Faculdade de medicina do abc

gestão em saúde ambiental

fernando samuel gonzaga silva

o beneficio do lazer ativo na qualidade de vida do trabalhador

SANTO ANDRÉ

2016

fernando samuel gonzaga silva

o beneficio do lazer ativo na qualidade de vida do trabalhador

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso Gestão em Saúde Ambiental da FMABC – Faculdade de Medicina do ABC.

SANTO ANDRÉ

2016

O beneficio do lazer ativo na qualidade de vida do trabalhador

Fernando Samuel Gonzaga Silva1\*, Rodrigo Daminello Raimundo1

1Faculdade de Medicina do ABC, Vigilância em saúde, Santo André, São Paulo, Brasil

\*Autor para correspondência

Fernando Samuel Gonzaga Silva

samuelsilva-2011@hotmail.com

**RESUMO**

**Introdução:** As atividades de lazer estão relacionadas à qualidade de vida do trabalhador, portanto há necessidade que elas sejam avaliadas por meio de instrumentos adequados a este fim, que incluam todas as áreas culturais da sociedade, compostas por atividades físico/esportiva, artística, social, manual, intelectual, turística e virtual. **Objetivo:** O objetivo desta tese foi construir, validar e aplicar instrumento que avalia indicadores da qualidade de vida e a prática do lazer ativo. Para tal foi realizado pesquisa de campo. **Método:** Para a revisão foram utilizadas as bases de dados google academico, LILACS, MEDLINE/PubMed, Biblioteca Cochrane e SciELO, abrangendo o período de 1997 a 2013. A partir das palavras-chave lazer, atividade física, qualidade de vida e trabalho foram selecionados artigos que abordassem os benefícios do lazer para a vida do trabalhador. **Resultados:** A atividade com mais opiniões nas horas de lazer foi de assistir TV com 34,04%, 33,33% não praticam o lazer ativo, após a aula de dança sentir disposição teve 25,86% da opiniões junto com alegria que também teve 25,86%, sentir falta da pratica do lazer ativo 83,33%.

**Conclusão:** Podemos concluir que a maioria dos trabalhadores sabem o que é lazer ativo e sabem os benefícios do lazer ativo para qualidade de vida porém é pouco praticado por eles.

**Palavras-chave:** Lazer, qualidade de vida, trabalhador, atividade física.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Leisure activities are related to workers' quality of life, so there is need for them to be assessed by means of appropriate instruments to this end, including all cultural areas of society, composed of physical activities / sports, artistic, social , manual, intellectual, and virtual tourism. **Objective:** The objective of this thesis was to develop, validate and apply instrument that assesses indicators of quality of life and the practice of active leisure. To this was accomplished field research. **Method:** For the review we used the google academic databases, LILACS, MEDLINE / PubMed, Cochrane Library, and SciELO, covering the period from 1997 to 2013. From keywords leisure, physical activity, quality of life and work were selected papers discussing the benefits of leisure for the worker's life. **Results:** The activity with the most reviews in leisure hours was watching TV with 34.04%, 33.33% do not practice active recreation after dance class feel provision had 25.86% of opinions with joy that also It was 25.86%, missing the practice of 83.33% active leisure.

**Keywords:** Leisure , quality of life , worker, physical activity.

**INTRODUÇÃO**

 A falta de lazer ativo por parte da sociedade brasileira acarretam inúmeros problemas, tais como queda de rendimento no trabalho, o aparecimento de diversas patologias como o stress e o sedentarismo com diversas outras consequências que poderiam ser evitadas com a prática de uma atividade desportiva, recreativa, dança ou qualquer outra forma de lazer ativo (da Silva, 2013).

Esse trabalho se justifica no sentido de mostrar a importância do esporte lazer na vida das pessoas. O estudo justifica-se ainda para mostrar as pessoas e levá-las a refletir que de fato elas estão trabalhando mais e se preocupando mais com atividades relacionadas ao trabalho mesmo quando estão em horário de folga, deixando de lado o tempo livre que pode ser utilizado para a prática de alguma atividade de lazer, que pode ser essa, esportiva ou qualquer outra que lhes proporcione prazer (da Silva, 2013).

“A disponibilidade de tempo significa possibilidade de opção pela atividade ou pelo ócio.”

(MARCELLINO, 1998, p. 17). (Capi, 2006)

**Lazer**

Lazer é uma palavra muito presente na realidade brasileira e percebe-se, a partir da literatura, que o lazer tomou o sentido de um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (Aquino, Martins et al, 2007).

O lazer tem se constituído assunto polêmico, até mesmo para seus estudiosos, pela complexidade de suas implicações filosóficas, sociológicas e psicológicas. Registram-se, também, duas tendências na conceituação do lazer: uma com enfoque para o aspecto atitude, que vê o lazer como um estilo de vida, em que tempo livre determinado não é a condição básica; outra, que exige um tempo livre do trabalho e de outras obrigações (Aguiar 2000).

Constituindo-se, então como um tempo e espaço de organização da cultura, o lazer cria e recria um novo circuito de práticas culturais lúdicas e educativas, doravante experimentadas de acordo com a capacidade de consumo dos indivíduos, com as forças político-sociais em disputa e com a nova funcionalidade – produção e reprodução da força de trabalho – a ele atribuída. Sendo assim, o lazer pode ser compreendido, tal como sugere MASCARENHAS (2003, p. 97), como “um fenômeno tipicamente moderno, resultante das tensões entre capital e trabalho, que se materializa como um tempo e espaço de vivências lúdicas, lugar de organização da cultura, perpassando por relações de hegemonia (Rosado, et al.).

 Os autores brasileiros não apresentam tendências claramente definidas em torno dessas duas linhas, mas seguem a tendência atual, que une tempo e atitude (Marcellino, 1990). Uma definição amplamente difundida é a de Dumazedier (1973) para quem lazer é : ... conjunto de ocupações às quais o individuo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (Aguiar 2000).

**Lazer ativo**

A pratica de atividades físicas e, reconhecidamente, um importante fator de proteção em relação as doenças crônicas não transmissíveis e elemento chave na promoção da qualidade de vida (Nahas et al. 2010).

Após os sucessivos processos de downsizing, reestruturação e reengenharia que marcaram toda a década de 90, nota-se atualmente que as pessoas tem trabalhado cada vez mais, e, por extensão, tem tido menos tempo para si mesmas (VEIGA, 2000).

Diante das evidencias cientificas acumuladas durante as ultimas décadas quanto a inter-relação “atividade física - saúde” e considerando a elevada prevalência de inatividade

física no lazer4 e baixo nível de atividade física global5, instituições cientificas tem alertado para a necessidade de desenvolvimento de intervenções com vistas a promoção da atividade física (Nahas et al. 2010).

**O Passivo do lazer ativo**

O significado do que seja passivo no lazer é alvo de reflexões divergentes. No campo da abordagem biológica da saúde, ele é tomado como as práticas com baixo gasto de esforço corporal; na abordagem sociocultural seria a exposição alienada do indivíduo ao consumismo. Nele não é possível que o ócio seja criativo, sendo um indicativo - por exemplo - das crianças não terem brincadeiras saudáveis como antigamente ou da pouca adesão/aderência ao exercício físico no tempo livre (Pimentel, 2012).

**O Esporte mocinho ou vilão**

No contexto histórico de  desenvolvimento do lazer  nas empresas, destacasse um  fenômeno que não pode deixar de ser mencionado BRACHT (2005) apresenta o esporte com as seguintes características:  ­ é um sistema de ação coisificado e conforme com o trabalho industrial­ é um instrumento de repressão de desejos, é um meio, um fenômeno de manipulação, através da compensação, socialização e  integração por ele cumpridas (BRACHT, 2005).

 Como o esporte consegue cumprir estes papéis ? Utilizando as críticas efetuadas por Brohm , Laguillaumie, Rigauer, Vinnai e Bohme, Bracht apresenta alguns postulados para o  esporte:  ­ - atenuador de conflitos e tensões sociais. ­

- desviador de agressividade social para as ações desportivas. ­

- repressor do instinto sexual com direcionamento do impulso libidinoso.

­- suposto igualador de chances através de regras universais.

- desmantela o engajamento político pelo desvio da atenção do trabalhador.

-­ adaptador do homem às normas de  comportamento competitivo, básico para  a  estabilidade e/ou reprodução da ordem sócio ­econômica capitalista.

Segundo Rigauer, o esporte e o trabalho industrial possuem características comuns, quais sejam:  disciplina,  técnica, organização, autoridade, concorrência, rendimento, racionalidade e burocratização (Inacio, 1997)

Elaborando uma  crítica  ao artigo “Esporte,  educação  e sociabilização:  algumas reflexões à luz da sociologia do esporte” de Mauro Betti (1988), a autora nos mostra  como o esporte  está  diretamente relacionado com a  lógica  do sistema  capitalista  e  com o  trabalho industrial, bem como, de que formas este esporte reproduz os valores dominantes.

Para  iniciar  o debate,  Silva  apresenta  as características que  Betti  aponta  para  o  esporte quais sejam:  ­

- rendimento máximo  ­

- competição  ­

- hierarquia social  ­

- recompensa extrínseca  ­

- regras padronizadas

Além dessas características, Betti aponta  alguns aspectos positivos para  o esporte:  espírito de  equipe,  impressão de  justiça  social pela  igualdade de  condições, caráter  indiscutível das regras, hierarquia flexível, justiça e  imparcialidade; o autor aponta ainda para um esporte onde se busque a resolução de conflitos e sugere que se substitua o controle externo pelo interno, no que diz respeito à elaboração, interpretação e aplicação de regras. (Inacio, 1997).

**Saúde do trabalhador**

 Em relação ao conceito de saúde, percebe-se que estamos longe de estabelecer um consenso. Todavia, parece ser universal o entendimento de que saúde não se resume apenas à ausência de doença. Há uma tendência em se mudar de um paradigma biológico para ecológico, definindo saúde como uma condição multidimensional, avaliada numa escala contínua, resultante de complexa interação de fatores hereditários, ambientais e do estilo de vida (Bouchard et al. apud NAHAS, 1997).

 Ao considerar saúde com esta amplitude, admiti-se que muitos fatores (a nível individual ou coletivo) podem influencia-la. Aspectos coletivos importantes são a poluição ambiental e a infra-estrutura do local de moradia (água encanada, saneamento e coleta de lixo). Do ponto de vista psicossocial, aparecem os diversos níveis de exigências da vida em sociedade e das relações com outros seres humanos, seja a nível comunitário ou no trabalho, capazes de gerar ansiedade e estresse. A nível individual, os fatores mais importantes relacionam-se com o estilo de vida pessoal, incluindo a dieta, atividades físicas, comportamento preventivo e controle do estresse (BOUCHARD et al., 1990; BRASIL, 1995; NIEMAN, 1990; ORNISH et al., 1990).

As chamadas doenças crônico-degenerativas (doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral, câncer, diabetes e as doenças pulmonares obstrutivas crônicas), lideres em mortalidade precoce nos países industrializados, estão associadas ao hábito de fumar, dieta inadequada e inatividade física .(Barros et al, 2007)

 Conforme PEGADO (1990), também relacionam-se ao estilo de vida moderno alguns distúrbios psíquicos (ansiedade, depressão e neurose), as doenças psicossomáticas (gastrite, úlcera e dermatites), alterações dos lipídeos sangüíneos, doenças nutricionais (obesidade, bulimia e anorexia) e os distúrbios osteoarticulares (artrites, artroses, algias da coluna e hérnia de disco) (Barros et al, 2007).

**Qualidade de vida no trabalho**

A qualidade de vida no trabalho, já se pode observar, é um movimento relativamente  novo, que faz parte de um processo maior de mudanças macro­estruturais ­ que incluem as inovações tecnológicas e  gerenciais, a  conglomeração de  empresas, a  formação de  blocos econômicos, novas relações entre capital e trabalho, etc (Inacio, 1997)

No caso específico das empresas, a qualidade de vida no trabalho  passa, inexoravelmente, pela busca de mais qualidade no produto e maior produtividade. Para  que  isso se  dê,  as empresas se  viram obrigadas a  investir na  satisfação das necessidades básicas dos empregados, na  utilização e  aperfeiçoamento do potencial individual e  no  desenvolvimento da estrutura de cargos organizacionais. Este processo passa por certas ações, como, por exemplo, oferta  de  benefícios, mudanças nos lay­outs das fábricas, treinamento, palestras, incentivos de  produtividade, etc (Inacio, 1997)

**OBJETIVO**

Caracterizar o comportamento dos colaboradores sobre o lazer ativo após uma aula de dança de salão.

**MÉTODO**

Para a revisão foram utilizadas as bases de dados google academico, LILACS, MEDLINE/PubMed, Biblioteca Cochrane e SciELO, abrangendo o período de 1999 a 2014. A partir das palavras-chave lazer, qualidade de vida e trabalho foram selecionados artigos que abordassem os beneficios do lazer para a vida do trabalhador.

O instrumento para pesquisa de lazer ativo na qualidade de vida do trabalhador, foi um questionário dissertativo e alternativo construído com o objetivo de servir de ferramenta para pesquisadores que atuam principalmente na área de lazer voltado à qualidade de vida. As variáveis deste estudo são o Lazer, os Hábitos de Vida e a Qualidade de Vida de funcionários.

A construção do instrumento de pesquisa foi elaborado a partir de análise na literatura sobre os conceitos qualidade de vida e lazer ativo. Foi elaborado para aplicação em relacionados às atividades de lazer entre trabalhadores, com o objetivo de elaborar questões que contemplassem o conhecimento dos respondentes e como elas compreendiam as questões relacionadas ao tempo disponível no lazer e sua qualidade de vida na concepção científica.

As questões do relacionadas ao lazer foram elaboradas com o objetivo de diagnosticar as ações nos conteúdos do lazer definidos com o intuito de organizar o tempo disponível, que foi distribuído em atividades físico/desportivos, sociais, artísticas e intelectuais (DUMAZEDIER, 1978), virtuais (SCHWARTZ, 2003). O questionário possui 11 questões, sendo 10 alternativa e 1 dissertativa, as primeiras questões se referem às características gerais da amostra, tais como idade, sexo, renda pessoal, grau de instrução, estado civil, as outras, condicionadas a informação que os colaboradores têm sobre o que faz nas horas de lazer, com que frequência pratica o lazer ativo, se sente falta de praticar o lazer ativo, qual as sensações após a aula de dança. A pergunta aberta se refere ao que os funcionários entendem por lazer ativo.. Essas informações são importantes para avaliação do conhecimento que o trabalhador tem sobre lazer ativo, bem como a caracterização dos trabalhadores.

A primeira aplicação do questionário ocorreu em julho de 2016, no prédio da vigilância sanitária de Santo André no auditório do terceiro andar com a participação de 12 alunos, sendo 3 deles homens e 9 mulheres, logo após uma aula de dança de salão, ritmo escolhido foi o forró com duração de 40 minutos de aula. Foi detectada falha na possível interpretação da pergunta 8 e 10 que poderiam influenciar nas respostas. Nesta primeira aplicação, o pesquisador orientou aos funcionários para responderem como entendiam as perguntas.

A segunda aplicação ocorreu em outubro de 2016, no refeitório do centro de Zoonoses de Santo André, com a participação de 12 alunos sendo 6 homens e 6 mulheres, , logo após uma aula de dança de salão, ritmo escolhido foi o forró com duração de 40 minutos de aula. Os participantes foram orientados com antecedência sobre as questões 8 e 10, foram orientados a responder o que compreendiam.

 Os critérios de para escolher os participantes foi o de não terem nenhuma limitação para participar da aula, como algum problema de saúde e os que estivessem disponíveis.

**RESULTADOS**

Foram investigados 24 indivíduos. Em relação aos valores ligados média de idade dos participantes do estudo foi de 37,5% acima de 50 anos de idade, 25% de 46 a 50, 25% de 36 a 45 anos, de 4,1% de 26 a 35 anos e 4,1% 20 a 25 anos (Figura 1).

****

**Figura 1 –** Idade dos participantes da aula e do questionário.

Quanto ao gênero dos pesquisados, contatou-se que 37,5% são do gênero masculino e 62,5% do gênero feminino (Figura 2).

****

**Figura 2 –** Sexo dos participantes da aula e do questionário.

O nível de escolaridade com predominância entre os participantes foi o de ensino médio completo com 37,5%, seguido do superior completo com 33,33%, ensino fundamental teve 20,83%, ensino médio e especialização tiveram 12,5% e pós-doutorado 4,16%. ( Figura 3).

****

**Figura 3 –** Grau de instrução dos participantes da pesquisa de campo.

A renda pessoal teve predominância dos que recebem de três a quatro salários mínimos com 54,54% dos participantes, de um a dois salários mínimos foi de 31,81%, de cinco a seis 9,09%, acima de dez 4,54%. O estado civil que prevaleceu foi o de casado com 66,66%, solteiros 16,66%, divorciado e separado 12,5% e outros 4,16%. ( Figura 4).

****

**Figura 4 –** Renda pessoal em salários mínimo dos participantes.

 O estado civil que prevaleceu foi o de casado com 66,66%, solteiros 16,66%, divorciado e separado 12,5% e outros 4,16%. (Figura 5).

****

**Figura 5 –** Estado civil dos participantes.

A atividade mais praticada pelos participantes foi a de assistir TV com 34,04%, seguido de acessar a internet com 17,02%, leitura teve 12,76%, fazer artesanato e desenhar 10,63%, dançar 8,51%, esporte e outros tiveram 6,38% e fazer caminhada 4,25%.( Figura 6)

****

**Figura 6 –** Média das atividades nas horas vagas dos participantes.

Quanto a Frequência da pratica do lazer ativo pelos participantes 33,33% não praticam, 25% praticam quatro vezes por semana, 20,83% praticam uma vez por semana, 12,5% praticam duas vezes na semana, 4,16% respoderam que praticam 3 vezes por semana e 4,16% que praticam uma vez por mês. ( Figura 7)

****

**Figura 7 –** Frequência da pratica do lazer ativo pelos participantes.

As Opiniões dos participantes quanto as sensações após a aula de dança de salão, sentir disposição teve 25,86% da opiniões junto com alegria que também teve 25,86%, melhoria no ambiente de trabalho teve 24,13%, motivação 13,79%, socialização 8,62% e cansaço 1,72%.

 (Figura 8)

****

**Figura 8 –** Opiniões dos participantes quanto as sensações após a aula de dança de salão.

Quando questionados se sentem falta da pratica do lazer ativo 83,33% responderam que sim e 16,66% disseram que não. ( Figura 9)



Figura 9 – Participantes que sentem falta da pratica do lazer ativo.

Na questão dissertativa 54,16% participantes responderam que lazer ativo que são atividades físicas, movimentar o corpo, dançar, caminhar e correr, 12,5% responderam que são que é algo que faz bem a saúde, 4,16 % respondeu que entende que é uma terapia ou distração, 4,16 % entende que é lazer em grupo, 25% não responderam ou não sabem o que é.

**DISCUSSÃO**

O objetivo principal deste trabalho foi de caracterizar o comportamento dos colaboradores sobre o lazer ativo após uma aula de dança de salão, através de um questionário.

Nossos principais achados demonstram que a atividade mais praticada pelos participantes em horas de lazer foi a de assistir TV com 34,04% das opiniões, seguido de acessar a internet com 17,02%, leitura teve 12,76%, fazer artesanato e desenhar 10,63%, dançar 8,51%, esporte e outros tiveram 6,38% e fazer caminhada 4,25%, com esses resultados podemos notar que os hábitos de lazer dos participantes em sua maioria são sedentários, não envolvem atividade física.

Quando questionados sobre a Frequência da pratica do lazer ativo pelos participantes 33,33% não praticam, 25% praticam quatro vezes por semana, 20,83% praticam uma vez por semana, 12,5% praticam duas vezes na semana, 4,16% respoderam que praticam 3 vezes por semana e 4,16% que praticam uma vez por mês, apesar de a maior porcentagem dos participantes afirmarem que não praticam o lazer ativo, se somarmos os que praticam quatro, três, duas e uma vezes por semana, daria 66,66% uma porcentagem maior do que os que não praticam, logo há mais praticantes do que não praticantes, levando em consideração que alguns praticam muito e outros pouco.

As opiniões dos participantes quanto as sensações após a aula de dança de salão, sentir disposição teve 25,86% da opiniões junto com alegria que também teve 25,86%, melhoria no ambiente de trabalho teve 24,13%, motivação 13,79%, socialização 8,62% e cansaço 1,72%, todos campos com opiniões positivas foram preenchidos com uma porcentagem considerável, enquanto as negativas apenas uma foi preenchida com um voto, devemos levar em consideração que as positivas foram cinco opções e negativas apenas duas, portanto positivas eram maioria, podemos concluir que o lazer ativo colaborou para a volta ao trabalho.

Quando questionados se sentem falta da pratica do lazer ativo 83,33% responderam que sim e 16,66% disseram que não, a maioria respondeu sentir falta do lazer ativo, essa questão ficou incompleta, pois levanta a duvida se as pessoas que sentem falta praticam, já que na questão que pergunta se praticam lazer ativo a média dos praticantes era maior dos que a não praticam.

Na questão dissertativa 13 (54,16%) dos participantes responderam que lazer ativo que são atividades físicas, movimentar o corpo, dançar, caminhar e correr, 3 ( 12,5%) responderam que são que é algo que faz bem a saúde,1 (4,16%) respondeu que entende que é uma terapia ou distração, 1 (4,16%) entende que é lazer em grupo, 6 não responderam ou não sabem o que é, podemos notar que a maioria dos participantes sabem o que é lazer ativo, deram respostas de atividades que envolvem o lazer ativo.

Da Silva em 2013 realizou uma pesquisa de campo similar através de questionário com tema esporte e lazer, aplicado em 40 trabalhadores sendo 26 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, apresentando uma porcentagem similar dentre a diferença de participação de gêneros, comprovou que dentre os participantes da pesquisa 90% responderam que o lazer o deixa mais disposto para o trabalho e outros afazeres, ou seja, proporciona efeitos positivos em sua vida, tem semelhança com a pesquisa realizada onde 25,86% referiram estar mais dispostos e alegres para voltar ao trabalho após aula de dança, caracterizada com lazer ativo.

**Nahas et al (2010)** desenvolveram o programa Lazer Ativo de promoção da atividade física no contexto do trabalho, e apresentaram uma diminuição na prevalência da inatividade física após aplicação do programa na empresa, comparando com estudo realizado, podemos notar que a maioria não tem o hábito de praticar atividades de lazer ativo, como a aula foi aplicada apenas uma vez, não temos como medir a prevalência de inatividade.

**Aguiar, Maria de Fátima (2000)** mostrou em estudo que o lazer no trabalho ajuda em redução do estresse, melhoria no ambiente de trabalho, melhoria para disposição para o trabalho, motivação para novas tarefas, treinamento e cursos, pontos que também tiveram melhoria nesta pesquisa de campo como melhor motivação, disposição, melhoria no ambiente de trabalho e socialização.

**Roza Pereira, Villela Bueno (1997)** Aplicaram questionário quali-quantitativo, quando perguntaram aos funcionários: quais os problemas que você enfrenta no seu serviço que o desestimulam ao trabalho? 40% responderam ‘‘desunião, falta de coleguismo’’ e 20% falta de comunicação, ou seja, mais da metade querem melhoria ambiente de trabalho, após a aula de dança aplicada 24,13% de opiniões referiram melhoria no ambiente de trabalho teve, motivação 13,79%, socialização 8,62% pontos importantes que poderiam ser melhorados se aplicado o lazer ativo com esses profissionais. Quando perguntado
o que você acha se houvesse atividades de lazer e recreação em alguns momentos no seu serviço? 80% responderam que ‘’ seria bom, ótimo’’, 20% responderam que ‘’ aproximaria as pessoas, melhoraria o relacionamento’’, onde podemos notar uma aceitação, nessa pesquisa aplicamos uma questão similar, perguntando aos participantes se sentem falta do lazer ativo, onde 83,33% responderam que sentem falta, as duas comprovam que os trabalhadores gostariam de praticar recreação ou atividades de lazer.

**Dutra Toneli (2007)** em pesquisa que também usou a dança de salão para mostrar a qualidade de vida no trabalho, através de questionário aplicado, mostrou que 57% dos praticantes de dança de salão são mulheres, semelhante a pesquisa realizada após a aula, onde 62,5% eram mulheres, quando perguntados quais principais mudanças que notaram com a dança de salão 20% responderam que sentiam mais alegria e diversão na vida, 16% mais auto confiança e disposição, 14% mais comunicativos, menos timidez e melhora nos relacionamentos, 11% novas amizades, comparado com a realizada sentir disposição teve 25,86% da opiniões junto com alegria que também teve 25,86%, melhoria no ambiente de trabalho teve 24,13%, motivação 13,79%, socialização 8,62% , notamos que alegria, disposição e melhor relacionamento são benefícios encontrado nas duas pesquisas.

**Rabacow Fabiana Maluf** **(2008)** em estudo de Nível de atividade física de lazer por sexo, na investigação dos industriários de Santa Catarina, 77,2% dos homens e 55,6% das mulheres relataram praticar alguma atividade física no lazer, contrario a pesquisa realizada onde a maioria dos participantes da aula eram do sexo feminino, devemos considerar que a atividade realizada foi de dança e números mostraram que é de maior interesse dos homens, Com relação ao tipo de atividade física praticada, a mais citada foi a caminhada (61,2%), seguida de alongamentos (32,1%) e futebol (26,1%), a atividade mais praticada pelos participantes foi a de assistir TV com 34,04%, seguido de acessar a internet com 17,02%, leitura teve 12,76%, fazer artesanato e desenhar 10,63%, dançar 8,51%, esporte e outros tiveram 6,38% e fazer caminhada 4,25%, se levarmos em conta atividades de lazer ativo, dançar ficaria em primeiro, esportes em segundo e caminhada em terceiro, tendo uma contradição com estudo de Santa Catarina em que a caminhada está em primeiro.

**Freitas et al. (2013)** investigou 1.557(37,3%) trabalhadores, sendo 851(54,7%) mulheres e 706 (45,3%) homens, semelhante a pesquisa com a maioria dos participantes do sexo feminino, as atividades físicas no tempo de lazer classificadas como lazer ativo foi de 35,1% e 64,9% no lazer passivo, estes dados não ficam próximo dos resultados alcançados, já que 66,66% dos participantes disseram que praticam lazer ativo.

**CONCLUSÃO**

Podemos concluir que a maioria dos trabalhadores sabem o que é lazer ativo e sabem os benefícios do lazer ativo para qualidade de vida, porém poucos praticam com a frequência necessária ou não praticam.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

AGUIAR, Maria de Fátima. Lazer e Produtividade no Trabalho, Fortaleza – 2000.

AQUINO Cássio Adriano Braz,: MARTINS, José Clerton de Oliveira. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho, Fortaleza – 2007

BARROS, M. V. e SANTOS, S. G., Artigo: **"** Artigo: ‘’ A atividade física como fator de qualidade de vida do trabalhador, 2007.

BRACHT, Valter. SOCIOLOGIA CRÍTICA DO ESPORTE UMA INTRODUÇÃO, Ijuí 2005.

CAPI, André Henrique Chabaribery. LAZER E ESPORTE NOS CLUBES SOCIAL-RECREATIVOS DE ARARAQUARA, PIRacicaba, 2006.

INACIO, Humberto Luís de Deus. Lazer do Trabalhador em um Contexto de Transformações

Tecnológicas, Florianopólis – 1997.

MACIEL, Regina Heloisa. et al. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? Cad. psicol. soc. trab. v.8 São Paulo dez. 2005, Leônidas2Cad. psicol. soc. trab. v.8 São Paulo dez., Universidade Federal do Ceará, 2005

NAHAS, Markus Vinicius. El al. Lazer ativo: um programa de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para o trabalhador da indústria, Santa Catarina – 2010.

PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis. O passivo do lazer ativo, Porto Alegre, 2012.

RABACOW, Fabiana Maluf, Estilo de vida dos trabalhadores, absenteísmo e gastos com serviços de saúde, (2008).

ROSADO, Daniela Gomes. et al. Recreação e lazer – Relações com a Educação Física.

### ROZA Pereira, VILELA Bueno Lazer - um caminho para aliviar as tensões no ambiente de trabalho em UTI: uma concepção da equipe de enfermagem, (1997).

SILVA, Otoniel Carvalho da. Esporte e lazer na vida do trabalhador, Goianésia 2013.

VASCONCELOS, Anselmo. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas, São Paulo – 2001