadas e sucessivas, saindo de orientações mais simples para as mais complexas, envolvendo ordem, duração e harmonia.

Dessa forma, aplicando os fundamentos básicos do desenvolvimento físico do ser humano, associado aos fundamentos psicomotores e da ludicidade presente nas atividades é que apresentamos o programa, à seguir.

3.2. PROGRAMA DE LAZER E LUDICIDADE PARA MULHERES ADULTAS

Este programa realizar-se-á no Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES, que dispõe de um ginásio poliesportivo e duas piscinas, o que possibilitará a realização de vários tipos de atividades, em diferentes meios.

No primeiro momento serão realizados questionários e entrevistas com os participantes a fim de conhecer suas preferências, expectativas, necessidades e interesses, coletivos e individuais, para que sejam elaborados os planos de atividades que serão aplicados para aquele grupo.

O programa será desenvolvido em dois encontros semanais, com duração de uma hora cada um, podendo, esta proposta ser modificada de acordo com a demanda das participantes.

A princípio serão ofertados momentos que possibilitarão a socialização do grupo, pois para o sucesso das atividades lúdicas é necessário que as participantes estejam soltas, seguras e libertas de amarras sociais, o que só se atinge após algum tempo de convivência, durante o qual elas irão conhecer-se, respeitar-se e amar-se, para que, juntas, possam desfrutar do divertimento e da vivência do máximo de emoções positivas possíveis, durante os momentos que estiverem convivendo, e ainda, sentirem saudade e vontade de voltar para continuar participando. A motivação será, portanto, uma preocupação presente em todos os momentos e atividades.

Estas atividades de socialização serão dinâmicas, jogos e brincadeiras, onde as participantes terão oportunidades de se conhecer aos poucos, fomentando a simpatia, empatia, confiança e respeito mútuos.

Após esta iniciação o programa entrará nas atividades efetivamente, onde a primeira aula da semana terá como objetivo geral desenvolver a resistência aeróbica, iniciando com nível leve e indo para o moderado, podendo ir para um nível mais alto, quando a eficiência cardiovascular melhorar, permitindo um grau de esforço maior, sem cansaço prejudicial. Portanto, esta

mudança de nível de atividade acontecerá de acordo com o tempo, a regularidade e o desenvolvimento apresentado pelas alunas que estiverem frequentando o programa.

Para realizar este objetivo as atividades possibilitarão às participantes, oportunidades de correr, saltar, pular, dentre outras. Elas farão, portanto, com que sua frequência cardíaca seja elevada, o que auxiliará no desenvolvimento da resistência.

Na segunda aula da cada semana serão ofertadas atividades mais moderadas, objetivando, principalmente, no final da aula, o relaxamento, uma vez ser a última aula antes do fim de semana e as pessoas já se apresentarem mais cansadas.

Os exercícios de relaxamento trazem inúmeros benefícios, mas um dos principais é fazer a frequência cardíaca voltar ao índice normal para não provocar estresse devido ao excesso de euforia que a atividade física proporciona.

O relaxamento pode ser realizado de várias formas, como por exemplo, através de danças e/ou movimentos lentos e suaves; em apenas ficar deitado ouvindo uma música de batida lenta e instrumental; um bate-papo informal, e ainda, através de alongamentos, o que mais será utilizado neste programa.

Os alongamentos são exercícios que trabalham a flexibilidade - qualidade física já citada anteriormente - e que auxiliam no aquecimento das articulações e dos grupos musculares que serão exigidos durante as atividades que serão desenvolvidas. Quando aplicados após as atividades eles têm tanto a função de desenvolver a flexibilidade como a de promover o relaxamento para que o professor possa liberar as participantes da aula e elas estarem prontas para retomarem suas atividades rotineiras, com seus batimentos cardíacos normalizados e sem dor.

Em todas as aulas serão realizadas sessões de alongamentos, antes e depois dos jogos, visando a obtenção de todos os benefícios que a prática destes exercícios proporcionam ao indivíduo, principalmente às

mulheres. De acordo com Walker (2009), os efeitos benéficos, são:

- Melhora na amplitude do movimento;
- Aumento da força muscular;
- Redução das dores musculares pós-exercícios físicos;
- Redução e prevenção da fadiga porque diminui a tensão sobre os músculos do trabalho;
- Aumenta a extensão total do músculo e melhora a postura;
- Desenvolve a consciência corporal e a coordenação motora; e,
- Estimula a circulação sanguínea além de promover o relaxamento do corpo e, conseqüentemente, o alívio do estresse.

O programa terá avaliações diárias, observando-se o nível de participação das alunas, e mensais, onde serão analisados os caminhos percorridos, os pontos positivos e negativos e o que necessita ser modificado. Desta forma, será garantido o bom andamento do projeto e a garantia de atingir os objetivos do mesmo, assegurando o desenvolvimento e ganhos da prática de uma atividade física organizada, regular e prazerosa, para todas as participantes.

As atividades deste projeto de lazer e ludicidade serão voltadas para o público feminino adulto, respeitando suas especificidades e peculiaridades.

O intuito é poder oferecê-las momentos de convívio com outras mulheres, de idade aproximada, para se divertirem, e praticarem uma atividade física prazerosa e diferente, sem que estejam com seus maridos, filhos, dentre outros. Será um momento que elas irão desfrutar somente para elas e por elas; algo que a mulher adulta atual, por se dedicar à família, ao trabalho e aos seus afazeres pessoais, e até mesmo por uma herança cultural, não abre espaço em sua agenda para que se realize.

A falta de tempo para não praticar exercícios físicos é uma justificativa muito presente no discurso da maioria das mulheres, porém é necessário estimulá-las a refletir, tomar a decisão de fazer e respeitar, com disciplina, esta decisão, uma vez que o tempo é algo que utilizamos de acordo com nossas prioridades, com o que julgamos, as vezes equivocadamente, ter mais importância em nossas vidas, em detrimento de outras. É algo, portanto, que está em nossas mentes.

No caso da mulher adulta, os exercícios físicos têm uma relevante importância, pois, segundo Cobra (2010), aos trinta anos de idade o organismo começa a renovar suas células, iniciando o envelhecimento e vai aumentando gradativamente este processo, por isto, nesta fase da vida, é quase que obrigatória a prática de uma atividade física.

Aos quarenta anos, a mulher vai obter os benefícios de quem realizou e ainda realiza os exercícios: desde ter maior lucidez mental até um melhor funcionamento dos hormônios e até mesmo na prevenção da osteoporose.

Ao exercitar-se a ação da gravidade desenvolve um reagrupamento de suas moléculas ósseas permitindo um melhor aproveitamento do cálcio, presente na corrente sanguínea. Sem este impacto ósseo, por mais cálcio que exista na circulação, ele não será aproveitado, e é, justamente, neste não aproveitamento do cálcio, que a osteoporose é promovida.

Aos cinquenta anos é que um programa de atividades bem desenvolvido irá fazer uma grande diferença para as mulheres, pois se tornam mais jovens, com movimentos mais soltos e libertadores e com grande função cerebral; assim os exercícios devem oferecer oportunidades de aproveitar melhor esta função unidas às funções mecânicas, com atividades mais complexas; quanto mais assimétricas estas atividades, mais elas exigirão do cérebro, auxiliando a inteligência e a memória, sempre respeitando o ritmo de cada uma delas.

Aos sessenta anos elas “devem” se exercitar, se movimentar, para que saiam da inércia responsável pela atrofia da paralisação total de seus

movimentos básicos, necessários a sua rotina, que será decisivo para que elas exalem mais vitalidade, enfrentando a vida com mais vigor e qualidade.

Os momentos de convívio, durante as aulas da presente proposta de atividades de lazer e de movimento, norteadas pela ludicidade, serão oportunidades onde as mulheres irão buscar sua essência e encontrar-se consigo mesmas, uma vez que nas atividades lúdicas as pessoas se despem de suas amarras e experimentam libertar-se; serem livres para correr, pular, sorrir, gritar, brincar, enfim, para liberar suas emoções de forma pura, autêntica e saudável. Além disso, poderão ainda, construir suas próprias amizades aumentando sua rede de relações sociais, algo tão saudável e importante para a construção de sua felicidade.

É uma proposta preocupada em oferecer às mulheres um espaço de convívio mútuo, onde elas poderão unir a prática da atividade física ao brincar. Esta idéia nasceu devido a muitas reclamações daquelas que querem fazer uma prática física em virtude de sua saúde e manutenção da beleza corporal, porém não gostam das academias e clubes que oferecem ginástica, musculação, natação, hidroginástica, dentre outros. Além disso muitas mulheres, na idade adulta, perdem muitas amizades por voltarem-se somente para seu núcleo familiar, arriscando sua saúde social.

Desta forma percebeu-se a necessidade de oferecer este projeto, onde elas poderão realizar atividades físicas prazerosas, cuidando do seu corpo, da sua mente e do seu espírito, através de brincadeiras saudáveis e desestressantes, além de apropriarem-se da construção de sua saúde como um todo. Tudo isto através de um programa de atividades variadas, como veremos a seguir.

3.3. PROGRAMA DE ATIVIDADES

São várias as possibilidades de atividades entre jogos, brincadeiras, danças, dentre outros, que podem ser vivenciadas no presente projeto,

dependendo das escolhas feitas pelo grupo. Assim sendo, neste capítulo, listamos algumas destas possíveis atividades que servirão de aporte teórico e prático para o desenvolvimento das mesmas.

É importante ressaltar que todas as brincadeiras aqui citadas, que são a princípio, direcionadas para crianças, serão devidamente adaptadas para que sejam ofertadas ao público adulto atendendo suas especificidades, sem, é claro, perder de vista seu cunho lúdico, cujo objetivo é colocar a criança interior de cada participante para brincar, se divertir e ser feliz.

Vivenciar as brincadeiras de criança não quer dizer infantilizar-se, uma vez que, neste caso, são utilizadas como ferramentas pedagógicas, possibilitadoras de prazer, alegria e diversão, e, aplicadas com uma roupagem adulta, visando seus interesses, capacidades, possibilidades e expectativas.

Vejamos os conceitos e exemplos destas atividades, a seguir:

Os jogos pré-desportivos são atividades que auxiliam na iniciação esportiva. Durante os mesmos são abordados os fundamentos, as características e as regras de cada um dos desportos para que a iniciante vá aprendendo, gradualmente, o jogo em si. Como, por exemplo, no jogo pré-desportivo “10 passes”, que pode ser utilizado para o basquetebol e para o handebol, além de outros que necessitem de passe de bola com as mãos.

A título de exemplo, portanto, ilustraremos esta atividade através do jogo “10 passes” que se constitui da seguinte forma: a quantidade de participantes é ilimitada. Material: 1 bola, que pode ser de basquetebol, handebol, ou de plástico. Os participantes são divididos em dois grupos iguais. O objetivo é uma das equipes fazer 10 passes entre si, sem que a bola seja interceptada pela equipe contrária. Caso haja interceptação do passe a contagem deve ser reiniciada assim que a equipe tiver novamente a posse da bola. Regras importantes: não se pode marcar quem tem a posse da bola; não caminhar com a bola na mão; evitar os contatos pessoais; não se pode passar a bola duas vezes seguida para a mesma pessoa; a cada 10 passes a equipe faz um ponto. Estabelece-se o total de pontos – 5, por exemplo – que deve ser alcançado e a equipe que atingir primeiro, vence a partida.

Já os Jogos Coletivos/Desportivos são praticados por um grupo, e não por um indivíduo apenas. Este grupo terá um único objetivo, que é coletivo, como no futebol, por exemplo, sendo que as partidas são disputadas por dois times. Veremos alguns deles, que poderão ser praticados na presente proposta de lazer para mulheres adultas, a seguir.

O Voleibol é praticado em uma quadra dividida em duas partes por uma rede, possuindo duas equipes de seis jogadores em cada lado. Também existe o Volei de praia, que é praticado na areia da praia, com algumas regras específicas e oficialmente jogado em duplas. O objetivo do jogo é fazer passar a bola sobre a rede e que esta toque no chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo.

O Futebol de Salão é praticado em uma quadra dividida em duas partes com duas redes, uma de cada lado, nas linhas de fundo, para onde os jogadores devem chutar a bola com o objetivo de fazer gols. É disputado por duas equipes de cinco jogadores em cada lado. O goleiro, último jogador responsável por evitar o gol, é o único autorizado a segurar a bola com as mãos. A partida é ganha pela equipe que marcar o maior número de gols em 40 minutos divididos em dois tempos.

O Handebol é um jogo de passes rápidos, em uma quadra parecida com a de futebol de salão, uma vez que também seu objetivo é marcar gols na equipe adversária, porém com as mãos. Os jogadores passam a bola entre si e podem driblá-la no chão, para que possam deslocar-se. É praticado por equipes de sete jogadores. Também há o handebol de praia.

O Basquetebol é jogado em quadra, por duas equipes de cinco jogadores, que têm por objetivo passar a bola, por dentro de um cesto colocado nas extremidades da mesma. Os aros que formam os cestos são colocados a uma altura de 3 metros e 5 centímetros. Os jogadores executam passes de bola e podem caminhar ou correr no campo desde que driblem - batam a bola contra o chão - a cada passo dado.

Há ainda os Jogos Aquáticos que são assim classificados quanto ao meio em que são desenvolvidos. Na água temos vários benefícios como a

diminuição do impacto nas articulações e o relaxamento proporcionado pelo próprio meio.

Várias são as possibilidades de atividades lúdicas na água, com e sem material, com música ou não, como seguem, abaixo, a descrição de alguns exemplos de jogos aquáticos.

Corrida do macarrão: este é um jogo muito simples, onde os participantes montam no macarrão e se deslocam na água, fazendo movimentos com os pés e com as mãos. Vence quem chegar primeiro de uma extremidade a outra ou na distância previamente definida.

Pólo aquático simples: as participantes são divididas em dois times. É necessário uma bola de plástico. Coloca-se duas marcações de cada lado da piscina onde serão as balizas para que façam o gol. Os times deverão passar a bola entre si até arremessá-la ao gol.

Quanto aos Jogos Cooperativos, segundo Brotto (2001), eles têm uma estrutura diferente dos jogos competitivos, onde os participantes jogam com os outros e não contra, ou seja, não os vêem como adversários, e sim como companheiros de jogo, em busca de um único objetivo, que é o prazer de jogar. São jogos que visam o compartilhar, o unir pessoas que vão superar desafios, em conjunto, priorizando a integridade de todos. Como exemplo de jogo cooperativo, citamos dois jogos abaixo.

Dança das cadeiras cooperativa: o educador coloca, em círculo, um número de cadeiras menor que a metade do número de participantes. Em seguida propõe o objetivo comum: terminar o jogo com todos os participantes sentados nas cadeiras que sobrarem. Coloca-se então, uma música para todos dançarem; quando a música parar, “todos” devem sentar-se utilizando as cadeiras (no colo uns dos outros). Em seguida o professor tira uma ou duas cadeiras, e assim sucessivamente. Ninguém sai do jogo e a dança continua até nova parada da música e até sobrar apenas uma cadeira como todos sentados nela. Dessa forma há o exercício da solidariedade, pois ao contrário da brincadeira tradicional, onde só um ganha disputando as cadeiras, neste ganham todos ao se organizarem solidariamente.

Seguindo o chefe: a turma é dividida em grupos de cinco educandos, sentados ao chão. Cada grupo terá como tarefa desenhar um barco utilizando uma folha de papel e um lápis apenas, sendo que cada educando só poderá fazer uma ação de cada vez, passando, em seguida, o lápis para outro participante (exemplo: faz um traço, pára e a próxima ação é de outro participante do grupo). Os educandos terão também que obedecer às seguintes características individuais:

Educando 1 – é cego e só tem o braço direito;

Educando 2 – é cego e só tem o braço esquerdo;

Educando 3 – é cego e surdo;

Educando 4 – é cego e mudo;

Educando 5 – não tem os braços.

A tarefa de desenhar o barco deve ser feita em cinco minutos. Após o educador deve debater as atividades encontradas, os desafios superados e as formas de cooperação colocadas em prática.

De acordo com Kishimoto (1996), as brincadeiras de faz-de-conta são de representações de papéis ou sóciodramáticas, onde os participantes podem soltar sua imaginação e criatividade. Pode-se citar como exemplo o jogo “de acordo com a história”, no qual o professor dá temas diferentes para dois ou mais grupos e estes vão contar e representar este tema através de uma história, sendo que os participantes vão agir de acordo com a mesma, realizando todos os atos e acontecimentos teatralmente.

As brincadeiras Culturais, Populares ou Tradicionais são aquelas que foram passadas de geração a geração e hoje, fazem parte do folclore brasileiro.

Ainda citando Kishimoto (1996), a brincadeira tradicional, como manifestação livre e espontânea da cultura popular, tem a função de perpetuar a cultura infantil além de desenvolver formas de convivência social e permitir o prazer de brincar. Por pertencer à categoria de experiências transmitidas espontaneamente conforme motivações internas de quem brinca, a brincadeira

tradicional infantil garante a presença do lúdico e da situação imaginária, conforme os exemplos que descreveremos a seguir:

O jogo de peteca: é originário dos índios brasileiros que, antes do descobrimento do Brasil, fabricavam uma trouxa de folha cheia de pedras que eram amarradas numa espiga de milho e brincavam de jogar esta trouxa de um lado para o outro. Chamavam-na de *Pe'teka*, que em tupi significa bater.



Figura 1: Peteca.

Fonte: <http://www.brasilecola.com/cultura/brincadeiras-brinquedos-culturais.htm>

Pular Elástico: este é um jogo que necessita de, no mínimo, três participantes. Dois deles, frente a frente, colocam o elástico em volta dos tornozelos formando um retângulo. Este elástico deve ter, aproximadamente, 2 metros e é emendado com um nó. O terceiro participante irá pular de várias formas - para dentro, para fora e sobre o elástico - e alturas, que vão aumentando o grau de dificuldade a cada etapa.

A Queimada é um jogo muito conhecido onde participam dois times. Cada jogador irá atirar a bola no campo contrário com o propósito de tocar (“queimar”) algum adversário e cair no chão. Se conseguir, o “queimado” é considerado prisioneiro e fica no fundo do campo adversário. Ganha o time que queimar todo o time contrário primeiro.



Figura 2: Queimada ou carimba.

Fonte: http://deise.info/images/Queimada_11647/queimada.jpg

Jogo de Pedrinha ou Cinco Marias: para este jogo, pode-se utilizar pedrinhas arredondadas, saquinhos de areia, dadinhos, dentre outros. São cinco pedrinhas que são lançadas ao chão de forma a ficarem o mais juntas possível. O jogador pega uma pedrinha, lança-a ao ar e apanha-a sem deixá-la cair. Enquanto isto, deve pegar uma das pedrinhas que estão no chão e apanhar, com a mesma mão, a que está em queda. Reúne novamente as cinco pedrinhas e lança-as de novo ao chão. Repete a operação anterior, só que, quando lança a pedrinha ao ar, em vez de apanhar uma pedra terá de apanhar duas, e assim sucessivamente, até conseguir pegar as cinco, senão, deve passar a vez.



Figura 3: Pedrinha ou Cinco Marias.
Fonte: <http://www.jogos.antigos.nom.br/5marias.asp>

Amarelinha: esta brincadeira é muito conhecida em todo o Brasil, sendo de origem francesa. Consiste em um desenho formado por blocos numerados de 1 a 9, que os próprios participantes fazem, com semicírculos nas extremidades; Um de cada vez, vai jogar uma pedrinha, que deve obedecer às paredes de cada bloco, e os jogadores vão pulando de bloco em bloco.



Figura 4: Amarelinha.
Fonte: <http://www.brasilecola.com/cultura/brincadeiras-brinquedos-culturais.htm>

As cirandas, ou Cantigas de roda, são originárias de Portugal; os participantes giram a roda no ritmo de uma música cantada, além de fazer outros movimentos de acordo com a letra.

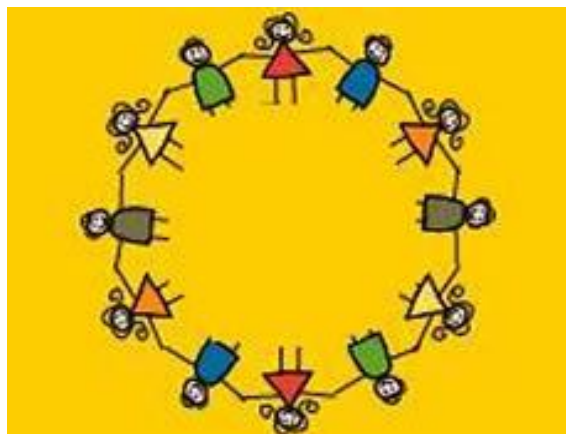


Figura 5: Roda ou Ciranda.

Fonte:<http://www.brasilecola.com/cultura/brincadeiras-brinquedos-culturais.htm>

Soltar Pipa: a pipa é construída manualmente com pedaços de madeira, papel de seda, linha e cola, além de outros materiais que a criatividade permitir. Ela voa através da força dos ventos e é controlada por uma linha que permite ao condutor deixá-la cada vez mais alta ou mais baixa e ainda fazer manobras no ar. Também é de origem portuguesa.



Figura 6: Pipa.

Fonte:<http://www.brasilecola.com/cultura/brincadeiras-brinquedos-culturais.htm>

Jogo do Osso ou Malabarismo: vem desde a pré-história e consiste em jogar um objeto para o alto e pegar outro em seu lugar fazendo um jogo de malabarismo. Hoje são utilizados diversos tipos de materiais como bolas coloridas, bastões, pedrinhas, dentre outros.



Figura 7: Jogo do Osso.

Fonte: <http://www.brasilecola.com/cultura/brincadeiras-brinquedos-culturais.htm>

Pular corda: pode ser sozinho, a dois, três, quantas pessoas quiserem, e, de várias formas. Consiste em pular sobre a corda, que passa rente ao chão, por debaixo dos pés dos participantes que podem variar estas passagens de acordo com suas possibilidades e criatividade. Atualmente é praticada por pessoas de todas as idades como atividade física e de competição.



Figura 8: Pular corda.

Fonte: <http://oglobo.globo.com/blogs/bloguinho/posts/2007/05/29/>

3.3.1. Festas temáticas

As festas temáticas são excelentes ferramentas de interação social, nas quais são representadas motivações, de acordo com a época do ano. Para estas festas o grupo deve se reunir para organizá-las, planejá-las e construí-las, devendo ter uma boa antecedência para que tudo dê certo. Nelas pode-se utilizar de apresentações de dança, com temas de acordo com o da festa, os figurinos devem também ser adequados, além da decoração e do roteiro da mesma.

O Dia dos Pais e das Mães, Dia das Crianças (neste caso transformaremos para o “Dia dos Adultos”), Dia dos Namorados, festa de São João ou Junina, Natal, Ano Novo, são exemplos de festas temáticas, além de outros que o grupo queira comemorar e abordar. Tudo isto é feito em comum acordo com o grupo.

Vale a pena relatar, uma experiência vivenciada pela autora, no planejamento e execução das Festas de São João, no ano de 1996, no Colégio Albert Einstein, onde era professora de Educação Física, do maternal à 8ª séries.

Nesta escola foram organizadas várias festas temáticas, uma delas denominada de “festa *country*”, com o intuito de obtermos a participação dos alunos das 7ª e 8ª séries e também dos pais dos alunos, uma vez que a proposta era o tema de São João e que todos os sujeitos envolvidos no processo escolar, desde alunos, professores e trabalhadores fossem estimulados a participar com interesse e prazer.

Foram feitas algumas pesquisas com os futuros participantes para saber dos seus gostos e expectativas. De todas as atividades oferecidas nesta festa, duas se destacaram, que foram as coreografias apresentadas.

Uma delas, foi a realizada com as crianças entre 7 a 10 anos de idade. Esta, consistiu em uma apresentação de dança sertaneja, onde os alunos apresentaram-se com figurinos adequados e passos foram criados, em conjunto com eles, aproveitando todo o seu potencial criativo, a partir de uma

música bastante conhecida, na época, sugerida pela professora e aceita pelos alunos. Esta apresentação proporcionou um retorno satisfatório, percebido quando os pais, após a apresentação, entraram na quadra para dançarem com seus filhos e, no ano seguinte, pediram para que fosse, tendo a colaboração de todos e co-participação dos pais na escolha dos figurinos.

O outro destaque foi a coreografia *country*, para os alunos de 12 a 14 anos de idade que não queriam mais “dançar quadrilha”, queriam algo novo e diferente. Também em conjunto com eles, foram criados vários passos, os figurinos, a escolha da música, tudo adequado ao tema. Vários foram os ensaios, e durante os mesmos, percebia-se todo o comprometimento deles no planejamento da dança e da festa em si, pois todos eram convidados a auxiliar em diferentes tarefas, as quais tinham vários objetivos pedagógicos.

Ficou combinado que no dia, após a apresentação, os alunos convidariam seus pais, amigos e todos os adultos presentes para participarem com eles da dança e assim foi feito, obtendo-se uma efetiva participação de todos, com entusiasmo e interesse perceptíveis nos sorrisos esboçados, e ainda, o tempo de duração deste “grande baile”, onde todos puderam expressar-se através da dança, em um momento de prazer e divertimento.

3.3.2. Danças

As atividades de dança podem ser realizadas sob vários segmentos, dependendo do gosto dos participantes, podendo ou não ser apresentadas individualmente ou em grupo. Podemos citar alguns ritmos e tipos de dança que podem ser utilizados, como a dança de rua, o *funk*, o pagode, o samba, o forró, além da dança de salão, que utiliza-se ainda do bolero, da gafieira, da lambada, dentre outros.

É importante citar aqui que, atividades rítmicas e previsíveis são a recomendação ideal para indivíduos que estejam sob estresse, uma vez que permitem ao participante “desligar-se” (SHEPARD, p. 309).

3.3.3. Jogos de salão

Os jogos de salão, também considerados como jogos de entretenimento, são uma opção divertida e que auxiliam no exercício do raciocínio rápido e da memória. Podem ser jogos com cartas, como o jogo da memória, por exemplo; xadrez; pega-varetas; quebra-cabeças; imagem e ação, que é um jogo onde pode-se fazer mímicas ou desenhos para que o grupo adivinhe a mensagem, dentre muitos outros.

CONCLUSÃO

Visando responder a pergunta que norteou este trabalho - segundo os princípios psicológicos e da Educação Física, qual o papel do lazer e da ludicidade no desenvolvimento adulto, favorecendo a melhoria de sua qualidade de vida? - buscou-se pesquisar como o lazer e a ludicidade, aplicados à atividade física regular, podem contribuir para a melhoria da saúde da mulher.

Para alcançar este resultado, caracterizou-se o perfil do adulto e examinou-se como ocorre o desenvolvimento cognitivo e afetivo na idade adulta, relacionando os conceitos de lazer e ludicidade com as teorias do desenvolvimento humano, desde o nascimento até o período pós-formal.

Pesquisou-se sobre quais os ganhos saudáveis que o indivíduo adulto pode obter através da prática de atividades físicas lúdicas, envolvendo a aplicação de conceitos, métodos e técnicas da Educação Física, cujas abordagens e principais autores foram registrados para fundamentar a proposta de um programa de lazer e ludicidade para mulheres adultas, o qual foi detalhadamente registrado, bem como as atividades sugeridas, como: os jogos pré-desportivos; os jogos desportivos; os jogos aquáticos; os jogos cooperativos; as brincadeiras de faz-de-conta, culturais, populares e tradicionais; as festas temáticas; as danças; e os jogos de salão.

Neste sentido, unindo a experiência com a educação de crianças e adultos, seja no ensino fundamental ou no ensino superior, à análise da bibliografia e aprofundamento da pesquisa realizada, pôde-se inferir que tanto o lazer quanto a ludicidade, aplicados à prática regular de atividade física, com acompanhamento profissional, podem trazer benefícios para a mulher, em todas as suas potencialidades motrizes, cognitivas, afetivas, de relacionamento social, éticas e estéticas, proporcionando-lhe saúde e bem-estar, através de ações motoras, divertidas e prazerosas, tornando-a ainda mais plena em sua humanidade e cidadania.

Assim sendo, esta proposta de programa de lazer e ludicidade, vem unir estes dois aspectos fundamentais para a manutenção da saúde da mulher em sua totalidade, oportunizando às participantes momentos de prazer e plenitude de sua subjetividade, onde podem descontrair-se e divertir-se, além de praticarem exercícios físicos regulares e orientados, profissionalmente.

Atuando de uma forma simples e significativa, nos aspectos físicos, afetivos e cognitivos destas mulheres, o lazer, norteado pelos princípios da cultura lúdica, vem contribuir para sua qualidade de vida e bem-estar, mantendo a sua saúde, a partir do momento, que mesmo na idade adulta, decidem oportuniza-se ao crescimento e desenvolvimento, assumindo uma postura de cuidar de si, através da prática destas atividades, quando decidem delas participar.

Participar de atividades lúdicas, que enaltecem o coletivo, é ter experiências de conviver pacificamente com o outro, vivenciando a solidariedade, a cooperação, a dignidade e o respeito ao próximo; atitudes que contribuem com o crescimento de todos e de si.

Portanto, o cuidado consigo e a conseqüente confiança em si mesmas, faz destas mulheres seres humanos plenos em sua cidadania, vivenciando-a com autonomia e liberdade, sendo capazes de criar e recriar sua história e sua realidade, contribuindo para a construção de um mundo melhor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARNI, Mara Juttel; SCHNEIDER, Ernani José. **A educação física no ensino médio: relevante ou irrelevante?** Florianópolis: Instituto Catarinense de Pós-Graduação. Disponível em: < <http://www.icpg.com.br/artigos/rev03-02.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2009.
- BRACHT, Valter. **Educação Física e aprendizagem social**. 2. ed. Porto Alegre: Magister, 1997.
- BROTTO, Fábio Otuzi. **Jogos Cooperativos**. 2. ed. Santos: Projeto Cooperação, 2001. 159 p.
- CARNAVAL, Paulo Eduardo. **Medidas e avaliação**. 2. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Sprint, 1995. 159 p.
- COBRA, Nuno. Levante do sofá e mexa-se. **Revista Curves**, São Paulo, ano 1, n. 1, p. 11-13, jan. 2010.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DAMIANI, Iara Regina; SILVA, Ana Márcia (Org.). **Práticas Corporais**. Florianópolis: Nauemblu Ciência & Arte, 2005.
- DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papyrus, 1995
- _____. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas: Autores Associados, 2004. (Coleção polêmicas do nosso tempo).
- DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. 3. ed. São Paulo: Perspectiva, 2008. 248 p. Coleção Debates 164.
- FIGUEIREDO, João B. A. **educação ambiental dialógica: as contribuições de Paulo Freire e a cultura sertaneja nordestina**. Fortaleza: UFC, 2007. 395 p.
- FONSECA, Vitor da. **Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2008, 584 p.
- FREIRE, Paulo. **Extensão ou comunicação?** 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1975.
- _____. **Pedagogia da esperança**. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1992.
- FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo, Scipione. 1989.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GO TANI; Manuel, Edison de Jesus; KOKUBUN, Eduardo; PROENÇA, José Elias de. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EPU/Edusp. 1988.

IBGE. **Sistema IBGE de recuperação automática - SIDRA**. 2000. Disponível em: <<http://www.sidra.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 20 de mar. 2009.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (Org.). **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. São Paulo: Cortez, 1996. 183 p.

KUNZ, Elenor. **Educação física: ensino & mudanças**. Ijuí: Unijuí. 1991

_____. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994. 152 p.

LE BOULCH, Jean. **Educação psicomotora: a Psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: Artmed, 1988. 356 p.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e Recreação**. Campinas: Papyrus, 1987. 164 p. Coleção Fazer/Lazer.

_____. (Org.) *et al.* **Lazer: Formação e atuação profissional**. Campinas: Papyrus, 1995. 182 p. Coleção Fazer/Lazer.

MARIOTTI, Fabian. **A recreação, o jogo e os jogos**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2004. 233 p.

MELLO, Alexandro Moraes de. **Psicomotricidade, educação física e jogos infantis**. São Paulo: IBRASA, 1989. 95 p.

OLIVEIRA, Z. M. R. A criança e seu desenvolvimento nas teorias de Vygotsky e Wallon. In: PUTTINI, E. F.; LIMA, L. M. S. (Org.). **Ações educativas: vivências com Psicodrama na prática pedagógica**. São Paulo: Ágora, 1997, p.125-138.

PAIS, José Machado. **Culturas juvenis**. Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda, 1993. 353 p.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 8.ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 888 p.

PUTTINI, E. F.; LIMA, L. M. S. (Org.). **Ações educativas: vivências com psicodrama na prática pedagógica**. São Paulo: Ágora, 1997.

RICHARDSON *et al.* **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 1999. 334 p.

SÊNECA, Lúcio Anneo. **Da vida retirada; Da tranquilidade da alma; Da felicidade.** Tradução de Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas. Porto Alegre: L&PM, 2009. 144 p.

SHEPARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003. 485 p.

SHIGUNOV, Viktor; NETO, Alexandre S. **A formação profissional e a prática pedagógica:** ênfase nos professores de Educação Física. Londrina: Midigraf, 2001.

WALKER, Brad. **Alongamento:** uma abordagem anatômica. Barueri: Manole, 2009. 165 p.

WECHSLER, M. P. F. **Relações entre afetividade e cognição:** de Moreno a Piaget. São Paulo: Annablume, 1998.