

14

Conviver Bem: Proporcionando Espaço de Convívio, Lazer e Cultura

Iná Aparecida de Toledo Piza Furlan

Administradora de Empresa
Especialista em Gestão da Qualidade de Vida na
Empresa na UNICAMP

INTRODUÇÃO

Hoje, num mundo globalizado com mercados cada vez mais competitivos, exige-se busca constante de melhores resultados nas empresas. Para o alcance desses objetivos, é necessário o fortalecimento dos laços entre a empresa e seus colaboradores, e um melhor desempenho profissional. Independentemente de país, cultura, época e idade é importante que esses profissionais possuam boas condições de saúde, física e psicológica, se sintam socialmente integrados, funcionalmente competentes com uma vida plena e felizes, isto é, Qualidade de Vida.

A qualidade de vida está diretamente ligada às condições de vida e ao estilo de vida. Segundo Lessa (1999), o estilo de vida “inclui hábitos e comportamentos auto-determinados, adquiridos social ou culturalmente, de modo individual ou em grupos...” Estariam incluídos nesse contexto alguns há-

bitos, como preferências alimentares, tabagismo, alcoolismo, lazer sedentário, entre outros. Resumindo, quando se trata de estilo de vida pressupõe-se ter controle de suas ações, que podem ser prejudiciais ou benéficas à sua saúde. (Lessa, 1999; Minayo, Hartz e Buss, 2000).

OBJETIVO GERAL

Proporcionar atividades de convívio, lazer e cultura, divertidas e prazerosas.

LAZER

“O lazer se traduz por uma dimensão privilegiada da expressão humana, dentro de um tempo conquistado, materializada por uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete no tempo e espaço, cujo eixo principal é a ludicidade. Ela é enriquecida pelo seu potencial socializador e determinada predominantemente, por uma grande motivação intrínseca e realizada dentro de um contexto marcado pela percepção de liberdade. É feita por amor, pode transcender a existência e, muitas vezes, chega a aproximar-se a um ato de fé. Sua vivência está relacionada diretamente às oportunidades de acesso aos bens culturais, os quais são determinadas, em geral, por fatores sócio-político-econômico e influenciados por fatores ambientais” (Bramante 1998).

Essa linha conceitual entre lazer e qualidade de Vida, que enfatiza o papel da educação para o lazer, nos remete a um ilustrativo modelo formulado por Isso-Ahola (1980). O autor enfatiza que o envolvimento na experiência do lazer é fruto de decisão pessoal, mediada pela percepção de competência, envolvendo conhecimentos e habilidades e ampliação da autoconfiança, os quais estimulam o engajamento no lazer.

Para que isso ocorra, há dois componentes básicos que “dialogam” entre si: um de caráter mais social, ou seja, todos os agentes sociais que interferem na construção de um repertório de lazer de uma pessoa: família, escola, religião, trabalho, mídia, e assim por diante. O segundo componente, mais voltado para o campo da Psicologia, volta-se para a construção individual e diferenciada

de cada pessoa na aquisição, manutenção e expansão do já mencionado repertório de lazer”. Esse “circuito” se retroalimenta sob a decisiva influência das forças sociais e culturais do meio ambiente em que essa pessoa vive.

O lazer, como a grande maioria dos fatores que interferem na Qualidade de Vida, são processos que se aprendem e, portanto, o modelo proposto poderia ser considerado tanto para um como para outro construto.

PRINCÍPIOS GERAIS QUE NORTEARÃO TODO PROGRAMA CONVIVER BEM (DUMAZEDIER):

- Ludicidade;
- Participação e não obrigatoriedade;
- Oportunidade de Lazer, para todos conhecerem atividades divertidas, diferentes, que despertem o interesse e curiosidade, respeitando as diferenças quanto a sexo, idade, raça ou religião, incluindo as pessoas deficientes;
- Ocupação do tempo livre;
- Privilegiar atividades que tragam benefícios à saúde física, mental e espiritual, bem estar e qualidade de vida;
- Convivência;
- Integrar a família nos programas de recreação e lazer a serem desenvolvidos no “clube”.

SENSIBILIZAÇÃO

Na fase de implantação do projeto serão utilizados os recursos de comunicação já existentes junto aos funcionários como: intranet, jornal interno e mural informando quanto à estruturação, objetivos do programa e lançamento de concurso para escolha de logotipo do projeto. Contará com o apoio das Gerências imediatas como fator decisivo para a participação de todos os funcionários. Também será utilizado o espaço “Convivência” com palestras e oficinas motivacionais incentivando a participação nas atividades de Lazer e Cultura, bem

como os benefícios para a saúde física e mental como prática sistemática.

Nessa fase serão construídos de forma participativa os grupos de trabalho para o projeto “Convivência” e Clube, com Gerência de Recursos Humanos - Gestor Responsável pelo Projeto em conjunto com as áreas de treinamento, benefícios, serviço social, comunicação, saúde ocupacional e segurança do trabalho, apoiado pelas Gerências Imediatas.

ATIVIDADES

ESPAÇO LEITURA: Biblioteca não acadêmica, empréstimo de livros e revistas, espaço para leitura, onde também se encontram periódicos e revistas, espaço de divulgação de ações de Qualidade de Vida e Lazer, esse espaço poderá ser disponibilizado no local denominado “Espaço Light”.

ESPAÇO CULTURA & LAZER: Apresentações de cinema, teatro, música, exposições de pintura, fotografias (poderá ser de artistas da cidade ou de funcionários); Palestras e Oficinas: sobre saúde, nutrição & alimentação saudável, tabagismo, atividade física, estresse; esse espaço é importante para divulgação e sensibilização dos programas para Qualidade de Vida a serem implantados; Feiras: da troca, trabalhos manuais e artísticos produzidos pelos funcionários (aproveitando calendário festivo - Dia das Mães, dos Pais, Natal, outros).

CLUBE - LAZER E RECREAÇÃO: Festas em Datas Comemorativas: Páscoa, Dia das Mães, Dia dos Pais, Festa Junina, Natal, podendo ser jantar, almoço festivo, apresentação musical, dança; Excursões Ecológicas e Culturais: Apresentações teatrais, Musicais, Museus e Exposições Artísticas de diferentes expressões como pintura, fotografia, Museus, Centro de Pesquisa, Visitas a Cidades Próximas - passeios de um dia (Ex.: Santos e seus pontos turísticos, São Paulo / Turismo pela Cidade), e Centro de Pesquisa, Parques e outros; Dia Feliz: Projetos de lazer uma vez por semestre com atividades que privilegiem um amplo leque de opções, respeitando idade, sexo e acessibilidade e participação da família. Podendo integrar diferentes propostas de lazer e qualidade de vida, meio ambiente, educação e saúde: Gincana com objetivos educativos com temas sobre saúde, primeiros-socorros, ecologia; Oficinas de artísticas, culturais, manuais, sobre saúde, massagem,

conhecendo o corpo, meio ambiente, ecologia, reciclagem; Jogos recreativos de futebol, voleibol, handebol com regras adaptadas, em que o objetivo maior é a participação, integração e cooperação. Semana de Férias: Atividade para filhos de Funcionários.

ATIVIDADES FÍSICAS / ESPORTIVAS: Grupo de Caminhada: Orientação para prática individualizada, fora da empresa, com formação de grupo para orientação e acompanhamento, com participação de familiar; Formação de Grupo de Corrida: Plano de treinamento dos funcionários com acompanhamento durante o ano, para as pessoas participarem de corridas de rua, (abaixo detalhamento piloto na unidade I / após poderá ser implantado unidade II); grupo de corrida.

CONCLUSÃO

A partir da efetiva participação no programa de Convivência, Lazer e Cultura pelos funcionários, a longo prazo, pode haver uma mudança de hábitos e aderência a um estilo de vida mais saudável, refletindo-se na manutenção da saúde física e psicológica, e na Qualidade de Vida. Para a empresa, essa mudança individual contribuirá para a melhoria nas relações, motivação, mais equilíbrio, diminuição do absenteísmo e conseqüente aumento de produtividade, além de ser um aliado na prevenção à saúde das pessoas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, MARCO ANTONIO BETTINE DE. LAZER E RECREAÇÃO - ESPECIALIZAÇÃO GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA. FEF - UNICAMP, CAMPINAS, SP, 2006.

DUMAZEDIER, J. VALORES E CONTEÚDOS CULTURAIS DO LAZER, SÃO PAULO, SESC, 1980.

GONÇALVES, AGUINALDO E VILARTA, ROBERTO - (ORGS) QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA - EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA. BARUERI, MANOLE. 2004.

GONÇALVES, AGUINALDO, GUTIERREZ, GUSTAVO LUIS E VILARTA, ROBERTO - ORGANIZADORES - GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA, CAMPINAS, SP, ED. IPES, 2005