



SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA/SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DE ENSINO POLICIAL MILITAR
COLÉGIO DA POLÍCIA MILITAR POLIVALENTE MODELO VASCO DOS REIS
SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DESPORTO E ARTES



CONTEÚDO EDUCAÇÃO FÍSICA 2º BIMESTRE

EDUCAÇÃO PARA O LAZER

3º ABCDEFG

CONCEITO DE TEMPO LIVRE

O conceito de Tempo Livre é frequentemente sinônimo de lazer e ócio, pelo que a definição a aplicar como fator de convergência entre os diversos termos é a ausência de qualquer atividade concreta. Deste modo o conceito de Tempo Livre poderá ser considerado como o tempo em que estamos livres para fazer o que nos apetece, ou seja, estamos livres de qualquer atividade obrigatória, tal como estudar, trabalhar, etc.

O tempo livre é uma situação em que não há obrigação de realizar uma determinada tarefa. Isto significa reconhecer o direito de "não fazer nada" este estado é o resultado de uma escolha feita livremente, e não a falta de incentivos ou recursos.

É difícil explicar a noção de tempo livre em si mesma sem a articular com outras noções temporais, como sejam o tempo de trabalho, o tempo de ócio ou tempo de lazer. Existem diversas formas de classificação dos Tempos Livres, uma vez que ao caracterizarmos as atividades que se praticam na parte do dia em que não estamos ocupados com atividades obrigatórias, encontramos atividades de cariz cultural, social, desportivo, educativo, terapêutico, turístico etc.

Ao longo da história, os conceitos de lazer, ócio e tempo livre foram sendo modificados acompanhando as mudanças de valores e comportamentos, relacionados sempre como aspectos sociais, políticos, económicos e culturais vigentes em cada época.

Portanto, o conceito de tempo livre refere-se a uma parcela significativa do tempo que as pessoas possuem. É o espaço temporário em que não temos necessidades ou obrigações. O tempo livre é uma situação em que não há obrigação de realizar uma determinada tarefa. Isto significa reconhecer o direito de "não fazer nada" este estado é o resultado de uma escolha feita livremente, e não a falta de incentivos ou recursos.

É difícil explicar a noção de tempo livre em si mesma sem a articular com outras noções temporais, como sejam o tempo de trabalho, o tempo de ócio ou tempo de lazer.

CONCEITO DE LAZER

Na forma mais comum de entender o **Lazer** é 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." (Dumazedier,1976, *apud* Oleias).

A palavra *lazer* deriva do [latim](#) *licere*, ou seja, "ser lícito", "ser permitido".

Poderíamos definir lazer, como uma forma de você utilizar seu tempo dedicando-se a uma atividade que você goste de fazer, o que não significa que seja sempre uma mesma atividade. Esta atividade pode ser uma entre tantas outras.

No campo da educação pode-se identificar as atividades de lazer como ações integradoras dos «Quatro pilares da educação», propostos por Delors:

- Aprender a conhecer e a pensar
- Aprender a fazer
- aprender a viver com os outros
- Aprender a ser.

Não nos esqueçamos de que o lazer também compreende outras práticas culturais que abrem possibilidades de introspecção – tais como a meditação, a contemplação e o relaxamento – que podem representar significativas experiências pessoais e sociais graças ao seu potencial reflexivo. Certamente, existe um preconceito com esse tipo de experiência, porque ela desafia a lógica produtivista que impera em nossa realidade social ao ser, lamentavelmente, considerada como improdutiva e como perda de tempo.

Tipos de Lazer

A partir de outras abordagens teóricas, pode-se dizer que há uma importante diversificação do mundo do lazer ao ponto que podemos falar de diferentes tipos de lazer, suficientemente distintos entre si, podemos defini-los separadamente:

-
- **Lazer Noturno:** se trata de todo o lazer associado a noite e atividades em que elas se desenrolam, bares, discotecas, e outros lugares em que a música e a bebida são os pilares centrais.
 - **Lazer espetáculo:** todo lazer relacionado com os espetáculos, entre os que podemos distinguir os culturais (teatro,concertos,exibições ópera, cinema,shows, espetáculos, apresentações culturais) e os desportivos.
 - **Lazer esportivo:** se refere a prática de algum esporte.
 - **Lazer alternativo:** o lazer alternativo tem duas vertentes, uma que se refere ao lazer alternativo noturno, que na maioria dos casos é dirigido a jovens maiores de 18 anos, para proporcionar uma alternativa mais sadia em suas saídas noturnas. Enquanto que um novo ramo do lazer alternativo, se refere a um tipo de lazer não convencional, no esportivo e no de espetáculo na que o participante é ator principal de seu lazer. Este tipo de lazer também é conhecido como lazer experiencial.

Utilizando como critério a participação das pessoas no lazer podemos distinguir dois tipos de lazer:

- **Lazer ativo:** Lazer em que o participante é receptor e emissor de estímulos. EXEMPLOS: Esportes, trilha, jogos cooperativos etc.
- **Lazer passivo:** Lazer em que o participante é unicamente receptor de estímulos. EXEMPLOS: Televisão, Filmes Teatro etc.

CONCEITO DE ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é, segundo Caspersen (1985), "qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso".

Podemos acrescentar que é também qualquer esforço muscular pré-determinado, destinado a executar uma tarefa, seja ela um "piscar dos olhos", um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo de finta em alguma competição desportiva. Modernamente, o termo refere-se em especial aos exercícios executados com o fim de manter a saúde física, mental e espiritual; em outras palavras a "boa forma".

CONCEITO DE EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício físico é qualquer atividade física que mantém ou aumenta a aptidão física em geral e tem o objetivo de alcançar a saúde e também recreação. A razão da prática de exercícios inclui: o reforço da musculatura e do sistema cardiovascular; o aperfeiçoamento das habilidades atléticas; a perda de peso e/ou a manutenção de alguma parte do corpo. Para muitos médicos e especialistas, exercícios físicos realizados de forma regular ou frequente estimulam o sistema imunológico, ajudam a prevenir doenças (como cardiopatia, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, etc.) moderam o colesterol, ajudam a prevenir a obesidade, e outras coisas. Além disso, melhoram a saúde mental e ajudam a prevenir a depressão. Todo exercício físico deve ser sempre realizado sob a orientação de um profissional ou centro esportivo qualificado, pois a prática de esportes somente nos permite atingir os objetivos esperados quando é devidamente orientada.

Tendo em vista os tipos de Exercício Físico:

- **Exercício aeróbico;** São exercícios de **média-baixa intensidade** realizados em um **longo período de tempo**.
Exemplos: Hidroginástica, Corridas, Caminhada, Jump etc.
- **Exercício anaeróbico;** São exercícios de **alta intensidade** realizados em um **curto período de tempo**.
Exemplos: Corridas rápidas 100m rasos, Musculação, Levantamento de peso, Cross Fit etc.

