

# PERCEPÇÃO DAS MULHERES QUANTO AO LAZER: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO NO PARQUE NATURAL MUNICIPAL DO BOSQUE DA FREGUESIA, RIO DE JANEIRO

*WOMEN'S PERCEPTIONS OF LEISURE: AN EXPLORATORY STUDY IN THE BOSQUE DA  
FREGUESIA MUNICIPAL NATURAL PARK, RIO DE JANEIRO*

*PERCEPCIÓN DE LAS MUJERES EN RELACIÓN AL OCIO: UN ESTUDIO  
EXPLORATORIO EN EL PARQUE NATURAL MUNICIPAL DEL BOSQUE DA FREGUESIA,  
RIO DE JANEIRO*

**Anne Bastos Martins Rosa**

Mestre em Extensão Rural – UFV

Especialização em *Marketing* – Universidade Estácio de Sá

Bacharel em Turismo – FACTUR-SD

Filiação: Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

Doutoranda em Administração - IAG - Escola de Negócios PUC-Rio

*e-mail:* [annebmr@gmail.com](mailto:annebmr@gmail.com)

**Elisa Nogueira**

Mestre em Economia - EPGE FGV-RJ

Especialização em Comportamento e Consumo - SENAI-CETIQT

Bacharel em Economia - UCAN - RJ

Filiação: Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

**RESUMO:** Este artigo diz respeito ao envolvimento das mulheres com o lazer e encontrou motivação nas mudanças demográficas recentes no país e na maior participação da Classe Média nas atividades de lazer em geral. Especificamente no artigo, concentrou-se nas atividades físicas realizadas por um grupo de mulheres no Parque Natural Municipal Bosque da Freguesia, zona oeste do Rio de Janeiro. O objetivo foi levantar categorias que representem a percepção e o significado do lazer para as mulheres pertencentes à Classe Média. Para tal, desenvolveu-se uma pesquisa exploratória, com base na epistemologia fenomenológica e de acordo com a abordagem qualitativa. A entrevista foi empregada como principal instrumento de coleta de dados. A partir dos relatos de campo, verificaram-se algumas categorias relacionais que moldam a percepção das mulheres quanto ao lazer: a autoestima, a socialização, o bem-estar, a qualidade de vida e o contato com a natureza. Verificou-se uma forte relação entre o lazer e a atividade física. O ganho de autoestima, saúde e bem-estar propiciado por esta prática levou estas mulheres a buscarem novas formas de lazer, tais como viagens. Nesse sentido, apresentam-se, ao final, algumas implicações para o setor de turismo.

**Palavras-chave:** Lazer. Mulheres. Classe Média.

**ABSTRACT:** The article investigates the leisure activities of Brazilian women from the middle classes. It was prompted by the recent demographic changes that have taken place in the country, and the greater participation of the middle classes in leisure activities in general. Specifically, it focuses on physical activities carried out by a group of women in the Bosque da Freguesia Municipal Natural Park, in the West of Rio de Janeiro. The objective was to find categories

that represent the perception and significance of leisure for Middle Class Women. Using an exploratory approach based on phenomenological epistemology, the qualitative method was applied. Interviews were used as the main data collection tool. Based on the field reports, some relational categories were observed that mold the women's perceptions of leisure: self-esteem, socialization, well-being, quality of life and contact with nature. It was found that there is a strong relationship between leisure and physical activity for these women. The gains in self-esteem, health and well-being fostered by this practice led these women to look for new forms of recreation, such as travel. At the end of the article, some implications for the tourism industry are discussed.

**Key-words:** Leisure. Women. Middle Class.

**RESUMEN:** Este artículo hace referencia al involucramiento de las mujeres con el ocio y fue motivado por los cambios demográficos recientes en el país y por la mayor participación de la clase media en las actividades de ocio en general. El artículo se concentró específicamente en las actividades físicas realizadas por un grupo de mujeres en el Parque Natural Municipal Bosque da Freguesia, zona oeste de Rio de Janeiro. El objetivo fue listar categorías que representen la percepción y el significado del ocio para mujeres pertenecientes a la clase media. Para ello se desarrolló una investigación exploratoria, con base en la epistemología fenomenológica y de acuerdo con un abordaje cualitativo. La entrevista fue utilizada como principal instrumento de recolección de datos. A partir de los informes de campo se verificaron algunas categorías relacionales que moldean la percepción de las mujeres en relación al ocio: la autoestima, la socialización, el bienestar, la calidad de vida y el contacto con la naturaleza. Se observó una estrecha relación entre el ocio y la actividad física. El aumento de autoestima, salud y bienestar proporcionado por esta práctica llevó a estas mujeres a buscar nuevas formas de ocio, tales como viajes. En ese sentido, al final se presentan algunas implicaciones para el sector de turismo.

**Palabras clave:** Ocio. Mujeres. Clase media.

**N**os últimos anos, o Brasil vivenciou mudanças sociais e econômicas que fizeram emergir uma nova estrutura social. A classe média passou a representar 53% da população brasileira, movimento este que permitiu conjuntamente a ascensão social de várias famílias (MEIRELLES, 2012). Neste mesmo período, as mulheres aumentaram sua participação no mercado de trabalho e representam mais da metade da população economicamente ativa do país. Neste sentido, é possível que a ascensão social das famílias e a maior dedicação das mulheres ao trabalho possam levar a alterações nas suas percepções em relação ao lazer.

Com base nesses apontamentos, traçou-se a problemática que versa a respeito de como as mulheres pertencentes à Classe Média lidam com o lazer. A intenção foi de levantar categorias que pudessem conduzir essa investigação a partir da percepção e do significado do lazer para esse grupo.

Elegeu-se como objeto de análise um grupo de mulheres frequentadoras do Parque Natural Municipal Bosque da Freguesia, zona oeste do Rio de Janeiro, que orientadas por uma professora, desempenham atividades físicas nessa localidade duas vezes por semana.

A abordagem se deu por meio de aplicação de questionário que permitisse traçar o perfil das participantes, bem como por meio de entrevistas semiestruturadas, com a finalidade de identificar as categorias que retratariam a relação lazer e mulheres da Classe Média. Isso permitiu apontar a autoestima, a socialização, o bem-estar, a qualidade de vida e o contato com a natureza com os elementos que fundamentam essa relação.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### MULHERES E LAZER

No Brasil, as mulheres representam a maioria da população em idade ativa (53,4%). Segundo dados do IBGE, no período de 2003 a 2013 houve

um aumento de 43% para 46% na participação das mulheres no mercado de trabalho, sendo que o número médio de horas dedicadas à ocupação profissional é de 40 horas por semana.

Apesar da tendência da mulher participar cada vez mais do trabalho fora de casa, ainda lhe cabe os afazeres domésticos e os cuidados com a família (SCHERER et al., 2007). Por conseguinte, exercem uma dupla jornada que impõe restrições de tempo para dedicarem-se a outras atividades em seu dia a dia, inclusive as de lazer.

Além destas responsabilidades, as mulheres brasileiras também gastam parte de seu tempo com preocupações relacionadas à sua aparência estética. Culturalmente, percebe-se presente, ainda que de modo indireto, pressão para que mulheres busquem ter um corpo adequado esteticamente, que demonstre certo padrão de beleza, que seja capaz de aumentar a chance de atrair mais amigos, de poder de sedução, de melhorar sua autoestima e de se sentirem mais felizes (RAMOS, 2010).

Esta pressão torna-se ainda mais intensa quanto mais se distancia da juventude. Segundo Barros (2011), a juventude é vista como uma etapa da vida que deve ser estendida para todas as faixas etárias, por esta representar um conjunto simbólico socialmente construído, denominado de “espírito jovem” e que está presente no imaginário social.

Pereira e Penalva (2011) atestam que esse “espírito jovem” influencia de maneira hegemônica a forma como os indivíduos consomem produtos e ideias. O que pode ser visto por meio do sacrifício a que várias mulheres se submetem com a finalidade de parecerem mais jovens, seja por meio do corpo, da vestimenta ou de seu próprio comportamento na sociedade (GONDENBERG, 2010). Para essas mulheres, percebe-se que o processo de envelhecimento pode ser experimentado como um momento de importante perda de capital, principalmente no que se refere ao corpo físico (GOLDENBERG, 2011).

Isto posto, observa-se a relevância de dedicarem o restrito tempo disponível a tarefas que, para as mulheres, as façam perceber que poderão contribuir para a realização de seus desejos e para a melhoria em sua qualidade de vida. Pode-se pensar assim que tal tempo dedicado às questões estéticas e de qualidade de vida seria uma forma de lazer praticado pelas mulheres?

Em termos gerais, o lazer no Brasil está comumente associado ao uso do tempo livre para a prática de atividades que suscitem prazer e liberdade ao indivíduo. Desta forma, surge como uma expressão que faz oposição ao tempo de trabalho, cujo indivíduo é inserido em um ambiente regido por um conjunto de normas e obrigações que o levam a desempenhar suas atividades sem que isso tenha, necessariamente, um vínculo com seu bem-estar físico e mental, ou com sua livre escolha.

Nesse sentido, alguns autores como Marcelino (1987) e Gomes (2004) optam por referir-se, respectivamente, a esse período como tempo disponível e tempo conquistado, por compreenderem que apontar o lazer como consequência de um tempo livre pode passar a impressão equivocada de que o lazer se insere em um momento em que o sujeito está totalmente desobrigado, livre para fazer o que quiser, como se não estivesse sujeito a certos regulamentos ou coações sociais.

Ademais, considera-se que o sujeito desempregado tem tempo livre, ou tempo desocupado, mas não por uma escolha individual, não podendo ser esse tomado ou confundido como tempo de lazer. Outra reflexão surge a partir da compreensão do tempo do aposentado que, apesar de livre, ao menos das obrigações profissionais, não reflete, por natureza, um tempo dedicado ao lazer.

Acredita-se que, em parte, esse entendimento de lazer como oposição ao tempo de trabalho e destituído de obrigações pode ter encontrado respaldo em uma das mais difundidas e reconhecidas definições sobre o tema no Brasil a partir da década de 1970, a saber:

[...] 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 formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. (DUMAZEDIER, 1973, p. 34).

Vê-se que o sociólogo Joffre Dumazedier versa sobre dois tempos marcados pelo antagonismo que, por sua vez, possibilita ao indivíduo transitar entre um tempo e outro, exercendo, em ambos, um conjunto diverso de ocupações. Sendo assim, o lazer é tomado como um produto de uso e consumo da sociedade moderna.

Gomes (2004) contesta dizendo que esses dois tempos fazem parte de uma mesma dinâmica, não sendo crível separá-los de forma tão exata como se fossem localizados em dois polos opostos. Igualmente, Gomes, Pinheiro e Lacerda (2010) relembram que o lazer não pode ser visto apenas como um derivado da indústria do entretenimento, pois se assim fosse, reforçaria a ideia de que sua prática depende de somas financeiras mais vultosas. Os autores acreditam que essa ideia deve ser relativizada e que a sociedade deve buscar meios de oportunizar o lazer sem que isso exija muitos recursos: “precisamos reconhecer, legitimar, incentivar e valorizar as vivências de lazer criadas pelo próprio sujeito e pela comunidade”. (GOMES; PINHEIRO; LACERDA, 2010, p.13).

Portanto, com a intenção de alargar o entendimento sobre o tema, no presente artigo se assumirá que lazer é:

[...] uma dimensão da cultura constituída por meio da vivência lúdica de manifestações culturais em um tempo/espço conquistado pelo sujeito ou grupo social, estabelecendo relações dialéticas com as necessidades, os deveres e as obrigações, especialmente com o trabalho produtivo. (GOMES, 2004, p. 125).

Isso porque se considera o lazer um fenômeno associado a aspectos como o exercício da cidadania e a melhoria da qualidade de vida, capaz de romper com alguns limites socioculturais e físicos daqueles que o praticam, porém regido por questões culturais e econômicas que vão muito além de uma questão temporal.

Uma das formas de lazer é aquela que envolve a atividade física. Num contexto em que as mulheres dedicam muito tempo ao trabalho e à família e visto que, nos dias de hoje, a maioria das ocupações profissionais são de baixo gasto energético (GOMES, SIQUEIRA, SICHIERI, 2001), a prática de exercícios físicos no momento de lazer passa a ser uma opção conciliadora para essas mulheres.

Existem vários estudos que associam a prática de atividade física com a melhora na qualidade de vida. Um destes foi realizado em uma universidade em Pelotas, no Rio Grande do Sul, com alunos, professores e funcionários, e verificou que, independente do gênero, da idade e da profissão, a prática de exercícios físicos contribuiu para a melhora na qualidade de vida. A atividade

física foi apontada como uma forma de promover a saúde sem necessariamente arcar com altos custos (SILVA et al., 2010).

Matsudo e Matsudo (2000), ao desenvolverem um estudo que relaciona atividade física e doenças cardiovasculares, expõem que a prática esportiva produz benefícios que vão desde os neuromusculares até os metabólicos e psicológicos, como a redução da gordura corporal, o aumento da força física, da flexibilidade e da densidade óssea, potencializando assim a qualidade de vida por meio de um corpo mais saudável.

Corroborando com a relação entre atividade física e qualidade de vida, a pesquisa de Scherer et al. (2007) sobre mulheres maduras, de alta escolaridade e pertencentes à classe alta. Para estas mulheres, o viver saudável compreende um tripé que associa cuidados com a saúde, o saber envelhecer e a relação família-profissão. E a prática de exercícios físicos é vista como um meio de sustentação deste tripé.

Mas e para as mulheres de outras classes econômicas que, naturalmente, enfrentam mais obstáculos à prática do lazer e da atividade física, como se estabelece essa relação? Cumpre refletir que sendo o lazer também uma atividade de consumo, ele se insere na lógica do mercado e possibilita aos mais abastados uma gama de opções muito mais variada do que para aqueles cujos recursos financeiros são limitados. Dualibi e Borsato (2008) informam que os gastos com lazer representam apenas 3% do gasto total da Classe Média brasileira.

Em complemento:

Apesar da melhora nos índices, tais como o aumento da expectativa de vida, a diminuição do crescimento vegetativo, a diminuição do analfabetismo e uma melhora na distribuição de renda, como já foi abordado, tem-se, no Brasil, um típico quadro de país subdesenvolvido, o que se reflete diretamente no lazer. O consumo do lazer é usufruído em maior escala por consumidores de classe média mais alta. (ARAÚJO; CHAUVEL, 2007, apud ARAÚJO; SCHULZE; CHAUVEL, 2011, p. 06).

Como exemplo, citam-se Salles-Costa et al. (2003), que fizeram uma pesquisa sobre a realização de atividades físicas no tempo dedicado ao lazer. Entre as mulheres que a isso se dedicavam, a maior parte encontrava-se em uma faixa



etária mais elevada, com maior grau de escolaridade e alta renda per capita. Entre as práticas mais comuns destacaram-se caminhada, ginástica, dança e hidroginástica. A prevalência de mulheres com alta renda per capita justificase, conforme os autores, pelo fato de deterem mais recursos, seja na forma de produtos ou serviços, que as liberam das tarefas domésticas e de outros compromissos – fato mais raro entre mulheres da Classe Média brasileira.

Gomes, Siqueira e Schieri (2001), ao realizarem um estudo quantitativo no município do Rio de Janeiro sobre atividade física, constataram que as mulheres de todas as faixas etárias não somente gastam menos tempo que os homens em atividades físicas, assim como escolhem as de menor gasto energético. De todos os pesquisados, apenas 9% das mulheres diziam fazer atividade física regularmente. Para os homens, este percentual era maior (18%).

Depreende-se que, embora se tenha o reconhecimento da importância da prática de atividades físicas no lazer para o aumento da qualidade de vida, esta ainda não é uma ação generalizada entre as mulheres, nem mesmo entre as mais abastadas (SALLES-COSTA et al., 2003). Fato que se torna bastante relevante quando a reflexão dos efeitos do lazer e da atividade física é projetada a médio e em longo prazo na vida das mulheres. Ou seja, o processo natural do envelhecimento é impactado de que forma pela presença ou ausência desses hábitos?

## MULHERES, ENVELHECIMENTO E LAZER

De fato, a busca por atividade física pode ser vista como uma prática contra o envelhecimento (CARADEC, 2011), ao passo que a vida sedentária contribui para intensificar esse processo (MATSUDO, 2001). A maior parte dos efeitos negativos atribuídos ao envelhecimento é decorrente do sedentarismo que leva ao desuso das funções fisiológicas por imobilidade e má adaptação (OLIVEIRA et al., 2001).

Do ponto de vista epidemiológico e de saúde pública, há reconhecimento dos benefícios advindos da prática regular de exercícios físicos, especialmente para as pessoas de mais idade, tanto nos aspectos fisiológicos como psicossociais. Proporcionam, ainda, melhorias tanto na autoestima como na qualidade de vida (SAFONS; PEREIRA, 2007).

Apesar da procura por atividade física por pessoas idosas mostrar-se insuficiente, a promoção de programas de saúde para esse público vem crescendo no Brasil. Freitas et al. (2007), em uma pesquisa realizada em Recife com 120 idosos, demonstraram que os principais motivos para a adesão da prática de atividade física são melhorar a saúde e o desempenho físico, adotar estilo de vida saudável, reduzir o estresse, favorecer a autoimagem, a autoestima e o relaxamento. Quanto à questão de motivos para a permanência na atividade física, encontram-se a saúde e os laços psicossociais gerados por tal experiência. Os pesquisadores concluem o estudo ressaltando a importância da implantação de espaços públicos comunitários como lugares de sociabilidade.

Outro estudo sobre atividade física é o de Devidé e Votré (2000), que analisa a prática de natação por *masters* (nadadores mais experientes) tanto com jovens e adultos de mais idade. Nessa pesquisa, mostrou-se que a manutenção da saúde e a confraternização são fatores relevantes para a prática de atividade física. Os resultados revelaram que alguns nadadores idosos fazem da natação um meio de se manterem com autonomia e saúde, a fim de não tornarem dependentes de familiares ou cuidadores. Uma consequência natural da autonomia e da saúde conquistada é a evidência de que estes mesmos nadadores de mais idade não se autorrotulam de "velhos".

Já o estudo de Diniz e Motta (2006) concentra-se na valorização das relações pessoais no tempo dedicado ao lazer e à atividade física, pois com o avançar da idade, as pessoas tendem a valorizar mais a experiência em si do que o prazer de ter ou possuir. A busca mais intensa seria por relações interpessoais, por introspecção filosófica e uma maior conectividade com a vida, todas estas podendo ser realizadas em momentos de lazer.

Estes estudos apresentados não esgotam as possibilidades de relações entre envelhecimento e lazer, mas permitem ilustrar que a atividade física é uma forma bastante eficiente de fazer com que o processo de envelhecimento seja sutil e não comprometa a qualidade de vida. Além disso, a prática de atividade física em grupos permite a interação social, fator este que parece ser cada vez mais valorizado no caminho do envelhecimento.

## ASPECTOS METODOLÓGICOS

Sendo o objetivo da pesquisa compreender a temática lazer e atividade física para mulheres de Classe Média, elegeu-se um grupo de praticantes de atividade física no Parque Natural Municipal Bosque da Freguesia, zona oeste do Rio de Janeiro. Esta é uma área voltada ao lazer, com imensa área verde e pátios para a prática esportiva, cujo entorno é marcado tanto por áreas de valorização imobiliária como também por áreas mais carentes, como a vizinha Cidade de Deus.

O grupo pesquisado se reúne no local duas vezes por semana pela manhã para a prática de atividade física ao ar livre. As participantes são orientadas por uma instrutora, conhecida de um dos pesquisadores.

Por ser uma pesquisa exploratória com base na epistemologia fenomenológica, o método considerado adequado para atender aos objetivos deste estudo foi o qualitativo. Os instrumentos de coleta utilizados foram questionários - com perguntas abertas e fechadas - e entrevistas. As pesquisas qualitativas, de um modo geral, captam grande volume de informações que precisam ser organizadas pelos pesquisadores. Para tanto, as entrevistas foram gravadas (com autorização dos entrevistados) e transcritas posteriormente. Em seguida, foram analisadas seguindo a técnica da análise do discurso.

Entre julho e agosto de 2013 foram realizadas entrevistas com cinco participantes do grupo. Em setembro de 2014, outras sete entrevistas foram realizadas com outras integrantes, totalizando doze entrevistas.

Na pesquisa de campo, foram aplicados questionários com a finalidade de obter informações pessoais das informantes, tais como nome, idade, nível de escolaridade e outras, tais como tipo de profissão que já exerceu ou exercia no momento. A descrição segue no Quadro 1, sendo que as respondentes estão sendo identificadas apenas com as iniciais de seus prenomes.

Quadro 1: Perfil das respondentes

Mulheres	Idade	Tempo que frequenta o grupo	Grau de instrução	Trabalha ou já trabalhou fora do lar	Profissão	Número de residentes na casa	Quantos residentes trabalham fora	Aposentada
B	45	01 mês	Superior	Sim	<i>Design de interior</i>	02	01	Não
D	32	01 mês	Médio	Sim	Empresária	02	02	Não
F	55	10 anos	Médio	Sim	Cabeleireira	03	02	Sim
I	35	03 meses	Médio	Sim	Cabeleireira	04	02	Não
IS	62	01 mês	Fund.	Sim	Doméstica	02	01	Sim
K	40	01 semana	Fund.	Sim	Vendedora	03	02	Não
L	45	01 mês	Fund.	Sim	Manicure e Cozinheira	03	02	Não
M	49	03 meses	Superior	Sim	Professora	02	02	Não
MA	56	04 meses	Médio	Sim	Cabeleireira	04	03	Sim
M.L.	56	01 ano	Fund.	Sim	Costura	04	04	Não
N	59	06 meses	Superior	Sim	Corretora	01	00	Sim
R	68	02 meses	Fund.	Sim	Cozinheira	01	00	Sim

Fonte: As autoras.

Vê-se assim que o perfil das respondentes aponta que a idade média é de 51 anos; o grau de escolaridade predominante é o fundamental, com 42%; todas trabalham ou já trabalharam fora do lar, sendo que 42% encontram-se aposentadas. As profissões desempenhadas variaram bastante, com repetição de atividades nas áreas de beleza e alimentação. A média de residentes por domicílio é 2,5 pessoas e 72,4% exercem atividades remuneradas.

Já as entrevistas tinham como objetivo encorajar estas mulheres a apresentar suas motivações para o lazer, sob o enfoque da relação deste com a atividade física. Buscou-se, a partir do discurso das informantes, analisar a percepção desse grupo quanto às questões relacionadas à escolha e aos benefícios das atividades de lazer e da prática de atividade física e como estas se enquadravam em suas vidas. Buscou-se compreender os significados e as motivações dessas mulheres para participar desses encontros semanais.

## ANÁLISE DE RESULTADOS

Nesta seção serão apresentados os resultados obtidos a partir da coleta de dados com o grupo pesquisado seguindo a seguinte ordem: atividade física e lazer; motivação; benefícios; expectativa/satisfação; lazer fora do grupo; significado de lazer.

A percepção da relação entre o lazer e a atividade física a partir da experiência vivida por esse grupo de mulheres ficou evidenciado no discurso das mesmas. O tempo que passam em atividade no bosque foi considerado como um momento de lazer, como fica evidenciado nas falas a seguir apresentadas:

“Sim, porque a gente faz amigos, melhora a qualidade de vida, passei a conhecer mais pessoas e ter mais amigos” (N.)

“A gente brinca, tem dia que a gente brinca de disquinho, a gente faz um lazer aqui”. (B)

“Também porque aqui a gente conversa, troca ideia, acho que isso é lazer também. Aqui a gente, junto com as amigas, pode combinar alguma coisa, vamos sair, vamos fazer alguma coisa, conhece gente nova.” (K)

Dando curso às entrevistas, procurou-se levantar a motivação que essas mulheres tiveram para procurar o grupo em questão. Os elementos saúde e qualidade de vida foram recorrentes nas falas das entrevistadas, seguido pelo interesse social de conhecer pessoas novas. Uma das informantes, que inclusive alegou sofrer de depressão, apontou:

“A minha expectativa mesmo era ter qualidade de vida, sair da inércia e conhecer pessoas também, você acaba agregando esse valor.” (N)

“Eu sempre caminhei, mas eu tinha uma amiga que fazia aqui e ela me chamou. E eu acho que em grupo, o resultado é muito melhor. Eu caminhava todos os dias, mas sozinha não estava me satisfazendo. Eu andava muito, me cansava muito, mas não conseguia perder peso, e fazendo exercícios aqui com ela, eu estou vendo que estou perdendo peso.” (M)

Isto posto, partiu-se para a próxima pergunta que objetivou saber se e quais benefícios a prática do lazer, via atividade física, já haviam proporcionado para essas mulheres. Foram citados benefícios como saúde, bem-estar e qualidade de vida. A seguir, uma entrevistada que destacou o benefício da saúde:

“Trouxe coisas muito positivas. Eu tenho asma, então fazer atividade ao ar livre pra eu respirar é melhor.” (N)

“A mente mais relaxada, estou conseguindo ter um pouco mais de equilíbrio emocional porque esse é o grande vilão da minha vida. Então esse momento aqui para mim está sendo de lazer realmente, porque estou relaxando. É um momento que é só meu.” (M)

A questão a seguir se integra às demais por associar a motivação e os benefícios percebidos com o nível de expectativa que se tinha antes de iniciar as atividades no bosque. Em todas as respostas encontram-se elementos que nos permitem afirmar que a satisfação é uma constante:

“A expectativa superou, porque você vem procurando uma coisa e acaba agregando outras coisas, então superou.” (N)

Objetivando ampliar o conhecimento sobre a percepção e a relação que essas mulheres têm em relação ao lazer, partiu-se para um conjunto de perguntas que extrapolava o grupo e as atividades físicas em si. Sendo assim, inquiriu-se a respeito do lazer no dia a dia das participantes, fora as atividades desenvolvidas conjuntamente no bosque.

“Fim de semana eu fico muito com meu marido e meu filho. Vem amigos lá pra minha casa tomar uma cerveja. Eu não bebo, mas eles gostam. Eu gosto de fazer as coisas pra que eles fiquem a vontade. Passo um domingo muito bem com a família.” (L)

“Eu trabalho no fim de semana, em termos de lazer eu não tô tendo muito não. O único lazer que eu tive assim esse ano fora do meu trabalho foi ver o André Rieu no HSBC esse ano. Na verdade, o meu trabalho traz muitos lazeres. Porque eu sou corretora, então a gente trabalha com muitas incorporadoras. Então, ontem mesmo a gente teve um almoço no Village Mall, semana passada a gente foi na Cidade das Artes.” (N)

Esta fala apresentada é bastante significativa porque é nítido que essa mulher não consegue, ou não vê motivo, para separar aquilo que o trabalho lhe oferece e o seu momento particular de lazer.

Quatro participantes apontaram as viagens como uma forma de lazer. No entanto, duas como algo relativamente comum em sua vida, enquanto a outra parece ter descoberto recentemente essa prática.

“Preparamos um passeio no final de mês, fora da cidade porque na cidade é muito estresse e movimento, não consegue fazer nada sem fila e sem trânsito. Procuramos ir pra longe, tirar uns dias pra relaxar, visitar as pessoas, aniversário, reunião em casa, não deixar de entrar em contato com as pessoas, levar uma vida feliz, lá em casa não tem ninguém de mau humor.” (F).

“Eu era muito sem vergonha, sabe? Eu queria fazer as coisas, eu queria passear, mas tinha uma coisa que me puxava. Eu só ficava no ‘queria, queria’. Mas apareceu uma excursão para ver o Padre Marcelo Rossi, eu disse ‘eu vou, eu vou’. Só falei assim com meus filhos: ‘tô indo, tô viajando’ e fui. Foi maravilhoso. Agora eu quero e já pedi pra entrar na internet pra pesquisar um pacote de viagem porque eu quero ir pra Argentina”. (R)

Ainda na tentativa de recolher mais dados sobre como as participantes entendem o lazer, lançou-se a última pergunta: Qual o significado de lazer para você?

“Participar de uma coisa, com um amigo, fazer amizade, fazer atividade”. (R)

“Lazer traz muita paz. Você vive aquele momento. Você esquece os problemas. Aqui eu vou lembrar de problema? Que nada hein. Ou quando viajo ou faço minhas excursões com minhas amigas, eu vou lembrar? Que nada. E ainda desligo o telefone.” (M.L.)

“Lazer é onde você abre mão de tudo, onde sua mente está livre para fazer o que você quiser. Não é obrigação. A gente tá aqui porque gosta e sente bem.” (M)

Como esse roteiro de entrevistas era semiestruturado, permitiu que ao longo da aplicação outros subtemas emergissem, como o lazer em meio à natureza. Algumas falas são bem representativas do papel agregador que o ambiente natural exerce sob a percepção dessas mulheres quanto às atividades desenvolvidas no bosque. Segue:

“Não gosto de ficar presa em academia, correndo em esteira. Me sinto um rato de laboratório. O que me atrai aqui é a professora, a gente não fica sem uma orientação, e o lugar. Porque eu tinha treinador, gostava dele, mas o lugar que ele treina é na Pau Ferro, aquele bando de ônibus passando. Não tem glamour nenhum correr ali. Aqui nesse bosque, ele me faz bem.” (B)

Outra questão que merece menção são os relacionamentos, os vínculos criados entre as integrantes do grupo e mesmo com a professora.

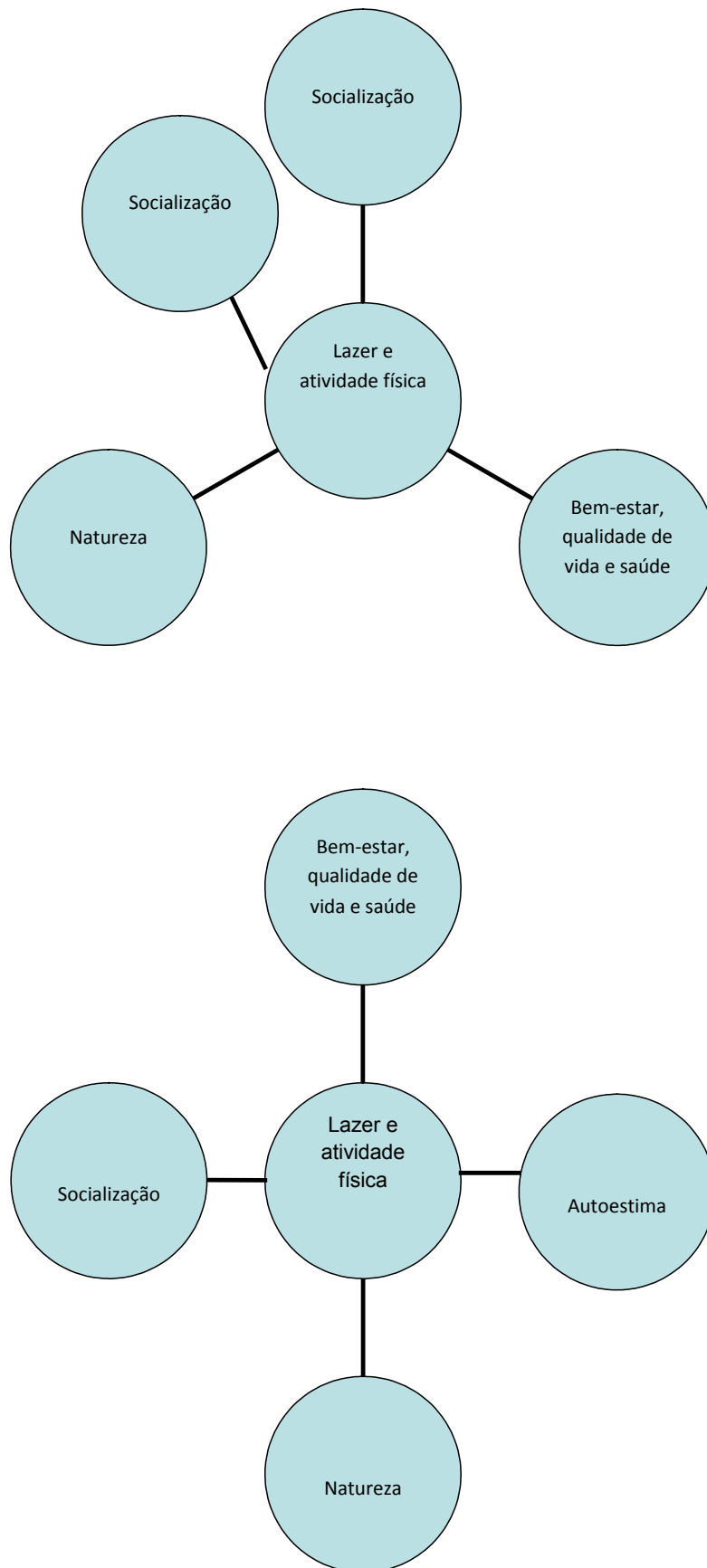
“Ela mora perto de mim, então a gente vem juntas. Porque eu já tentei fazer minha ginástica sozinha, porque eu posso vir, caminhar, correr, mas eu acho que o grupo te incentiva a um compromisso. Saber que ela está me esperando no Posto, eu vou acordar e vou encontrar com ela, entendeu? O grupo te incentiva, você conversa, você faz amizade.” (B)

## **CATEGORIAS PARA A RELAÇÃO LAZER E ATIVIDADE FÍSICA**

A partir dos relatos apresentados foi possível obter as seguintes categorias para a relação lazer e atividade física, conforme mostra a Figura 1.



Figura 1: A percepção da relação lazer e atividade física: principais categorias



Fonte: Os autores.

## O LAZER E A AUTOESTIMA

O desenvolvimento da autoestima é de fundamental importância, pois como lembra Barros (2011), sendo somente a imagem da juventude valorizada na sociedade, o processo de envelhecimento pode desencadear efeitos negativos na autoestima, afetando a autoconfiança. Em complemento, cita-se Goldenberg (2011), que atesta que para as mulheres, em especial, esse pode ser um momento marcado por perdas referentes ao seu corpo físico.

Nesse sentido, aponta-se o lazer que, conforme enunciado por Gomes (2004), deve exercer um papel ligado à cidadania de forma a romper com os limites socioculturais e físicos de seus praticantes. Trata-se de instantes, sistematizados ou não, em que o indivíduo se entrega a alguma prática que faz com que ele lance um novo olhar sobre si. Mesmo por meio de definições mais tradicionais, como a de Dumazedier (1973), há menção sobre o desenvolvimento individual que as atividades de lazer podem proporcionar ao sujeito, desvendando-lhe novos fazeres e significados.

Esses apontamentos encontram assento nos depoimentos aqui já apresentados visto que as participantes foram unânimes em relatar as vantagens emocionais da prática da atividade física. Algumas fizeram menção ao fato de estarem mais magras, outras com mais disposição e coragem para enfrentarem os desafios impostos pelo processo de envelhecimento e pelas tarefas do dia a dia.

Uma das entrevistadas apontou o papel do professor como um agente de estímulo emocional:

“O que aconteceu hoje em dia é que o professor tem também um papel de psicólogo. O exercício físico evita depressão, os professores dão força pra gente”. (B)

## O LAZER E A SOCIALIZAÇÃO

Os indivíduos buscam o contato social e este pode variar com o passar dos anos. Quando uma das informantes foi indagada sobre o que significava lazer,

a palavra "amigo" e "fazer amizade" apareceram em seu discurso.

Entre todas as participantes do grupo, a socialização aparece como um benefício da prática de lazer e da atividade física. E este é tão presente e significativo que extrapola para outras áreas da vida dessas mulheres. Em alguns casos, o relacionamento criado gera novos momentos de lazer, como visitas à casa das amigas, outros passeios e até mesmo viagens.

Um vínculo que também merece ser destacado é entre o grupo e a professora. Tal relacionamento também já foi evidenciado em outros estudos, tais como o de Freitas et al. (2007).

A questão da socialização aparece relacionada com a motivação de praticar a atividade física. Para uma das informantes, o fato de ter a professora ou uma amiga aguardando já é o suficiente para fortalecer o comprometimento com a atividade.

## **O LAZER E O BEM-ESTAR, QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE**

Presentes no discurso de todas as informantes encontram-se as preocupações referentes à saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar. Conforme visto em Barros (2011) e Gondenberg (2011), o envelhecimento é tomado como a fase da vida em que há perdas, seja no corpo físico como no psíquico.

Para reverter esta tendência, pode-se lançar mão de estratégias que amenizem tais efeitos. A busca por atividade física pode ser considerada parte dessas estratégias. No momento em que se prioriza melhorar a saúde, buscase o comprometimento com a atividade física, utilizando recursos externos, tal como um professor, um grupo e um lugar para realizar a atividade. Espera-se que ocorra um processo de adaptação no momento em que estas mulheres enquadram esta atividade na rotina de suas vidas.

Neste sentido, a prática do lazer, via atividade física, proporcionou para essas mulheres os benefícios de saúde, bem-estar e melhor qualidade de vida. Para Caradec (2011), a atividade física pode ser pensada como uma prática contra o envelhecimento. Os resultados aqui obtidos na pesquisa corroboram com

os de outras pesquisas, tais como os de Freitas et al. (2007) e Devidé e Votré (2000) realizados no país.

## O LAZER E A NATUREZA

A relação entre lazer e meio ambiente natural foi expressa pelas entrevistadas de maneira bastante espontânea. É quase desnecessário dizer que, ao se abordar indivíduos que optaram por desenvolver a atividade física em um bosque, essa referência surgiria inevitavelmente em suas falas, mesmo não compondo o roteiro preestabelecido de perguntas.

Algumas informantes fizeram questão de comparar os dois ambientes - natureza e academia de ginástica -, reforçando que em ambos encontram-se possibilidades de praticar algum exercício físico. Todavia, se o que se procura vai além do movimento corporal, o ambiente ideal é a natureza, pois ela propicia maior interação, relaxamento e saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse artigo apresentou resultados da pesquisa que procurou compreender a relação entre lazer e atividade física para mulheres de classe média. A partir da pesquisa de campo, foi possível obter informações que, uma vez analisadas, tornou possível considerar quatro principais categorias para a busca por este tipo de lazer: melhorar a autoestima, socialização, maior bem-estar com qualidade de vida e saúde e, por fim, contato com a natureza.

A pesquisa mostrou que há uma forte relação entre o lazer e a atividade física para estas mulheres, visto que proporciona a aproximação do grupo, ao mesmo tempo em que possibilita o surgimento de novas situações de lazer, tais como passeios e mesmo viagens. Isto é, a socialização obtida, o ganho de autoestima, a saúde e o bem-estar propiciado pela atividade física levou estas senhoras a buscarem novas formas de lazer. De certo modo, pode-se dizer que a compreensão sobre lazer passou a ser mais presente em suas vidas após esta experiência.

Observou-se também uma preocupação dessas mulheres quanto à forma física, à estética e ao envelhecimento. A atividade física passa a ser um recurso usado por estas mulheres para amenizar os efeitos do envelhecimento. Visto que há estreita relação entre a atividade física e o lazer, é possível que este último seja também percebido como um tempo dedicado a mitigar os efeitos do envelhecimento ou, ainda, simplesmente um tempo de retorno à juventude, dado o certo aspecto lúdico deste tipo de lazer.

O contato com a natureza foi um aspecto que emergiu durante as entrevistas em praticamente todas as informantes. O ambiente natural tornou a experiência deste grupo diferenciada e valorizada, pois parece exercer efeito positivo sobre a saúde e a qualidade de vida das participantes do grupo, favorecendo inclusive a manutenção do mesmo ao longo prazo.

Uma relevante implicação para a área de turismo é o valor considerado por estas mulheres entre o lazer, a atividade física e o ar livre. Muitas vezes, nesta fase da vida, as mulheres, ao se aposentarem, acabam por limitar seus recursos financeiros. Um programa ou uma excursão que consiga reunir todas estas atividades numa só possivelmente será bem aceita por este grupo. Como, por exemplo, excursões de um dia que envolvam caminhadas ao ar livre ou mesmo atividades físicas leves como alongamento.

Outra forma de envolvimento que o setor de turismo poderia buscar seria com relação a patrocínios para promover e estimular estas atividades em espaços públicos ao ar livre. Como foi visto, uma das características destas atividades em grupo é a socialização e a consequente coesão do grupo. Estimular este envolvimento entre os participantes por meio de patrocínios para a manutenção do grupo poderá facilitar a aceitação de pacotes para passeios, visto que até já é prática comum entre as participantes organizar passeios e encontros.

Como sugestão para estudos futuros, pode-se realizar uma pesquisa que utilize uma metodologia quantitativa para avaliar vários grupos de atividades de lazer com mulheres de classe média e comparar seus resultados com os da presente pesquisa, verificando se é possível generalizar alguns dos resultados. Outras pesquisas poderiam trabalhar com o tema lazer com enfoque em mulheres pertencentes a outras camadas sociais para fins comparativos. E,

ainda, poderia ser explorado o tema sobre lazer ao ar livre. Em suma, conhecer as intenções dessas mulheres em relação ao lazer permitirá desenvolver programas e serviços de lazer mais adequados a cada segmento.

Acredita-se que esta pesquisa possa contribuir com informações relevantes tanto para o mercado de turismo e também para o meio acadêmico, contribuindo para o melhor entendimento sobre o comportamento das mulheres com relação a atividades de lazer.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, F.F.; SCHULZE, M.F.; CHAUVEL, M. A. Comportamento do consumidor de baixa renda: percepções e significados do lazer. **6º Congresso do Instituto Franco-Brasileiro de Administração de Empresas**. França. 2011.

BARROS, M.M.L. A velhice na pesquisa socioantropológica brasileira. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Corpo, envelhecimento e felicidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

CARADEC, V. Sexagenários e octogenários diante do envelhecimento do corpo. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Corpo, Envelhecimento e Felicidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

DEVIDE, F. P.; VOTRE, S.J. A representação social de nadadores másters campeões sobre a sua prática competitiva da natação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, vol. 21, p.56-64, 2000.

DINIZ, F.; MOTTA. P.C. Em busca de um modelo de restrição ao lazer para os consumidores de mais idade. Salvador, **Anais do 30º ENANPAD**, 2006.

DUAILIBI, J.; BORSATO, C. **Ela empurra o crescimento**. Net. São Paulo, abr. 2008. Ipsos. Disponível em <http://www.ipsos.com.br>. Acesso em: 25 maio 2012.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

FREITAS, C.M.S.M.; SANTIAGO, M.S.; VIANA, A.T.; LEÃO, A.C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cine antropomorfia e Desempenho Humano**, vol.9, p.92-100, 2007.

GOMES, Christianne. L. Verbetes Lazer – concepções. In: GOMES, C.L. (Org). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

GOMES, Christianne; PINHEIRO, Marcos; LACERDA, Leonardo. **Lazer, turismo e inclusão social**: intervenção com idosos. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2010.

GOMES, V.B.; SIQUEIRA, K.S.; SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do município do Rio de Janeiro. **Caderno de Saúde Pública**, vol.17, n.4, 2001.

GOLDENBERG, M. O corpo como capital. In: GOLDENBERG, M. (Org.) **O corpo como capital**: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira. 2. ed. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2010.

\_\_\_\_\_. **Corpo, envelhecimento e felicidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Mensal de Emprego – PME**, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatística/trabalhadoreserendimento/pme\\_nova/retrospectiva2003\\_2013](http://www.ibge.gov.br/home/estatística/trabalhadoreserendimento/pme_nova/retrospectiva2003_2013). Acesso em: 20 de setembro de 2014.

MARCELLINO, Nelson C. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus, 1987.

MATSUDO, S.M. **Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica**. São Paulo, 2001. Tese de Doutorado. USP, Escola Paulista de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Reabilitação. São Paulo, 2001.

\_\_\_\_\_; MATSUDO, V. K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e Tratamento**, v.5, n. 2, p. 10-17, 2000.

MEIRELLES, Renato. É preciso descer do pedestal para atender a nova classe média. **Carta Capital**. 2012. Disponível em: <http://www.cartacapital.com.br/economia/e-preciso-descer-do-pedestal-para-entender-a-nova-classe-media/>. Acesso em: 12 junho 2012.

OLIVEIRA, R.F.; MATSUDO, S.M.M.; ANDRADE, D.R.; MATSUDO, V.K.R. Efeitos do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.9, p.15-22, 2001.

PEREIRA, C., PENALVA, G. Mulher–Madona e outras mulheres: um estudo antropológico sobre a juventude aos 50 anos. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Corpo Envelhecimento e Felicidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

RAMOS, M.S. O Corpo como capital e a felicidade. In: GOLDENBERG, M. (Org.) **O corpo como capital: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira**. 2. ed. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2010.

SAFONS, M.P.PEREIRA, M.M. **Princípios metodológicos da atividade física para idosos.** Brasília: CREF/DF – FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

SALLES-COSTA, R.S.; HEIBORN, M.L.; WERNECK, G.L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Caderno de Saúde Pública**, 19, n.2, p.325-333, 2003.

SCHERER, M.D.A.; ANDRADE, S.R.; MELLO, A.L.S.F.; BONETTI, A. O viver saudável e o viver não saudável: o significado para mulheres maduras e ativas. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, n.15, vol. 1, p. 131-146, 2007.

SILVA, R.S., SILVA, I.; SILVA, R.A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e Saúde Coletiva**, vol.15, n.1, p.115-120, 2010.