



Sesc



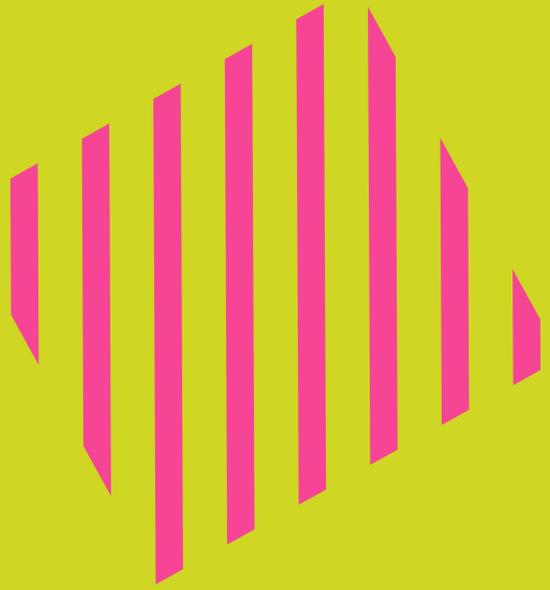
4<sup>o</sup>  
CONGRESSO  
▶ SESC DE ▶  
LAZER

4X100



O LAZER É  
**DIVERSO E**  
PARA TODOS





4X100





# O LAZER É DIVERSO E PARA TODOS

## **ORGANIZADORES**

GERÊNCIA DE LAZER (GLA)

## **UNIDADE BARRA MANSA**

FLÁVIA GENESTRA - GERENTE

FELIPE ASSIS SILVA - COORDENADOR TÉCNICO

## **UNIDADE COPACABANA**

FÁBIO MACHADO - GERENTE

KELY CRISTINA PINHEIRO DOS ANJOS - COORDENADORA TÉCNICA

## **EQUIPE DE REVISÃO - COMITÊ CIENTÍFICO**

CARLOS EDUARDO LIMA MONTEIRO

JOSÉ VINÍCIUS ALVES FERREIRA

RAVINI DE SOUZA SODRÉ



# SUMÁRIO

BOAS-VINDAS .....	6
4º CONGRESSO SESC RJ DE LAZER.....	7
UNIDADE SESC BARRA MANSÁ .....	8
UNIDADE SESC COPACABANA .....	11

## **INCLUSÃO & DIVERSIDADE** **13**

A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA POPULAR NO RESGATE DE HISTÓRICO PARA MULHERES IDOSAS .....	15
AVALIAÇÃO DA MANUTENÇÃO DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA O PÚBLICO FEMININO NO SESC NOVA IGUAÇU .....	16
BALÉ PARA IDOSOS: A INCLUSÃO SOCIAL ATRAVÉS DO ACESSO AO LAZER .....	19
DA LEITURA AO ACOLHIMENTO: UM ESPAÇO DE CONHECIMENTO E DIVERSÃO COM INCLUSÃO .....	20
DIREITO SOCIAL AO LAZER .....	22
DIVERSÃO E SORRISO .....	24
ESPORTE FORMAÇÃO E INCLUSÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA SESC+ ESPORTE DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI .....	26
LAZER COMO PILAR SOCIAL .....	28
INCLUSÃO PELO ESPORTE: UMA PROPOSTA VOLTADA PARA O PARA DESPORTO DE BASE .....	30
LAZER COM POVOS REFUGIADOS .....	33
RELATOS DE EXPERIÊNCIAS DE UMA CADEIRANTE EM BUSCA DE LAZER ACESSÍVEL E AUTÔNOMO .....	34
O LAZER CULTURAL PARA DEFICIENTES VISUAIS: UM EXERCÍCIO PRÁTICO PARA RESSIGNIFICAÇÕES .....	37

<b>PROJETO DIA DO BEM-ESTAR .....</b>	<b>38</b>
<b>RIR, CRIAR E AÇÃO: UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO PARA O LAZER DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI .....</b>	<b>40</b>
<b>UNINDO SORRISOS: INTEGRAÇÃO INOVADORA ENTRE EDUCAÇÃO EM SAÚDE BUCAL E LAZER NO SESC SÃO GONÇALO .....</b>	<b>42</b>

## **TECNOLOGIA 45**

<b>EXPOSIÇÃO A HISTÓRIA DOS JOGOS DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA APRENDIZAGEM BASEADA EM JOGOS .....</b>	<b>46</b>
<b>LAZER E LETRAMENTO ATRAVÉS DOS MEIOS DIGITAIS, ANÁLISE COMPARATIVA DO ALCANCE DO CONTEÚDO ODONTOLÓGICO, PRODUZIDO PELA UNIDADE SESC RAMOS .....</b>	<b>48</b>
<b>MAXIMIZANDO O POTENCIAL EDUCATIVO: SAÚDE BUCAL ATRAVÉS DOS MOMENTOS DE LAZER NAS MÍDIAS DIGITAIS .....</b>	<b>51</b>
<b>O USO DA TECNOLOGIA PARA UM TREINO SUSTENTÁVEL .....</b>	<b>52</b>

## **SUSTENTABILIDADE 55**

<b>REFLEXÕES ACERCA DE IMPACTOS AMBIENTAIS E GESTÃO DE RISCO EM ESPORTES E LAZER AO AR LIVRE.....</b>	<b>56</b>
<b>SENSIBILIZAR SOBRE A SUSTENTABILIDADE ATRAVÉS DA RECREAÇÃO: O CASO COLÔNIA DE FÉRIAS DO SESC RJ.....</b>	<b>58</b>
<b>SEMANA ZEN: UMA FUSÃO DO LAZER COM ATIVIDADES SUSTENTÁVEIS PARA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR.....</b>	<b>60</b>
<b>SUSTENTABILIDADE EM GRUSSAÍ .....</b>	<b>62</b>

## **BOAS-VINDAS**

Após um ano de intervalo para recebermos o 1º Congresso Move América Latina, voltamos com a 4ª Edição do nosso tão esperado Congresso de Lazer! Neste ano com a temática O Lazer é Diverso e Para Todos, a Gerência de Lazer pensou numa programação que proporcionou a troca de conhecimentos e a vivência de ações de lazer e recreação de diferentes formas e públicos.

O pensar nesta temática ocorreu da urgência da nossa Instituição em proporcionar a igualdade e a equidade de ações de lazer de forma efetiva para toda a sociedade. O 4º Congresso Sesc RJ de Lazer veio para dar luz a todas as questões que permeiam a complexidade de atender esta demanda de uma sociedade tão diversa.

O ponto alto da edição deste ano foi mais uma vez a apresentação de trabalhos desenvolvidos pelos nossos colaboradores que novamente evidenciaram o protagonismo da nossa Instituição em levar lazer para a sociedade. Nesta edição, o Congresso ocorreu em duas Unidades distintas (Copacabana e Barra Mansa), fato este que ampliou a área de abrangência do evento, além de proporcionar o protagonismo de instituições que compõem a rede de parceiros que assim como o Sesc RJ, ofertam lazer no território das Unidades onde aconteceram o congresso.

O lazer é um direito assegurado pela nossa Constituição Federal e um pilar fundamental para o Sesc RJ, em especial para a Gerência de Lazer. O Congresso Sesc RJ de Lazer é o grande momento de mostrarmos a relevância deste pilar para toda a sociedade. Não tenho dúvidas que esta foi a maior edição até agora realizada e sabemos que o próximo será ainda melhor.

**Que venha o 5º Congresso Sesc RJ de Lazer!**





## O LAZER É DIVERSO E PARA TODOS

O 4º Congresso Sesc RJ de Lazer foi um evento verdadeiramente inovador e abrangente. Uma de suas principais características foi a participação simultânea de duas Unidades Operacionais do Sesc RJ, que permitiu ao evento atingir um número ainda maior de regiões e participantes. Além disso, o congresso trouxe uma colaboração inédita de universidades, que atuaram como parceiros do evento e envolveram seus acadêmicos em diferentes atividades e palestras.

Essa parceria com as universidades proporcionou uma perspectiva única, combinando a experiência prática dos profissionais do Sesc RJ com o conhecimento acadêmico e científico dos estudantes e pesquisadores. Essa sinergia resultou em uma programação diversificada e enriquecedora, com discussões aprofundadas, troca de experiências e a apresentação de estudos e pesquisas relevantes para o campo do lazer e bem-estar.

O 4º Congresso Sesc RJ de Lazer se destacou como um marco na área, demonstrando a importância da colaboração entre instituições, a valorização do conhecimento científico e a busca contínua por novas formas de promover o lazer e o bem-estar em nossa sociedade.

Para compreensão e magnitude do congresso, abaixo serão apresentadas as duas programações que ocorreram nas Unidades Operacionais de Copacabana e Barra Mansa.



# UNIDADE SESC BARRA MANSA

## Palestra Promovendo Bem-Estar: Explorando as Iniciativas de Lazer do Sesc RJ

- ▶ Especialistas da Equipe do Sesc RJ

## Palestra Magna: Lazer é Diverso e Para Todos!

- ▶ Dra. Ana Paula Cunha Pereira (Doutora em Educação Física)

## Mesa Redonda: O Lazer Acessível na Prática

Mediação: Carlos Eduardo Lima Monteiro (Comitê Científico)

### Participantes

- ▶ Guilherme Raymundo Costa (Mestre em Educação Física)
- ▶ Jeovani Caridade – Tio Gelado (Recreador)
- ▶ Marklea da Cunha Ferst (Doutora em Turismo e Hotelaria)

### Atividades Práticas

- ▶ Clínica de Basquete em Cadeiras de Rodas (MSc.: Guilherme Raymundo Costa)
- ▶ Clínica de Beach Tennis (Instrutor: João Paulo Nogueira Campos)
- ▶ Clínica de Skate (Grupo + Q Skate)
- ▶ Recreação para todos (Jeovani Caridade – Tio Gelado)

### Experimentações Livres

- ▶ Arte Urbana: Grafite
- ▶ DJ
- ▶ Aulão de Ritmos

## Curso: Transformando o Atendimento: Excelência, Inclusão e Técnicas para o Sucesso

- ▶ Marklea da Cunha Ferst (Doutora em Turismo e Hotelaria)

### Experimentações Livres

- ▶ Práticas Orientais: Massoterapia e Reflexologia
- ▶ Esporte e Tecnologia por meio de realidade virtual (Ciclismo, Canoagem, Exercícios Diários na 3ª Idade – simular a dificuldade de idosos em ações do dia a dia, utilizando incrementos como caneleiras e mochilas com pesos)
- ▶ Grounding loga
- ▶ Massoterapia e Escalda Pés
- ▶ Mindfulness (experimentação de PANC`S e Kombucha)
- ▶ Muro de Escalada
- ▶ Slackline
- ▶ Demonstração da Cadeira Julietii





Foto: Marcos Fernandes



Foto: Cláudia Damtas

# UNIDADE SESC COPACABANA

## Vivência em dinâmicas integrativas

- ▶ Michele Tarciso (Instrutora de Esporte do Sesc RJ)

## Palestra – Ações do Sesc RJ para o Desenvolvimento do Lazer Diverso e para todos

- ▶ José Vinícius (Comitê Científico)

## Mesa Redonda – Ações práticas de Lazer no Sesc RJ para a Inclusão

Mediação: Daniele Bender - Analista de Turismo Social do Sesc RJ

### Participantes

- ▶ Magda Madureira - Analista Esporte e Recreação do Sesc RJ
- ▶ Professor Carlos Alberto Lidízia – Coordenador da Graduação em Turismo (UFF)

## Apresentação Trabalhos Sesc RJ

Projetos Sociais para oferecer o lazer para crianças e adolescentes

Mediação: Anthony Campos – Analista de Esporte do Sesc RJ

### Participantes

- ▶ Victor Lins (Coordenador do Projeto Social Ondas da Inclusão)
- ▶ Luciana Tavares Sant’Ana (Analista de Turismo Social do Sesc RJ)

## Ações de Sustentabilidade no âmbito do lazer

Mediação

- ▶ Ravvini Sodré (Comitê Científico Sesc RJ)

### Participantes

- ▶ Nathalia Mercedes (Coordenadora de Sustentabilidade do Sesc RJ)
- ▶ Rodrigo Tadini (Doutor em Ciências do Desenvolvimento, da Sustentabilidade e do Turismo)



O LAZER É  
**DIVERSO** E  
PARA TODOS



4X100



# INCLUSÃO & DIVERSIDADE

*Conexão: formação contínua; ética profissional; equidade; responsabilidade social*

## RESUMO

O presente eixo temático tem por objetivo compreender como os programas de lazer são gerenciados, identificando suas estratégias, práticas de transferência, motivação para integrar essas práticas e a transferência de conhecimento. O eixo temático destaca a importância da estratégia de lazer identificando os principais promotores de programas ou projetos de diversidade e inclusão. É intenção fazer com que os profissionais reflitam sob perspectiva menos técnica e mais ética sobre as expectativas que cada um de seus participantes, além do reconhecimento de como profissionais do ensino são capazes e responsáveis por acompanhar o processo de formação com a intenção de que todos os participantes tenham um projeto de vida bem-sucedido sobre a prática do lazer.



Foto: Getty Images



Foto: Getty Images

# A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA POPULAR NO RESGATE DE HISTÓRICO PARA MULHERES IDOSAS

LAÍS OLEGÁRIO DO AMARAL - INSTRUTORA DE ESPORTE - UNIDADE OPERACIONAL SESC MADUREIRA

## INTRODUÇÃO

A cultura popular é entendida como uma perspectiva marxista que a vê pelo viés da reinterpretação e criação e que deve ser levado a sério, pois constitui a concepção de mundo e de vida de determinado estrato da sociedade. Uma cultura que faz desse campo um local de luta e resistência.

## OBJETIVO

Relatar a diversidade de vivências nas aulas de danças populares para idosos no Sesc Madureira que tem como propósito trabalhar com esse público diverso e incluir essas mulheres no cenário sociocultural. De acordo com GRAMSCI “a cultura popular é algo que deve ser levado a sério, pois constitui a concepção de mundo e de vida de determinado estrato da sociedade.”

## DISCUSSÃO

Em 2022, tive a oportunidade como instrutora do esporte em conduzir uma turma de cultura popular em parceria com o Trabalho Social para Idosos no Sesc Madureira. Começou com dois encontros semanais com 10 inscritos e atualmente a turma tem 41 alunas. Nessa aula, vivenciam danças populares de todas as regiões do Brasil, refletindo e experimentando suas características artísticas/sociais, suas influências rítmicas e a tradicionalidade dessas manifestações, que por serem vivas se modificam o tempo todo sem perder suas características.

A diversidade de danças vivenciadas: maracatu, cacuriá, jongo, balaio, samba de roda, caitira, entre outras. A aula apresenta 3 momentos: roda de conversa para apresentar a manifestação popular do dia, seus aspectos históricos/sociais, como a dança acontece em seu local, qual a relação dela com o calendário anual, seus atravessamentos, curiosidades e resistência social. Em seguida vivenciam a dança com coreografias adaptadas para a realidade desses corpos que têm outra corporeidade. Durante a troca é estimulado que as participantes resgatem em sua memória suas vivências acerca do tema da aula.

No final da aula, são encorajadas a falar sobre o que foi vivido. Com essa dinâmica foi observado que apesar de estarem interessadas em conhecer outras culturas, as alunas não tinham conhecimento da sua própria história. Visto isso, comecei a aplicar um questionário que chamo de “Pesquisa sobre Si” e que tem como objetivo ser um viés condutor de uma pesquisa sobre sua própria história e sobre o que elas são e se tornaram, afim que deixem um legado da sua história, do que gostam de suas tradições contadas da sua forma para suas próximas gerações. Essa pesquisa foi entregue em agosto, elas têm até novembro para apresentar em forma de dança, portfólio ou como quiser a sua própria pesquisa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As aulas continuam, enquanto elas se dedicam fora de sala a olhar para sua própria história. Porém fica uma reflexão: Porque mulheres com mais de 60 anos, em sua maioria negras, pardas, pobres não sabem a sua história?

# AVALIAÇÃO DA MANUTENÇÃO DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA O PÚBLICO FEMININO NO SESC NOVA IGUAÇU

CARLOS EDUARDO VIANNA AFONSO | AMANDA OLIVEIRA SOUZA - INSTRUTORA DE ESPORTES | AMANDA OLIVEIRA SOUZA ELIAS SPALA  
- ANALISTA DE ESPORTE E RECREAÇÃO | UNIDADE OPERACIONAL SESC NOVA IGUAÇU

## INTRODUÇÃO

A Constituição Federal de 1988 trouxe como dever do Estado a promoção da prática desportiva formal e não formal, como direito de cada cidadão. No entanto, supor que todas as pessoas têm acesso igualitário ao esporte é um engano, devido ao caráter seletivo de certos programas, que direcionam o esporte a grupos específicos, dificultando sua consolidação como um real direito de todos.

Por isso, a atuação de Instituições, ONGs e afins que se dedicam a democratizar o acesso ao esporte e ao lazer para todos, em especial para grupos vulneráveis e para as minorias, é tão importante para a promoção da saúde por meio da prática esportiva e para garantir o direito do cidadão previsto na Constituição. O Sesc RJ considera o lazer como agente de inclusão, contribuindo assim para a transformação social. A Instituição visualiza o esporte como bem-estar, convívio, integração, lazer e como ferramenta para a melhora na qualidade de vida dos participantes.

Segundo Bertolini (2002), a posição da mulher na sociedade foi, por muito tempo, atrelada à vida privada, aos cuidados do lar e da família. Eram restritos as oportunidades e o acesso aos estudos, ao mundo do trabalho, a participação política e aos esportes. Esse cenário vem se alterando ao longo do tempo, principalmente por influência de movimentos feministas e de políticas de participação e inclusão. Para a mulher, compreende-se que a escolha por praticar ou não um esporte, por exemplo, depende de sua posição social e da quantidade de tarefas acumuladas em duplas ou triplas jornadas.

## OBJETIVO

Realizar a análise do perfil do público inscrito na modalidade natação da Unidade Sesc Nova Iguaçu, como possível indicativo para avaliação da inserção e permanência do público feminino em programas de esporte participativo.

## MÉTODOS

A amostra foi composta por um total de 292 participantes de ambos os sexos (177 homens e 115 mulheres). Analisamos a distribuição do gênero feminino e masculino nas faixas etárias de 07 a 61 anos.

## RESULTADOS

Observa-se uma baixa participação feminina na fase infantil (07/10 anos, 41%), e no início da fase adulta (21/30 anos, 26%). Os números voltam a se aproximar entre os participantes do final da fase adulta e início da terceira idade (51/60 anos).



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise de participação feminina na modalidade de natação da Unidade Sesc Nova Iguaçu, percebemos que não há uma diferença significativa entre a participação de homens e mulheres na prática esportiva, o que pode apontar a Instituição como um lugar atrativo e de inclusão para a prática esportiva de ambos os sexos, por seu cunho integrativo, participativo e educativo. Recomenda-se a realização de mais estudos sobre o tema abordado, nas Unidades Sesc RJ.

## REFERÊNCIAS

CONSTITUIÇÃO FEDERAL [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm) – Brasília DF – 1988

MARTINS, M. Z. et.al. – As mulheres e a dupla carreira: linhas tênues entre a conciliação e o abandono esportivo – ALESDE – 2021

PEREIRA, M. e RAIHER, A. A prática esportiva feminina no Brasil: ênfase na condição de pobreza – Acta Scientiarum - 2020.

HILLEBRAND, M. et al. Preconceito de gênero em mulheres praticantes do esporte universitário – PSICO/PUCRS – Porto Alegre - 2008.



Foto: Getty Images



Foto: Getty Images

# BALÉ PARA IDOSOS: A INCLUSÃO SOCIAL ATRAVÉS DO ACESSO AO LAZER

BÁRBARA SANT'ANA BIZARRO – ANALISTA DE PROJETOS SOCIAIS – UNIDADE OPERACIONAL SESC BARRA MANSA | DANIELE MAGALHÃES SILVA – INSTRUTORA DO ESPORTE SESC RJ - UNIDADE OPERACIONAL SESC BARRA MANSA | VITOR LUPI MONTEIRO GARCIA – ANALISTA DE ESPORTE - SEDE

## INTRODUÇÃO

Ao longo dos últimos anos, os indicadores demográficos apontam para o aumento da expectativa de vida e um processo de envelhecimento da população brasileira. Diante desse cenário, é importante a reflexão de como podemos garantir uma longevidade saudável e com qualidade.

O idoso, assim como qualquer pessoa das mais diferentes idades, tem a percepção de sua qualidade de vida influenciada por diversos fatores, desde o campo econômico, passando pelo biológico e emocional.

O acesso ao lazer de qualidade, dentro de uma perspectiva metodológica e sistematizada, pode contribuir para o alcance de uma série de indicadores comuns ao bem-estar do ser humano. No que tange às pessoas acima de 60 anos, habitualmente atividades como caminhadas e hidroginástica são rapidamente associadas como as mais indicadas para o público. Sem negar o valor de tais atividades, limitar o espaço do idoso a um universo de poucas opções é negar a complexidade do ser e pode, até mesmo, vir a ser um flerte com estereótipos e preconceitos que levam ao fomento do etarismo em nossa sociedade. Por consequência, é fundamental que atividades alternativas também possam ser oferecidas para essa população, favorecendo a experimentação de diferentes práticas corporais e de lazer nessa fase da vida.

## OBJETIVO

O presente trabalho visa relatar a experiência da prática de balé por idosos no projeto “Na ponta dos pés”, integrantes do projeto “Sesc+ Vida”. O balé é uma prática de dança originada na Itália no século XV, presente em grandes palcos e teatros no mundo inteiro. Somado à beleza, o balé possui inúmeros outros benefícios. Por ser uma técnica global, isto é, trabalha o corpo como um todo, em qualquer idade é possível acessar os benefícios dessa prática, conquistando melhorias perceptíveis na psicomotricidade, equilíbrio, força e flexibilidade.

## DISCUSSÃO

Com base no relato dos praticantes, para além dos aspectos físicos, a prática do balé tem apresentado resultados expressivos no desenvolvimento da musicalidade, ritmo e memorização. O balé, também, tem se configurado como um verdadeiro cenário de realizações de sonhos, resgate de memórias afetivas da infância, conquistas pessoais, trabalhos intergeracionais, da melhora da percepção corporal e espacial e um espaço de lazer recheado do viés lúdico e de intensa socialização.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que a prática do balé, na perspectiva do lazer, pode colaborar para a melhor qualidade de vida, saúde, socialização, autonomia e autoestima da pessoa idosa, tornando-se assim um caminho formidável para a inclusão social e combate ao etarismo.



## DA LEITURA AO ACOLHIMENTO: UM ESPAÇO DE CONHECIMENTO E DIVERSÃO COM INCLUSÃO

BRUNO ALVES DE ANDRADE – BIBLIOTECÁRIO – UNIDADE OPERACIONAL SENAC RESENDE

### INTRODUÇÃO

O relato de experiência compartilhado é como a sala de leitura da Unidade Operacional do Senac Resende está se tornando um espaço verdadeiramente colaborativo, promovendo atividades de lazer e conhecimento com ações pautadas na diversidade e inclusão.

### OBJETIVO

Descrever ações de lazer no âmbito da biblioteca.

### DISCUSSÃO

Ações simples podem ser altamente eficazes na promoção de lazer, integração do conhecimento e atividades inclusivas que valorizem a diversidade. Para isso, foi imprescindível reestruturar o design da sala de leitura, com o propósito central de abolir quaisquer barreiras que impeçam a participação plena de alunos e docentes, considerando suas particularidades e necessidades diversas. O foco é assegurar a equidade, fomentar a utilização da leitura como instrumento formador de leitores, além de prover suporte para pesquisas informacionais, garantindo assim o processo educativo dos estudantes, independentemente de suas particularidades e características.

A sala de leitura se transformou em um ambiente de convivência que busca promover a equidade e a diversidade entre os estudantes. Nesse espaço, é incentivado que os alunos não se submetam a padrões estereotipados relacionados à beleza, normalidade, superioridade ou inferioridade, além de combater as discriminações baseadas em gênero, raça e valores. Valoriza-se o respeito pelas diferenças, utilizando o espaço da sala de leitura para recomendar obras literárias que estimulem a formação de leitores e abordem temas como bullying, discriminação, sentimentos e conteúdos educacionais.

São empregadas diversas estratégias, como quiz, palestras, bate-papos, painéis interativos e campanhas sazonais com decoração temática, a fim de alcançar esses objetivos. É fundamental destacar que realizamos ajustes para garantir a igualdade e diversidade na sala de leitura. Implementamos uma rampa na entrada para possibilitar o acesso de pessoas com mobilidade reduzida. Agora, a bancada não possui lugares designados, mas sim um balcão que permite acomodar, por exemplo, um cadeirante para utilizar qualquer computador desejado. Os computadores estão equipados com teclados em braile e fones de ouvido, oferecendo recursos de áudio visual. Disponibilizamos também uma televisão para exibir vídeos e curtas-metragens, e a Biblioteca Digital Senac está acessível para alunos com baixa visão, permitindo o uso de ferramentas que aumentam as letras, mudam as fontes e ajustam o fundo da tela, com o objetivo de possibilitar autonomia no momento da leitura tornado mais agradável e inclusivo.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mudanças implementadas trouxeram um reconhecimento significativo dos alunos, validando as ações da sala de leitura. O espaço agora é um local que promove o lazer, relaxamento, conhecimento e atividades colaborativas, graças a ferramentas e metodologias inovadoras. A desmistificação da ideia de que a sala de leitura é um ambiente rígido é uma realidade, pois agora é um espaço acolhedor que incentiva a inclusão na formação de



leitores abertos a aceitar e celebrar as diversidades presentes no ambiente escolar. Com o objetivo que todos se sintam acolhidos e valorizados em suas singularidades dentro desse espaço, fomentando a leitura e a troca de experiências de maneira igualitária e inclusiva. Afinal, o lazer é diverso e deve ser acessível a todos.

## REFERÊNCIAS

BENDINELLI, Rosana Claudia. Educação especial na perspectiva da educação inclusiva. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

EDUCAÇÃO ESPECIAL, PRÁTICAS EDUCATIVAS E INCLUSÃO. Jundiaí, SP: Paco Editorial, 2020.

SCHEIFER, Bruna. Educação contemporânea e a diversidade. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2020.

SILVA, Cleber Nelson de Oliveira. Educação especial na perspectiva da educação inclusiva. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2021



Foto: Antonio Pinheiro



## DIREITO SOCIAL AO LAZER

NIVIA CLAUDIA KATICA MELO E SILVA - ANALISTA DE ASSISTÊNCIA - UNIDADE OPERACIONAL SESC NOVA IGUAÇU

### APRESENTAÇÃO DO CASO

O aumento da população na terceira idade hoje faz parte do cotidiano da maioria dos territórios, pois o mundo está vivenciando o envelhecimento considerável dos seus habitantes. Envelhecer não se resume ao resultado da passagem do tempo, porquanto é um processo contínuo e irreversível que acontece de múltiplas formas. Diante disto, voltando-se à realidade brasileira, é necessário novos olhares para o envelhecimento, qualidade de vida e seguridade da pessoa idosa. Ações do cotidiano e interações, foram realizadas rodas de conversa para apresentação e discussão com grupos de pessoas idosas sobre o lazer como direito, através de marco normativo, políticas públicas, entendendo e conhecendo o território onde se vive, pensando a importância do lazer enquanto um direito, tendo como viés basal o Estatuto do Idoso. Tais rodas foram pontuais e abertas ao público, no período em que se realizou atividades diversas, voltadas ao Dia Mundial do Lazer na Unidade Sesc Nova Iguaçu. Sou Assistente Social, atuante na frente de Saúde, nos Cuidados Terapêuticos, iniciada em 2023. Junto dos atendimentos sociais, há também as ações com palestras, rodas de conversas e atividades com grupos, todas direcionadas com o objetivo de se trabalhar temas diversos e muitas vezes transversais no que diz respeito a acesso a direitos, a políticas públicas, informações e equipamentos diversos, entre outros. Com isso, surge o convite para palestra sobre o direito ao lazer, e as rodas de conversa com pessoas idosas, pontuais, inicialmente para o evento do Dia Mundial do Lazer. Logo, essas ações com grupos diversos foram aumentando, assim como a demanda pelas outras áreas como Sustentabilidade, Assistência, Educação, Saúde, mas para fins deste texto, me ateno ao do Esporte e Lazer.



Foto: Antonio Pinheiro



## OBJETIVO

Apresentar ações de abordagens práticas através de vivências e rodas de conversas de pessoas idosas.

## DISCUSSÃO

A Constituição Federal, em seus artigos 6º e 217, reconhece a todos os brasileiros o direito à cultura e ao lazer. Essas garantias visam assegurar melhor qualidade de vida e pleno desenvolvimento pessoal e social dos cidadãos. Entretanto, grande parte dos municípios brasileiros não possuem equipamentos esportivos e centros culturais disponíveis à população, o que dificulta o pleno acesso aos direitos constitucionais citados.

A falta de espaços seguros e protegidos para prática de atividades culturais e de lazer restringe o convívio entre diferentes grupos sociais, prática necessária ao desenvolvimento da tolerância e cultura de paz. O lazer apresenta-se como um direito social, onde todo ser humano tem não apenas a possibilidade, mas o direito a ele. Apesar do tempo livre se apresentar como uma conquista jurídica, e do lazer ser um direito reconhecido como direito fundamental/social, verifica-se que as conquistas históricas deste direito, não são compartilhadas e usufruídas por todos. Tais pontos foram apresentados e discutidos nessas duas rodas de conversa e muito se foi refletido, questionado sobre as limitações, seja nos espaços para atividades voltadas ao lazer, como espaços para discussão deles. As rodas se mostraram necessárias e para os participantes teve seu objetivo alcançado. Muitos relataram não conhecer seus direitos enquanto pessoas idosas, nem acesso ao Estatuto do Idoso, assim como não saber da existência, por exemplo, dos conselhos de direitos, onde podem colocar na prática a participação social. A se contar com pequenos grupos, a palestra e as duas rodas de conversa atingiram diretamente cerca de quarenta pessoas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aprendizado com a realização das rodas de conversa com grupos de pessoas idosas na Unidade revelou que o acesso à informação, assim como abordagens sobre a temática das políticas públicas e meios de participação social são de fundamental importância para tais grupos. O fomento à procura e acesso a temáticas como Política Nacional do Idoso, Estatuto do Idoso e demais marcos normativos, assim como equipamentos de atendimentos nas diversas áreas, precisa ser mais incentivado, objetivando a possibilidade de uma maior transformação social. O Estatuto formou uma base sólida para cobrar atuação de todos frente ao amparo e respeito que deve ser dado a esse público, ampliou conhecimentos no campo do envelhecimento, aumentou percepções. Nessa lógica, a busca por ações mais sistemáticas envolvendo rodas de conversa e atendimentos sociais auxiliará estes grupos a uma maior participação social, melhor conhecimento (e multiplicação dele, que está implicado na participação social) dos direitos dos indivíduos idosos inclui a disponibilidade de equipamentos adequados, proporcionando-lhes maior autonomia nas atividades diárias e alcançando conquistas no âmbito do desenvolvimento social. Tais avanços contribuirão de maneira significativa para a saúde física e mental, ultrapassando as barreiras da unidade."





## DIVERSÃO E SORRISO

JOSEANE AMANDA THIEMANN CORSO DA COSTA | HENRIQUE PETERS DE BARROS KIRCHHUBEL | CARLA MARIA CURI VIEIRA DELMAS | CIRURGIÕES-DENTISTAS DA UNIDADE OPERACIONAL NOVA IGUAÇU - SESC RJ

### APRESENTAÇÃO

Nas colônias de férias do Sesc RJ, busca-se um espaço em que as crianças de 6 a 12 anos sejam estimuladas a exercitarem o corpo e a mente em atividades prazerosas de convívio social e conhecimento. Nesse sentido, a odontologia do Sesc RJ promove atividades de aprendizagem experiencial para crianças, nas quais é empregado o método de ensino por meio do lazer, com o objetivo de atingir maior eficácia na prevenção de doenças bucais no público infantil. A base para tal prática são pesquisas como a de Maheswari (2014) que aponta as atividades experienciais como mais eficazes do que as abordagens tradicionais na prevenção de doenças como placa dentária, gengivite e cárie. Assim, com ciência, a odontologia do Sesc RJ tem promovido a saúde bucal de crianças por meio da ludicidade ao utilizar, dentre outros, os fantoches, os jogos, o escovódromo onde as crianças realizam a higiene oral sob orientação de dentistas e auxiliares de saúde bucal e o “bocão”, que é uma estrutura inflável causadora de experiência imersiva em saúde bucal para crianças.

### OBJETIVO

Evidenciar as intervenções de ações bucais na colônia de férias do Sesc RJ.

### DISCUSSÃO

A pesquisa de Maheswari (2014) envolveu 120 crianças de 5 a 10 anos, divididas em dois grupos: grupo A, que recebeu educação em saúde bucal por cartões de memória; e grupo B, que participou de brincadeiras combinadas com os cartões. Cada grupo incluiu 30 crianças de 5 a 7 anos e 30 crianças de 8 a 10 anos, submetidas a intervenções diárias durante 7 dias. As avaliações da higiene oral utilizaram o Índice de Higiene Oral Simplificada (IHOS), registradas antes da intervenção, 1 dia e 3 meses após. Os resultados demonstraram que houve um aumento significativo nos índices tanto no grupo B (5-7 anos e 8-10 anos) quanto no grupo A (8-10 anos), o que indica uma melhoria na qualidade da higiene bucal após a intervenção lúdica. Assim como feito com o grupo B do experimento, a odontologia do Sesc RJ, em sinergia com os educadores, ocupa os espaços de lazer e realiza um conjunto combinado de brincadeiras com foco em ensinar as crianças como prevenir a ocorrência de doenças bucais como placa dentária, gengivite e cárie, de modo a contribuir com o desenvolvimento social de crianças, permitindo-lhes inclusão e alegria.



Foto: Getty Images

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Campestrini (2019) destaca o papel crucial dos dentistas ao instigar mudanças positivas nas crianças por meio das atividades de lazer, gerando conscientização, melhorias na qualidade de vida e redução das desigualdades. Essa combinação de aprendizado e diversão impulsiona a promoção da saúde bucal, principalmente em relação a prevenção de doenças, gerando inclusão e desenvolvimento social. Tal projeto pode, inclusive, ultrapassar as barreiras da unidade ao ser desenvolvido em escolas dado que a estrutura empregada é completamente móvel. Ao colaborarem de forma coordenada, profissionais de saúde e facilitadores recreativos podem forjar espaços de lazer que modelam um futuro mais saudável, luminoso e repleto de sorrisos para as crianças.

## REFERÊNCIAS

Maheswari U. N., et al. Effects of Conventional vs Game-based Oral Health Education on Children's Oral Healthrelated Knowledge and Oral Hygiene Status – A Prospective Study. *Oral Health & Preventive Dentistry*, 2014; 12(4): 331-336.

Campestrini N. T. F., et al. Atividades educativas em saúde bucal desenvolvidas por cirurgião dentista com escolares: uma revisão sistematizada da literatura. *Revista da ABENO*, 2019; 19(4): 6-54.



## ESPORTE FORMAÇÃO E INCLUSÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA SESC+ ESPORTE DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI

JONAS HENRIQUE ALMEIDA DA SILVA - COORDENADOR TÉCNICO / CARLA ROSA INGLEZ DE SOUZA - ANALISTA DE ESPORTE E RECREAÇÃO / CÂNDIDO DE OLIVEIRA MEDEIROS - ANALISTA DE ESPORTE E RECREAÇÃO / UNIDADE OPERACIONAL SESC SÃO JOÃO DE MERITI

### INTRODUÇÃO

Essa proposta está sendo desenvolvida desde o ano de 2022, junto aos alunos/as do Programa de Comprometimento e Gratuidade. O objetivo das atividades é apresentar, discutir, ressignificar e vivenciar o esporte formação, refletindo sobre seu contexto sociocultural. O desporto de formação se caracteriza pela iniciação esportiva do atleta, quando ele adquire conhecimentos para aperfeiçoar sua capacidade técnica esportiva, não somente para fins competitivos, mas também com finalidade recreativa. O propósito do programa Sesc+ Esporte é usar o esporte como ferramenta para redução das desigualdades, inclusão social e formação cidadã. Segundo a política Sesc RJ do esporte, o acesso a esse fenômeno é um direito a ser garantido ao cidadão brasileiro, descrito na Constituição Federal e na Convenção sobre os Direitos da Criança. A concepção dessa proposta busca integrar nossas forças de atuação para atender de forma interdisciplinar e contínua.

### DISCUSSÃO

Na sociedade capitalista moderna, o desporto tem de ser visto essencialmente em termos econômicos, é um importante artigo de consumo. Ele tem a capacidade ideológica de apoiar a ordem social, econômica e estrutura de poder vigente, escondendo as contradições e divisões da realidade social. Diante disto, somos cobrados a todo momento a realizar a inclusão dos(as) alunos(as) neste processo, na visão de que a sociedade é que deve facilitar a inclusão dos/as excluídos(as). E a outra visão é que os(as) excluídos(as) que devem promover a própria inclusão por competências individuais e se não conseguem são culpados(as) pelo fracasso por não terem se esforçado o bastante. Em contraponto a esta visão, o programa Sesc+ Esporte oportuniza a formação esportiva, cursos de idiomas, atendimento odontológico, cursos de formação cultural, passeios, excursões, alimentação, uniformes, educação ambiental, recreação, atividades para os responsáveis e a vivências das modalidades Futsal, Vôlei, Natação, Karatê, Basquete, Skate, Basquete 3x3 e Iniciação Esportiva Geral. O nosso público-alvo são crianças e jovens de 6 a 17 anos e seus responsáveis. Cada aluno/a tem uma vaga para cada modalidade, sendo duas vezes na semana para o esporte e duas vezes para atividade complementares, além de ações acontecendo semanalmente, preenchendo a grade de horários e oportunizando que o(a) aluno(a) permaneça no Sesc RJ no contraturno escolar. O programa conta com 605 alunos(as) inscritos(as), sendo 26 com deficiência, entre eles 17 com laudo e 9 sem. A modalidade de Natação tem o maior número de pessoas com deficiência inscritas, sendo 11 alunos(as).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, a proposta apresentada, desenvolvida foi uma das possibilidades encontradas para propor aos(as) alunos(as) situações nas quais eles puderam experimentar, explorar, construir, reconstruir, ressignificar, discutir e refletir sobre o esporte, contribuindo para a sua formação crítica, reflexiva e emancipadora.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Claudio Luis de Alvarenga. Educação Física Escolar: as representações sociais. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

BRACHT, Valter. A criança que pratica esporte respeita as regras do jogo... capitalista. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 62-68, jan. 1986.

\_\_\_\_\_. Educação Física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992. 83

\_\_\_\_\_. Educação física & ciência: cenas de um casamento (in)feliz. Ijuí: Editora Unijuí, 1999.

BRANDENBURG, L. & LUCKMEIER, C. A História da Inclusão x exclusão Social na Perspectiva da Educação Inclusiva. Anais do Congresso Estadual de Teologia, v. 1. Acesso em 20 setembro de 2021, de <http://www.anais.est.edu.br/index.php/teologians/article/viewFile/191/149>.

BRASIL. Declaração de Salamanca, e linhas de ação sobre necessidades educativas especiais. 2 ed. 1997. Brasília: CORDE.

CAETANO, Gilson José. Eu faço Esporte, ou sou usado pelo esporte?. In: SEED. (Org.). Livro Didático Público de Educação Física. Curitiba: Positivo, 2005. p. 49-61.

CHAVES, Márcia. (Org.). Pedagogia do movimento: diferentes concepções. Maceió: EDUCAL, 2004.

CASTELLANI FILHO, Lino. Jogos Internos - Crônica. Motrivivência. Aracaju, ano I, n. 1, p. 23-24, dez, 1988.

CAVALLARI, Juliana Santana. O equívoco no discurso da inclusão: o funcionamento do conceito de diferença no depoimento de agentes educacionais. Revista Brasileira de Linguística Aplicada, v. 10, n. 03, p. 667-680. 2010.

COLETIVOS DE AUTORES. Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: Ed. Cortez, 1992.

CORTESÃO, Luiza. Cruzando conceitos. In David Rodrigues (org.), Perspectivas sobre a inclusão. Da educação à sociedade. Porto Editora. 2003.

SESC – Serviço Social do Comércio. Diretrizes Gerais de ação do Sesc. Departamento Nacional, Rio de Janeiro, 2012.



Foto: Antonio9 Pinheiro



## LAZER COMO PILAR SOCIAL

EDUARDO CORRÊA | MARCELLE FROSSARD KLER | INSTRUTORES DE ESPORTE E RECREAÇÃO - UNIDADE OPERACIONAL SESC NOVA FRIBURGO

### INTRODUÇÃO

A palavra lazer deriva do latim licere, ou seja, “ser lícito”, “ser permitido”, e por ser permitido é inegociável que haja estratégias para o fomento da prática do lazer na sociedade e para o controle do tempo livre do indivíduo. Partindo do princípio de que tempo livre difere-se de ócio, nasce, então, o lazer para se contrapor aos hábitos doentios da ociosidade como formas de entretenimento e diversão, fato esse que distancia o desenvolvimento biopsicossocial, mas que aqui, trataremos em especial do desenvolvimento social. O lazer não é algo estático, ele está em constante movimento na sociedade, atrelado às diferentes culturas, realidades, motivação para sua prática e o seu entendimento como base importante da saúde mental e desenvolvimento social uma vez que, sem ela, o ser humano tende a se isolar do coletivo e a se fechar no seu “eu”, num ócio sem fim. Mas afinal, como o lazer ajuda nesse sentido?

### OBJETIVO

Revisar bibliograficamente a contribuição do lazer para o desenvolvimento da sociedade.

### MÉTODOS

O presente trabalho caracteriza-se por uma revisão bibliográfica, onde utilizou-se as bases de dados Scielo Brasil e o Google Acadêmico, fazendo uma busca através de palavras chaves lazer, sociedade e saúde mental.

### RESULTADOS

Após uma análise dos estudos por meio de critérios de inclusão e exclusão foram encontrados dez artigos que relacionam sobre a temática da contribuição do lazer para diferentes públicos. Diante dos achados, observou-se que para o desenvolvimento social do indivíduo é preciso que a saúde mental esteja presente. Assim, o lazer é uma das formas de diversão, descanso e desenvolvimento do corpo/mente para o controle do estresse diário. Elas trazem benefícios para a saúde mental pois permitem a fuga da rotina, trazem novas vivências e desenvolvem novos interesses e habilidades. A mente humana precisa estimular-se a todo momento e a diversidade do lazer permite o desenvolvimento social, afinal a saúde mental é a base de tudo. Ainda, o lazer aumenta a disposição social aliviando o estresse por meio das ações dos hormônios ocitocina e serotonina associados ao prazer e bem-estar. Quando isso não ocorre, o cansaço e a frustração tendem a aparecer em função da rotina. A ausência do lazer pode comprometer a saúde mental, aumentando o risco de doenças como hipertensão, diabetes e obesidade em função do estresse acumulado que eleva o hormônio cortisol, condição tal que contribui para o acúmulo de gordura na região abdominal e catabolismo, fatores de risco das doenças supracitadas.

### CONCLUSÃO

A rotina estressante e automatizada pode provocar doenças na área da saúde mental/física. Sendo assim, o lazer oferece uma prevenção, sendo uma ferramenta para mudanças significativas na vida das pessoas, permitindo conexões e interações saudáveis.



Foto: Getty Images



# INCLUSÃO PELO ESPORTE: UMA PROPOSTA VOLTADA PARA O PARA DESPORTO DE BASE

PAULO PEREIRA CABRAL JUNIOR | MARCELO DEMEZIO DA SILVA | MARCELO LEAL DA SILVA | INSTRUTORES DE ESPORTES - UNIDADE OPERACIONAL SESC NITERÓI

## INTRODUÇÃO

O paradesporto vem se destacando no mundo, conquistando vários adeptos, aumentando o número de competições e modalidades esportivas. No Brasil vem se fomentando devido a um conjunto de motivos, como o fato de termos sediado as Paraolimpíadas 2016 (CPB 2020, REIS, 2014), maior interesse do público/mídia, aumento no número de adeptos das modalidades e construção do centro de treinamento (RESENDE et al, 2019). Segundo o censo demográfico IBGE (2010), 24% da população brasileira tem algum tipo de deficiência.

A Constituição Federal de 1988 e a Lei de Inclusão Brasileira (Lei nº 13.146/2015) garantem direitos à igualdade, a não discriminação e diretrizes para a promoção da inclusão social das pessoas com deficiência. O esporte se constituiu historicamente como uma excelente ferramenta, no processo de reabilitação, na reinserção ao meio social, e a longo prazo na inserção nos esportes de alto rendimento (CAMPOS et al, 2017). O Brasil desponta como uma das grandes potências no Paradesporto Mundial. Há uma série de políticas públicas voltadas para esporte, porém mesmo com bases tão sólidas a oferta de Programas de Paradesporto desde a idade escolar são insuficientes, considerando que no país 2,4% da população com algum tipo de deficiência tem idade entre 0 e 14 anos.

A oferta, muitas vezes, ocorre por meio de atividades esportivas adaptadas. No entanto, o desporto que necessita de adaptação para atender às Pessoas com Deficiência (PCD) muitas vezes enfrenta desafios, seja por falta de compreensão ou devido à escassez de locais estruturados para a prática do Paradesporto. (ROMERO e CARMONA, 2017, STAHL e TOLOCKA 2016). Neste cenário, o Sesc RJ é referência na promoção da diversidade nos segmentos do esporte, lazer, cultura, assistência social, saúde e educação. Em consonância com a ODS 10.2, desponta com potencial para oferecer um projeto paradesportivo.

## OBJETIVO

Revisar e analisar dados e produções; ampliar as discussões sobre paradesporto e políticas públicas; trazer novos olhares sobre o paradesporto de base, em idade escolar, e a implementação de novos projetos.

## METODOLOGIA

Revisão bibliográfica de estudos sobre os seguintes temas: Paradesporto, Paradesporto Escolar, Esporte e Inclusão, Políticas Públicas, Atividades Adaptadas, entre os anos de 2010 e 2022 segundo CHIROLI, G. M et al (2018) e MACHADO, M. C. M et al (2017). O critério de seleção para os estudos selecionados foi incluir aqueles que apresentaram abordagens sobre o paradesporto e políticas de incentivo, o paradesporto em idade escolar e as diferenças entre paradesporto e esporte adaptado.

## RESULTADO

1. Foram encontradas evidências que o esporte adaptado se sobrepõe ao paradesporto, principalmente quando praticado na escola. Seja por despreparo ou desconhecimento o esporte paraolímpico com suas especificidades perde espaço para o esporte adaptado.
2. Baixo número de projetos e locais para prática do paradesporto.
3. Os indivíduos que praticam o paradesporto veem no esporte uma oportunidade de ter aceitação e reconhecimento social para além da sua deficiência.



## CONCLUSÃO

Ao final desse estudo podemos observar que intervenções do esporte adaptado se sobrepõem ao paradesporto no universo escolar e em projetos de inclusão esportiva. Apesar da comprovação que ambos são eficientes no processo de inclusão e desenvolvimento da criança, a prevalência do paradesporto desde a infância da pessoa com deficiência traria luz à formação de base. Desta forma, a criança vivenciaria etapas que vão impactar diretamente no seu desenvolvimento motor reduzindo entraves comuns à inserção no paradesporto em idades mais avançadas. Podemos concluir que políticas de incentivo nos setores públicos e privados precisam ser expandidas e mais bem aplicadas a fim de ampliar as ofertas, assim como a entrada e permanência desse público no paradesporto de base.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BENFICA, D. T. Esporte paralímpico: analisando suas contribuições nas (re)significações do atleta com deficiência. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Viçosa, Faculdade de Educação Física, Minas Gerais, 2012.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidente da República, [2016].
- CAMPOS, M. M. M et al. Paradesporto escolar no município de Blumenau/ SC: Inclusão e acessibilidade para todos. Extensio: R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 14, n. 25, p. 103-123, 2017
- CARDOSO, V. D. O desenvolvimento da carreira esportiva de atletas paraolímpicos no Brasil. 2016. 218 f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.
- CHIROLI, G. M et al. - Contribuições Do Programa Paradesporto Escolar De Blumenau No Desenvolvimento Global Das Pessoas Com Deficiências 2011-2018.
- COMITÊ PALÍMPICO BRASILEIRO. Como o Brasil se tornou uma potência no esporte paraolímpico. Disponível em: <https://cpb.org.br/noticias/como-o-brasil-se-tornou-uma-potencia-no-esporte-paralimpico/>. Acesso em: 15 ago. 2023
- Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, DF: Presidência da República, 2015. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm)
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pessoas com deficiência. Disponível em: [https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/20551pessoascomdeficiencia.html#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20Censo,ou%20possuir%20defici%C3%AAncia%20mental%20%2F%20intelectual](https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/20551pessoascomdeficiencia.html#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20Censo,ou%20possuir%20defici%C3%AAncia%20mental%20%2F%20intelectual.). Acesso em: 20 ago. 2023.
- MACHADO, M. C. M et al. Paradesporto escolar no município de Blumenau/SC: inclusão e acessibilidade para todos. Extensio: R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 14, n. 25, p. 103-123, 2017.
- Organização das Nações Unidas (ONU). Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nova York: ONU; 2015. [acessado 2023 agosto 30]. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>
- RESENDE, C. M, FREITAS, M. N.C, GUIMARÃES, A. C. Percepções sobre as paraolimpíadas escolares: um estudo com atletas. Pensar a Prática, Goiânia, 2019, v. 22: 51476
- REIS, R. E. Políticas públicas para o esporte paraolímpico brasileiro. UFPR, Curitiba. / Rafael Reis - Curitiba, 2014. 114p.; il.; 29cm
- ROMERO, C. R, CARMONA, E. K. Educação Física Inclusiva e Paradesporto: semelhanças e diferenças. Volume 14, Nº1, Revista Thema 2017.
- STAHL, M. A, TOLOCKA, R. E. Caracterização de praticantes de esportes paraolímpicos e de lazer adaptados em locais públicos de um município do interior de São Paulo. Revista Kinesis, Santa Maria, v.36, n.2, p. 114-121, maio-ago. 2018





Foto: Hello Melo





# LAZER COM POVOS REFUGIADOS

DANIEL MIRANDA CARNEVALE | INSTRUTOR DE ESPORTES – UNIDADE OPERACIONAL SESC TIJUCA

## INTRODUÇÃO

A Unidade Sesc Tijuca recebeu em 17 de junho de 2023 o evento do Rio Refugia. Nesse contexto, nós pensamos em oferecer aos visitantes estrangeiros e brasileiros um pouco de lazer na perspectiva do outro, ou seja, oferecemos jogos e práticas corporais brasileiras para que os visitantes e refugiados pudessem experimentar, como o jogo de peteca, mas também oferecemos aos refugiados e aos visitantes brasileiros jogos de tabuleiro de matrizes africanas, como Butterfly, Tsoro Yematatu e Juegos de Damas. No caso desses jogos de tabuleiro, é possível junto às regras do jogo, aprender um pouco mais sobre a cultura e história dos países envolvidos, como Nigéria e Zimbábue no caso dos jogos citados.

## OBJETIVO

Relatar as ações de lazer para refugiados no Sesc Tijuca.

## DISCUSSÃO

A ideia com esse tipo de ação foi criar conexão e proximidade entre os povos e nações, entender a demanda das outras pessoas e ver que muitos dos nossos jogos e práticas de lazer são parecidos com os de outros países. Além de propor e explicar a regra dos jogos, também fizemos uma contextualização histórica acerca dessas práticas culturais. Muitas vezes essa população precisa de conexão no novo país, receber atenção à sua cultura e não apenas copiar a cultura do local para o qual foram refugiados, assim, o lazer é uma ferramenta que gera cuidado e respeito a tudo que essas pessoas trazem consigo. Para além disso, é uma absorção intelectual vinda de outro país e que agrega à nova comunidade que o refugiado foi inserido. Seria interessante utilizar datas festivas como o Rio Refugia para incrementar nas Unidades do Sesc RJ esse tipo de atividade cultural de lazer, agregando conhecimento e integração à diversidade dos povos e nações, respeitando a globalização e contexto histórico atual.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que foi um sucesso a ação promovida pelos professores do Sesc RJ. Tivemos êxitos nas nossas propostas, tanto dos jogos brasileiros como dos jogos de matrizes africanas, nesse sentido, muita troca de conhecimento e aprendizagem histórica e cultural pode ser vivenciada. Houve uma conexão cultural entre todos os participantes. Por fim, poderia ser interessante colocar esse tópico nas atividades referenciadas do Sesc+ Diversão.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ANDRADE, Leonardo Carlos. Prática pedagógica histórico-crítica e educação física: uma experiência com os jogos indígenas e africanos. Cadernos de formação RBCE, v. 10, n. 1, 2019.  
ANDRADE, Rubian Diego; MARTINS, Caio Hercilio. Práticas no Lazer de Refugiados Residentes em Florianópolis - SC. LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 24, n. 3, p. 471-489, 2021.  
CORRÊA, Denise Aparecida; DA SILVA, Marcela Gomez Alves; CARVALHO, Fernando Barbosa. Jogos de tabuleiro africanos: tradição e diversão no ensino médio. Revista Brasileira de Estudos do Lazer, v. 7, n. 2, p. 64-83, 2020.



## RELATOS DE EXPERIÊNCIAS DE UMA CADEIRANTE EM BUSCA DE LAZER ACESSÍVEL E AUTÔNOMO

ROSIMERI MUNIZ DE LIMA / ASSISTENTE ADMINISTRATIVA DO SENAC RJ - UNIDADE SESC NITERÓI

### INTRODUÇÃO

Quando falamos de lazer, facilmente comparamos com aquela ideia de que se trata de alguma atividade que traga prazer, descontração, leveza e que ao mesmo tempo renove as energias para o melhor enfrentamento das situações cotidianas. Entretanto, em quase 100% dos casos, a falta de acesso e estrutura adequada, pode transformar este momento em sinônimo de desconforto e inquietação.

Sou Rosimeri de Lima, tenho 50 anos e há 16 anos estou em uma cadeira de rodas, devido a uma doença inflamatória da medula óssea. Esta mudança de vida trouxe novos olhares e percepções sobre modo de viver e de escolher as opções de divertimento. Gosto de me divertir e neste quesito encontro barreiras estruturais nos centros de lazer e ambientes coletivos.

Na maioria das vezes, é mais cômodo evitar sair, pois sempre enfrento exposições constrangedoras e incômodas por não contar com as adequações necessárias à pessoa com deficiência. Descrevo pequenos exemplos do meu cotidiano: em barzinhos não há espaço adequado entre as cadeiras e as mesas para melhor posicionar minha cadeira de rodas, e ainda não há banheiros acessíveis. Em clubes de lazer, a pessoa cadeirante não consegue usufruir da piscina com total autonomia e sempre precisa de terceiros para entrar ou sair destes espaços.

### OBJETIVO

Relatar experiências de uma cadeirante em ambientes de lazer.

### DISCUSSÃO

Os sujeitos, grupos e a sociedade, de uma forma geral, falam muito de acesso, mas não consideram a autonomia e independência dos deficientes. É preciso considerar a voz daqueles que encontram – todos os dias – barreiras estruturais para o seu livre ir e vir. Tratar de aspectos como inclusão e diversidade dentro desses espaços, como podem fortalecer e contribuir para que cidadãos tenham em mente que eles fazem parte de uma sociedade em construção se torna desafiador, pois requer reconhecer quais movimentos são necessários para que essa contribuição venha gerar frutos positivos. O lazer tem por finalidade a promoção da inclusão e interação em todos os ambientes, que deveriam estar abertos e acessíveis a todos, alinhados com os direitos assegurados pela Constituição Federal.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pedagoga e especialista em Psicopedagogia penso em um lazer como um elemento de educação, socialização e instrumento que promova a inclusão de todos os grupos que compõem a sociedade

Um movimento prazeroso que possa estar dentro de todos os bairros e centros urbanos, respeitando a cultura e preferências dos indivíduos, linhas de pensamentos, saberes. Qual o caminho para que isso seja realidade para nós, deficientes que utilizam cadeira de rodas, e para outras pessoas com tantas outras limitações?

O primeiro passo é entender que algo precisa ser modificado para promover o acesso com autonomia para pessoas com deficiência e se trouxermos como essas pessoas gostariam que fossem esses locais para que pudessem ser desfrutados com real prazer.



Foto: Getty Images



Foto: Getty Images



# O LAZER CULTURAL PARA DEFICIENTES VISUAIS: UM EXERCÍCIO PRÁTICO PARA RESSIGNIFICAÇÕES

MABEL LOPES DE AZEVEDO | BIBLIOTECÁRIA NA UNIDADE OPERACIONAL SESC CAMPOS DOS GOYTACAZES

## APRESENTAÇÃO

A cultura e o lazer estão intimamente relacionados. O lazer muitas vezes envolve atividades culturais, como visitas a museus, exposições, exibição de apresentações teatrais, musicais e literárias, dentre outras. Essas atividades, não só proporcionam entretenimento, mas também enriquecem a compreensão cultural, ampliando a visão de mundo e auxiliando no desenvolvimento pessoal. Um exercício prático para estimular o desenvolvimento de competências como empatia, sensibilidade, ética e compromisso com o humanismo.

Nesse sentido, a acessibilidade cultural permite que todas as pessoas, independentemente de sua origem cultural, linguagem, identidade, raça, religião, orientação sexual, ou qualquer outra característica, tenham igualdade de acesso e participação na vida cultural de uma sociedade. Isso envolve o reconhecimento e o respeito pela diversidade cultural e a promoção de práticas inclusivas.

Porém, a sociedade contemporânea ainda perva de carência de instrumentos para proporcionar acesso de lazer cultural para deficientes visuais e de preparo de profissionais para propagar essas atividades. Vale ressaltar, que esse acesso não só promove a difusão do lazer cultural, mas possibilita ressignificações importantes nas vidas das pessoas.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo realizar um levantamento de recursos de acessibilidade cultural para pessoas deficientes visuais aplicados nos últimos 10 anos no estado do Rio de Janeiro, apresentando exemplos de atividades que podem ser incorporadas para aprimorar a formação de profissionais envolvidos. Metodologicamente foram realizados uma revisão bibliográfica e um levantamento bibliométrico em bases de dados como Portal de Periódicos da Capes e Google Acadêmico, para que por meio dos dados obtidos verificar e analisar as ações de acessibilidade que são realizadas. Pode-se constatar que o acesso ao lazer cultural para pessoas com deficiências visuais ainda passa por alguns obstáculos, reforçando a necessidade de desenvolvimento de ações para inserção desses grupos em diversas atividades. Espera-se com este trabalho despertar o interesse do assunto para que outros pesquisadores possam realizar novas pesquisas sobre ele.





## PROJETO DIA DO BEM-ESTAR

LUCIANA RAIZER GONÇALVES | DANIEL MIRANDA CARNEVALE | INSTRUTORES DE ESPORTES – UNIDADE OPERACIONAL SESC TIJUCA

### APRESENTAÇÃO DO CASO

O Projeto Dia do Bem-Estar aconteceu em homenagem ao Dia do Trabalhador e atendeu diretamente a 150 participantes, previamente inscritos, com idade a partir de 15 anos, que participaram ativamente de quatro atividades principais: Palestra sobre Autocuidado e Autoconhecimento, Yoga, Tai Chi Chuan e Mat Pilates. Todas as oficinas tiveram duração de 30 min, sendo divididas em três grupos compostos por 50 alunos cada, que foram organizados em espaços e ambientes diferentes, trocando de ambiente e atividade a cada 30 minutos, visando também explorar as diversas dependências da unidade SESC Tijuca. A inscrição para o evento foi a doação de 2kg de alimentos não perecíveis para o projeto Mesa Brasil. No ato da inscrição o participante recebeu uma credencial com seu nome e com as principais orientações sobre o evento. Além das atividades propostas acima, oferecemos, em paralelo, atividades em parceria com outros setores da unidade, como saúde e cultura, proporcionando vivências em oficinas de massagem relaxante, shiatsu e pedras quentes, e um pocket show com DJ. Logo, o objetivo deste trabalho foi relatar ações de bem-estar como ferramenta de lazer.

### DISCUSSÃO

Apropriando-se da relevância fatorial das variáveis que compõem o significado de bem-estar, o Projeto Dia do Bem-Estar teve como objetivo proporcionar uma manhã inteiramente voltada a atividades físicas, emocionais, intelectuais, sociais e integrativas, com o intuito de proporcionar diferentes vivências e degustações em atividades integradas nos campos do lazer, saúde, educação e cultura. Sua relevância se justificou pelos aspectos socioeducativos e integrativos das atividades propostas, assim como pelas ferramentas de alusão utilizadas para gerar uma maior conscientização quanto a um estilo de vida mais saudável e sustentável. Todas as atividades foram interligadas, ou seja, tudo que foi dito na palestra, foi sendo reforçado pelos instrutores ao longo das demais atividades. O lazer aqui foi utilizado com promoção de saúde e bem-estar, pois as atividades foram prazerosas e todos dedicaram seu tempo livre de feriado para prestigiar o evento.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O evento proporcionou momentos de satisfação e descobertas, advindas de múltiplas vivências e experimentações que buscam integrar cada ser como parte de um todo que se completa. Ousamos ainda pensar que esse possa ser apenas o início de um grande projeto que venha disseminar novas ideias para próximas edições.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PONDÉ, Milena Pereira; CAROSO, Carlos. Lazer como fator de proteção da saúde mental. Revista de Ciências Médicas, v. 12, n. 2, 2003.

BATISTA, Janir Coutinho; RIBEIRO, Olívia Cristina Ferreira; JUNIOR, Paulo Cezar Nunes. Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente. Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 15, n. 2, 2012.



Foto: Janderson Fernandes



## RIR, CRIAR E AÇÃO: UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO PARA O LAZER DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI

JONAS HENRIQUE ALMEIDA DA SILVA - COORDENADOR TÉCNICO | CARLA ROSA INGLEZ DE SOUZA - ANALISTA DE ESPORTE E RECREAÇÃO | CÂNDIDO DE OLIVEIRA MEDEIROS - ANALISTA DE ESPORTE E RECREAÇÃO | UNIDADE OPERACIONAL SESC SÃO JOÃO DE MERITI

### INTRODUÇÃO

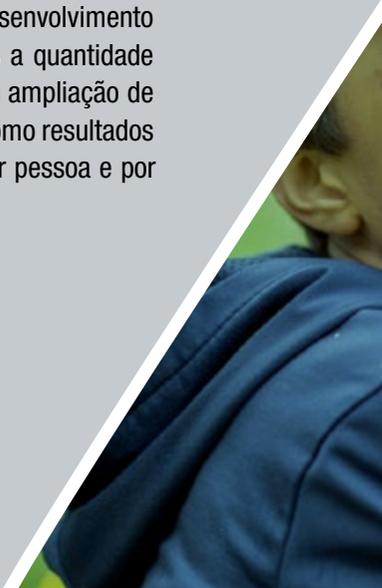
O Sesc RJ como instituição que valoriza o desenvolvimento dos indivíduos, tem como foco dar oportunidade à vivência de momentos de contato com áreas que propiciam o enriquecimento cultural, pessoal, inclusão, diversidade e lazer promovendo melhoria na qualidade de vida da comunidade e seus associados. Pensadas para distintos públicos e diferentes faixas etárias, as atividades recreativas do Sesc RJ são sinônimo de diversão e ação educativa. Ao valorizarem a interação direta com os participantes, as recreações priorizam a espontaneidade, a imaginação, a criatividade e a liberdade de expressão para que o tempo livre seja usado da melhor forma possível. Contudo, um caminho possível é o de a recreação educar para o lazer.

### OBJETIVO

Descrever as propostas de educação para o lazer no Sesc São João de Meriti.

### DISCUSSÃO

O lazer é fenômeno social contraditório. É definido como uma necessidade humana. Os objetivos da proposta são: permitir a construção de ambientes e brincadeiras estimulando as crianças desenvolverem uma variedade de movimentos; promover experiência lúdica e o lazer nas formas: vertigem, representação, competição, sorte/azar. Tendo como princípio a Declaração de Salamanca, a nossa proposta propõe a inclusão de todos(as), buscando caminhos que permitam que todos/as participem ativamente dos processos recreativos desenvolvidos no Sesc RJ. O planejamento busca dialogar com as Diretrizes Gerais de Ação do Sesc RJ com o desenvolvimento de um trabalho de cunho eminentemente educativo. O nosso público-alvo são trabalhadores do comércio, seus dependentes e usuários em geral. A proposta é realizada aos finais de semana. As atividades são desenvolvidas através da realização dos jogos e brincadeiras já existentes na comunidade local e alguns que possam ser acrescentados a esta. Além disso, são propostas atividades de cunho a trabalhar os jogos cooperativos e a inclusão. Portanto, apresentamos as possibilidades de ampliação da vivência do lazer. Contudo, a participação da comunidade na formação e gestão dos programas e projetos amplia o alcance das atividades, assim para potencializarmos o uso dos espaços de lazer, devemos buscar o maior envolvimento possível da comunidade interessada. Isto é, procurar administrar não para os envolvidos, e sim em conjunto com eles. Como resultados parciais alcançamos as metas de atendimento e o desenvolvimento físico, social e humano dos envolvidos no projeto. Com isso, aumentamos a quantidade de beneficiários atendidos e de frequentadores em nossa Unidade. Houve a ampliação de oferta de atividades do setor de esporte e recreação nos fins de semana. E como resultados conseguimos cerca cem mil atendimentos por ano. O projeto tem custo por pessoa e por atendimento baixo auxiliando assim, na economicidade.





## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O lazer deve ser encarado enquanto um possível campo de intervenção pedagógica, com características específicas se comparado a outros fóruns de atuação. Portanto, devemos, nesse sentido, trabalhar numa perspectiva de transformação. Com isso, optamos por uma intervenção onde o lazer é priorizado, ou seja, utilizamos o lazer como um veículo de educação.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Declaração de Salamanca, e linhas de ação sobre necessidades educativas especiais. 2 ed. 1997. Brasília: CORDE.

BRANDENBURG, L. & LUCKMEIER, C. A História da Inclusão x exclusão Social na Perspectiva da Educação Inclusiva. Anais do Congresso Estadual de Teologia, v. 1. Acesso em 20 setembro de 2021, de <http://www.anais.est.edu.br/index.php/teologians/article/viewFile/191/149>.

CAILLOIS, Roger. Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem. Lisboa: Portugal, 1990, 1994.

COLETIVOS DE AUTORES. Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: Ed. Cortez, 1992.

CORSARO, William A. Sociologia da Infância. 2. ed., Porto Alegre: Artmed, 2011.

FOUCAULT, Michel. Vigiar e punir: nascimento da prisão. Petrópolis: vozes, 2014.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer: formação e atuação profissional. Papyrus Editora, 1995.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Estudos do lazer: uma introdução. Campinas, SP: Autores Associados, 1996.

MELO, Victor Andrade de; Tavares, Carla (orgs.). O Exercício Reflexivo do Movimento: Educação Física, Lazer e Inclusão Social. Rio de Janeiro. Ed. Shape, 2006. p.265.

STUCCHI, Fernando Rebouças. A Intuição e a criatividade na concepção de grandes estruturas. 1997. Tese (Livre Docência) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997. Acesso em: 21 ago. 2023.

SESC – Serviço Social do Comércio. Diretrizes Gerais de ação do SESC. Departamento Nacional, Rio de Janeiro, 2012.





## UNINDO SORRISOS: INTEGRAÇÃO INOVADORA ENTRE EDUCAÇÃO EM SAÚDE BUCAL E LAZER NO SESC SÃO GONÇALO

LEILA CRISTINA VELASCO FRANÇA - RESPONSÁVEL TÉCNICA PELO SETOR DE ODONTOLOGIA / LÍGIA ALMEIDA BARAÚNA DE BRAGANÇA - CIRURGIÃ-DENTISTA | UNIDADE OPERACIONAL SESC SÃO GONÇALO

### INTRODUÇÃO

Com o intuito de integrar momentos de lazer e educação em saúde, a equipe de odontologia do Sesc São Gonçalo realiza uma série de ações dinâmicas, que visam instruir os frequentadores da unidade sobre a importância dos cuidados com a saúde bucal. Estas atividades, planejadas para serem lúdicas e envolventes, buscam incorporar informações durante os momentos de descontração. Durante o verão, por exemplo, quando a procura pela unidade aumenta, principalmente para utilizar a piscina, são realizadas atividades que mesclam saúde bucal e diversão aquática. De maneira interativa, um jogo de perguntas e respostas é conduzido, transmitindo informações de saúde bucal de maneira eficaz para todos os presentes. Durante todo o ano, nos finais de semana e feriados, nosso compromisso se mantém firme, por meio de jogos educativos, circuitos, exposições de mesas clínicas e o "click seu sorriso", transcendendo a educação em saúde bucal para além do ambiente clínico tradicional. No ano de 2022, essas atividades alcançaram um público de 6125 pessoas, representando um passo significativo em direção à conscientização.

### OBJETIVO

Relatar ações de educação em saúde bucal no âmbito do lazer.

### DISCUSSÃO

A promoção da qualidade de vida vai além dos cuidados físicos e inclui o bem-estar emocional. Nesse contexto, o lazer desempenha um papel importante no desenvolvimento social e nos cuidados com a saúde, pois oferece oportunidades para relaxamento, redução do estresse e promoção do bem-estar físico e mental. Essa abordagem inovadora demonstra a integração de setores aparentemente distintos, como saúde bucal e lazer.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao unir a educação em saúde ao entretenimento, aproveitando o tempo livre das pessoas de maneira educativa e divertida, como o SESC São Gonçalo tem feito, cria-se um ambiente propício para a propagação de práticas de higiene bucal e autocuidado. Isso contribui para uma abordagem abrangente da saúde, considerando tanto o aspecto físico quanto o emocional, promovendo um estilo de vida mais saudável e equilibrado.





O LAZER É  
**DIVERSO** E  
PARA TODOS

4X100



# TECNOLOGIA

*Conexão: Inovação; tendências; inteligência artificial*

## RESUMO

A tecnologia perpassa por diversas fases, modificando sua estrutura e produzindo uma nova dimensão. A crescente necessidade nos leva a desenvolver conceitos cada vez mais consistentes sobre a relação entre inovação e tecnologia nas práticas de lazer. Este eixo temático tem por objetivo identificar a relação entre a Tecnologia e a Inovação, como ferramentas de propulsão às práticas de Lazer e Cidadania, que alcancem o apoio em projetos de tecnologias nas áreas de lazer a serem direcionadas à população.



## EXPOSIÇÃO A HISTÓRIA DOS JOGOS DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA APRENDIZAGEM BASEADA EM JOGOS

AUTOR: JONAS HENRIQUE ALMEIDA DA SILVA - COORDENADOR TÉCNICO

UNIDADE OPERACIONAL SESC SÃO JOÃO DE MERITI

### INTRODUÇÃO

O jogo é uma das tradições mais antigas da humanidade e uma das mais presentes no dia a dia das sociedades contemporâneas. As grandes atividades arquetípicas da sociedade humana são, desde o início, inteiramente marcadas pelo jogo, incluindo áreas como o direito e a ordem, o comércio e o lucro, a indústria e a arte, a poesia, a sabedoria e a ciência. Esse impacto nem sempre é devidamente valorizado ou percebido, mas está por todo lado. Na economia, seu impacto é gigantesco, representando um dos maiores setores da indústria cultural hoje em dia. Os jogos eletrônicos, por exemplo, englobam cerca de 2,3 bilhões de jogadores pelo mundo e movimentam cerca de US\$ 150 bilhões por ano atualmente, já tendo ultrapassado a indústria de cinema em números. Com esse alcance, além dos efeitos na evolução humana, na economia e no cotidiano das sociedades, os jogos também representam hoje uma parte significativa da cultura popular. Quem não tem um jogo favorito ou especial que remeta à infância ou aos momentos de distração da vida adulta? Seja Xadrez, Pôquer, Pac-Man, Banco Imobiliário, Mortal Combat, Super Mario, GTA, Minecraft ou LOL, a depender da geração, quase todos nós temos um espacinho guardado na memória e no dia a dia para algum jogo que fez parte da infância ou nos conquistou nas fases seguintes da existência.

### DISCUSSÃO

A aprendizagem baseada em jogos, merece uma abordagem transdisciplinar para dar conta de se compreender o fenômeno contemporâneo da cultura lúdica híbrida embrenhada pelas regras do mundo globalizado e num contexto cultural de tecnologias altamente inovadoras e dinâmicas, como é o mundo atual. Portanto, o objetivo da exposição é promover a socialização dos frequentadores do Sesc, de forma diversificada e com uma metodologia da gamificação. A exposição conta com ilustrações em formato de Sticker Art, o artista gráfico Rafo Castro criou personagens que ao redor do espaço expositivo contam a história dos jogos através de uma linha do tempo com um conceito pós-moderno, atrativo para todas as idades, na intenção de apresentar alguns dos marcos mais relevantes desse panorama. Além do conhecimento sobre o assunto, oferecemos a oportunidade ao visitante de efetivamente jogar, experimentar na prática alguns dos jogos aqui citados. As atividades estão divididas em dois turnos, sendo realizadas a partir do dia 13 de março de 2022 como proposta de reabertura pós pandemia do Espaço de AC&T do Sesc.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que, quando se opta por abrir a porta do Sesc RJ para todos, é preciso repensar o fazer pedagógico, de modo que as portas não sejam somente abertas, mas que tenham o acolhimento e a busca de recursos que contribuirão para a inovação e a plena participação de todos.

## REFERÊNCIAS

FORTUNA, Tânia Ramos. Jogo em aula: recurso permite repensar as relações de ensino-aprendizagem. *Revista do Professor*, Porto Alegre, v. 19, no 75, p. 15-19, jul./set. 2003.

FRIEDMANN, Adriana. *Brincar, crescer e aprender: o resgate do jogo infantil*. São Paulo: Moderna, 1996.

\_\_\_\_\_. *O desenvolvimento da criança através do brincar*. São Paulo: Moderna, 2006.

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: o jogo como elemento da cultura*. 5a ed. São Paulo: Perspectiva, 2007.

KISHIMOTO, Tizuco Mochida. Brinquedos e brincadeiras na Educação Infantil. In: I SEMINÁRIO NACIONAL: CURRÍCULO EM MOVIMENTO, Belo Horizonte, 2010. Anais... Belo Horizonte, novembro 2010.

\_\_\_\_\_. Jogos, brinquedos e brincadeiras do Brasil. *Espacios en Blanco – Revista de Educación*, Buenos Aires, no 24, p. 81-105, jul. 2014. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=384539806007>. Acesso em: 22 jul. 2021.

\_\_\_\_\_. *Jogos infantis: o jogo, a criança e a educação*. 3a ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

MALUF, Ângela Cristina Munhoz. *Brincar, prazer e aprendizado*. 5a ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 18a ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

PICCOLO, Gustavo Martins. O universo lúdico proposto por Caillois. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 13, no 127, dez. 2008.

\_\_\_\_\_. O jogo por uma perspectiva histórico-cultural. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 31, no 2, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401338541013>. Acesso em: 24 jul. 2021.

SILVA, Jonas Henrique Almeida da. Proposta de educação inclusiva e interação no mundo virtual em tempos de pandemia. In: ALMEIDA, Marcos Teodorico Pinheiro de. et al. (Orgs.). *O game em jogo [livro eletrônico]: diálogos e reflexões sobre a ludicidade do jogar na era digital*. Fortaleza, Ceará: Instituto Nexos, 2021.

SOUZA JÚNIOR, Marcelo; TAVARES, Marcílio. O jogo como conteúdo de ensino para a prática pedagógica da Educação Física na escola. In: TAVARES, Marcílio et al. (orgs.). *Prática pedagógica e formação profissional na Educação Física*. Recife: Edupe, 2006.

VYGOTSKY, Lev. *A formação social da mente*. 4a ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991, 1994.

\_\_\_\_\_. *Pensamento e linguagem*. 2a ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.





# LAZER E LETRAMENTO ATRAVÉS DOS MEIOS DIGITAIS, ANÁLISE COMPARATIVA DO ALCANCE DO CONTEÚDO ODONTOLÓGICO, PRODUZIDO PELA UNIDADE SESC RAMOS

ALINE BAHIANSE FONSECA DOS SANTOS, ELLEN PIRES DE CARVALHO DO AMARAL E LUCIANA IMENES DE PINHO | DENTISTAS - UNIDADE OPERACIONAL SESC RAMOS

## INTRODUÇÃO

Lazer significa “o tempo livre utilizado para diversão ou descanso”. Dessa forma, na era digital, observa-se a busca pela leitura rápida e, por isso, a mídia remota é um grande veículo de informações e opções de lazer, principalmente no contexto pós pandêmico. Diante da impossibilidade de abertura das unidades fixas do Sesc nesse período, fortaleceu-se o vínculo com o comerciário através das redes sociais. Por meio deste canal, foram transmitidos diversos assuntos de uma perspectiva menos técnica, com a intenção de facilitar o letramento, propagar o conhecimento e auxiliar no desenvolvimento social.

## OBJETIVO

Compreender e comparar o alcance quantitativo do conteúdo odontológico transmitido, em formato de vídeo, através da rede social Instagram do perfil institucional da Unidade Sesc Ramos, nos anos de 2022 e 2023.

## MÉTODO

Foi realizada uma busca por conteúdos digitais sobre odontologia, no formato de vídeo reels, produzidos pela equipe da Unidade Operacional Sesc Ramos (de maio de 2022 até agosto de 2023). Foram selecionadas 20 postagens que tiveram seus dados quantitativos de visualizações organizados no programa Microsoft Excel 2013. Dessa forma, foi elaborada uma análise descritiva com base em 2 parâmetros: tempo de duração do vídeo e o ano de postagem. A partir disso, foi feita a média de visualizações dos vídeos para cada um desses grupos.

## RESULTADOS

Em relação ao tempo de duração, dos 20 vídeos selecionados, oito vídeos tinham até 15 segundos e 12 tinham até 40 segundos. Observou-se que vídeos mais curtos possuem 57% mais visualizações comparados aos vídeos mais longos. Em relação ao ano da postagem, sete vídeos são de 2022 e 13 vídeos de 2023. Observou-se que no ano de 2023 houve uma redução de 11% na média de visualizações em relação a 2022.

## CONCLUSÃO



Os resultados demonstram que embora as mídias digitais tenham um crescente espaço no lazer e vida das pessoas, houve uma queda na média de visualizações de conteúdos odontológicos da Unidade Sesc Ramos em 2023, em relação a 2022. Um estudo longitudinal deve ser realizado para avaliar se há uma tendência verdadeira de menor interesse pelos assuntos publicados ou se em 2022 (ano de início da retomada social pós pandemia) estávamos no pico de acesso às postagens. Observou-se também que conteúdos com curta duração possuem melhor aceitação, provando assim, que o público das mídias digitais



prefere abordagens breves e, muitas vezes engajadas no contexto social do momento da publicação. Dessa forma, percebe-se que cabe maior investimento no estudo e na análise de dados referentes ao compartilhamento de saberes na mídia digital, a fim de auxiliar o processo de letramento da sociedade e propagação da informação acerca de assuntos odontológicos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Dicionário Eletrônico Aurélio Século XXI. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira e Lexikon Informática, 1999.

KLEIMAN, A. B Os significados do letramento: uma nova perspectiva sobre a prática social de escrita. Campinas: Mercado de Letras, 2001.

MORAN, José Manuel. Ensino e aprendizagem inovadores com tecnologias audiovisuais e telemáticas. In: MORAN, José Manuel; MASSETTO, Marcos T.; BEHRENS, Marilda Aparecida. Novas tecnologias e mediação pedagógica. 12ª ed. Campinas: Papyrus, 2006.

SANTIAGO, F., & Porto, A. (2016). Análise do uso das mídias digitais como ferramentas de marketing no Sesc, em Sergipe. Ideias E Inovação - Lato Sensu, 3(2), 41–56.





4X100



Foto: Getty Images



# MAXIMIZANDO O POTENCIAL EDUCATIVO: SAÚDE BUCAL ATRAVÉS DOS MOMENTOS DE LAZER NAS MÍDIAS DIGITAIS

LÍGIA ALMEIDA BARAÚNA DE BRAGANÇA - CIRURGIÃ-DENTISTA | LEILA CRISTINA VELASCO FRANÇA - RESPONSÁVEL TÉCNICA PELO SETOR DE ODONTOLOGIA | UNIDADE OPERACIONAL SESC SÃO GONÇALO

## INTRODUÇÃO

A Unidade Operacional Sesc RJ São Gonçalo adotou uma estratégia inovadora ao utilizar as mídias sociais como ferramenta para ampliar o alcance da educação em saúde bucal. Por meio de vídeos e posts educativos, busca-se aproveitar os momentos de lazer nas redes sociais para disseminar informações sobre saúde bucal. Essa abordagem busca estimular o autocuidado e conscientizar o público sobre a importância dos cuidados com a saúde bucal. É importante ressaltar que os conteúdos compartilhados não substituem a orientação de profissionais, mas têm o potencial de despertar a curiosidade dos internautas, levando-os a buscar mais informações e tratamentos adequados. No ano de 2022 foram alcançadas mais de 139 mil visualizações com as postagens sobre saúde bucal no Instagram da unidade, o @sescsaogoncalo, e no canal do Youtube @portalsescrj.

## DISCUSSÃO

A utilização de mídias sociais como plataforma educativa tem ganhado destaque nos últimos anos. O Sesc São Gonçalo se destaca ao compreender que as redes sociais podem ser mais do que apenas entretenimento, servindo como um espaço valioso para a disseminação de informações relevantes. A estratégia de compartilhar vídeos curtos e posts educativos aproveita o formato visual e de fácil consumo das mídias sociais, tornando a informação mais acessível e atrativa para o público. A abordagem adotada também reconhece a importância de utilizar o tempo de lazer online de forma produtiva. Ao aproveitar os momentos em que as pessoas estão navegando nas redes sociais para transmitir informações sobre saúde bucal, a Unidade Sesc São Gonçalo consegue atingir um público mais amplo e diversificado, incluindo aqueles que talvez não buscassem ativamente por esse tipo de informação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso das mídias sociais como meio de educação em saúde bucal pela Unidade Sesc São Gonçalo demonstra uma compreensão perspicaz das tendências contemporâneas de comunicação. Essa estratégia de utilização das redes sociais pode aumentar a conscientização sobre a importância dos cuidados com a saúde bucal, além de criar um canal de engajamento com a comunidade. Embora os posts não substituam a consulta com um profissional de saúde, eles incentivam a busca por informação, podendo contribuir para uma melhoria na saúde bucal da população. Além disso, essa iniciativa ressalta o compromisso da Unidade Sesc São Gonçalo em promover a saúde e o bem-estar da comunidade, ao mesmo tempo em que divulga o trabalho realizado pela equipe na clínica odontológica.



## O USO DA TECNOLOGIA PARA UM TREINO SUSTENTÁVEL

CARLOS HENRIQUE PEREIRA JUNIOR E ESTEVÃO GIL DE CASTRO SAMPAIO / INSTRUTORES DE ESPORTE - UNIDADE OPERACIONAL SESC MADUREIRA

### INTRODUÇÃO



A tecnologia da informação (TI) pode contribuir em agilizar a rotina de trabalho de estabelecimentos de vários segmentos, principalmente nas academias. Esta tecnologia, se bem empregada e utilizada, pode ser um diferencial em academias frente aos concorrentes do mercado (Bento et al., 2019). A atividade física é um dos inúmeros elementos que exercem influência sobre a Qualidade de Vida. Da mesma forma, a tecnologia se apresenta como um fenômeno incorporado ao cotidiano dos sujeitos que interfere nos padrões de bem-estar e boa vida das estruturas sociais de nossa sociedade. Na academia SESC Madureira, nossos alunos após realizarem suas avaliações físicas, recebem seus programas de treinamento impressos juntamente com as suas avaliações físicas. Dessa forma, cada aluno recebe duas folhas a cada avaliação física realizada. Atualmente, temos doze turmas com trinta alunos cada. Com isso, neste modelo temos 720 folhas sendo impressas a cada trimestre e ao final do ano são 2880 folhas sendo entregues para nossos alunos.

### OBJETIVO

Relatar o uso da tecnologia para prescrição de treinamento.

### DISCUSSÃO

O aparelho de telefone celular é uma ferramenta que faz parte das nossas vidas. Na verdade, dentro deste pequeno equipamento estão depositadas as principais informações de nossas vidas. Através da utilização das inúmeras possibilidades que esta ferramenta nos oferece, nossa proposta é de modernizar a forma como nossos alunos passarão a receber seus programas de treinamentos e avaliações, ofertando mais uma possibilidade que a tecnologia dos seus aparelhos os oferece: a utilização do "QR-CODE". De forma experimental, trouxemos uma ideia que foi utilizada em nossa colônia de férias, onde disponibilizamos as fotos das atividades que foram realizadas em um drive. Ao fim da colônia criamos um "QR-CODE" com o link deste drive e os responsáveis poderiam acessar o conteúdo das atividades praticadas por seus filhos e filhas, e obtivemos sucesso através do retorno dos responsáveis. Desta maneira, utilizamos o método realizado na colônia para disponibilizar para os alunos da academia suas fichas de treinamento e avaliações.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os benefícios dessa proposta, além de modernizar e agilizar nossos processos, proporcionam uma redução considerável no consumo de papel. Sendo assim, essa ferramenta também pode ser replicada em outras academias Sesc RJ, a fim de padronizar os procedimentos de funcionamento e atendimento.



## REFERÊNCIAS

Bento (2019) – A importância da tecnologia no acompanhamento das atividades dos alunos na academia - <https://www.researchgate.net/publication/337000833>

Sánchez, J. (2022) - O potencial da tecnologia na Educação Física para a promoção do comportamento ativo e saudável. Editor. Nuevas Ideas en Informática Educativa, Volumen 16, p. 14 - 23. Santiago de Chile.





4<sup>o</sup>  
CONGRESSO  
SESC DE  
LAZER

O LAZER É  
**DIVERSO** E  
PARA TODOS



4X100



# SUSTENTABILIDADE

*Conexão: Desenvolvimento econômico; gestão de projetos sustentáveis; regionalização*

## RESUMO

O conceito de sustentabilidade deriva de compreender a necessidade de encontrar meios de suprir as necessidades presentes sem comprometer as gerações futuras. Desta forma, este eixo temático tem como objetivo gerar uma discussão sobre práticas de lazer mais conscientes em relação à sustentabilidade. Também serão discutidas ações que impactam positivamente no meio ambiente, além de projetos focados na redução de efeitos negativos por meio de ações no lazer, proporcionando assim, a identificação de problemáticas relevantes para a gestão e implementação.



## REFLEXÕES ACERCA DE IMPACTOS AMBIENTAIS E GESTÃO DE RISCO EM ESPORTES E LAZER AO AR LIVRE.

MARCELO DEMEZIO DA SILVA E PAULO PEREIRA CABRAL JÚNIOR | INSTRUTORES DE ESPORTE - UNIDADE OPERACIONAL NITERÓI

### INTRODUÇÃO

Atento à crescente procura e conscientização da população a Unidade Operacional Sesc Niterói promove ações esportivas e lazer ao ar livre. Essas práticas geram impactos ambientais e riscos aos praticantes quando são desconsiderados aspectos éticos. Estes referem-se às decisões tomadas pelos praticantes, as quais minimizem os impactos ambientais e preservem a qualidade das experiências futuras dos demais indivíduos. A presença de riscos gera a demanda pelo emprego de abordagens estruturadas de gestão, que vão além da simples intencionalidade de realizar atividades ambientais consideradas seguras. Atualmente, nas práticas esportivas ao ar livre do Sesc é introduzido o instrumento normativo “Questionário de prontidão para a atividade física (PAR- Q)”, que por si só, não contempla temáticas de educação ambiental.

### OBJETIVO

Criar reflexões à cerca de impactos ambientais e gestão de risco nas atividades outdoor orientadas pelo Sesc Niterói.

### METODOLOGIA

Levantamento parcial de estudos sobre práticas de mínimo impacto ambiental e gestão de risco em atividades físicas ao ar livre nos últimos 10 anos em plataformas de pesquisas digitais.

### RESULTADOS

A utilização de práticas de mínimo impacto ambiental, como os Princípios de Não Deixe Rastro podem reduzir os impactos de atividades esportivas ao ar livre. Esses princípios são propostos pela organização independente The Leave no Trace Center for Outdoor Ethics (Centro de Ética em Atividades ao Ar Livre Não Deixe Rastro) para locais de fácil acesso, como parques, praças, piquenique, trilhas urbanas.

Os princípios são:

1. Conhecer antes de ir;
2. Permanecer nas trilhas e acampar em locais permitidos;
3. Tratar dos resíduos produzidos;
4. Recolher os dejetos de animais de estimação
5. Deixar os locais como foram encontrados;
6. Ser cuidadoso com as fogueiras;
7. Permitir que os animais silvestres se mantenham silvestres;
8. Compartilhar as trilhas e cuidar dos animais de estimação e
9. Na gestão de risco prevalecem estudos restritos à esportes de aventura.





O crescimento do Turismo de Aventura no Brasil na década de 1990 impulsionou a criação de normas técnicas como o Manual de boas práticas de sistema de gestão da segurança da ABETA. A Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS, desde 2011 aborda as duas temáticas.

O Workshop de Conscientização 'Não Deixe Rastro' integra a disciplina 'Esporte na Natureza', onde são aplicadas a ISO 31000/ASNZS 2009, desenvolvida por órgãos australianos e neozelandeses, durante as aulas de educação ambiental ao ar livre. Composta de 5 passos: 1º: Contexto local; 2º: Identificação; 3º: Análise; 4º: Avaliação; 5º Tratamento.

## CONCLUSÃO

Tais instrumentos podem nortear estudos e debates pouco explorados nas atividades físicas ao ar livre em meio urbano e espaços públicos, importantes para uma prática sustentável. É viável a construção de diretrizes adaptadas para menor impacto ambiental e riscos aos profissionais/clientes nas ações do Sesc, através da capacitação dos profissionais e parcerias estratégicas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABETA e MTUR (2009) Manual de boas práticas de sistema de gestão da segurança /ABETA e Ministério do Turismo. Belo Horizonte: Ed. dos autores, 106p.

AURICCHIO, J.R. Segurança e gestão de risco nas atividades de aventura. EF Deportes Revista Digital, Buenos Aires, Argentina, 2016. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd215/riscos-nas-atividades-de-aventura.htm>>. Acesso em: 16 ago 2023.

BOYS SCOUTS OF AMERICA. Outdoor Ethics Guide And Handbook. Irving, USA: Boys Scouts of America, 2017.

CAVASINI, R.; BREYER, R. F. Educação Ambiental ao Ar Livre: Experiências em Unidades de Conservação. Educação Ambiental em Ação, v. 53, 2015a.

CAVASINI, R.; BREYER, R. F. Workshop de Conscientização Não Deixe Rastro: Educação Ambiental em Atividades ao Ar Livre. Educação Ambiental em Ação, v.59, mar./mai. 2017

CAVASINI, R.; BREYER, R. F.; PETERSEN, R. D. S. Uma abordagem de gestão de riscos para atividades de educação ambiental ao ar livre. Revista Brasileira de Educação Ambiental, vol.11, n.4, 2016.

CAVASINI, R.; BREYER, R. F.; PETERSEN, R. D. S. Uma abordagem de gestão de riscos para atividades de educação ambiental ao ar livre. Revista Brasileira de Educação Ambiental, vol.11, n.4, 2016.

CAVASINI, R.; CASSAL, L. F.; TEIXEIRA, A. P. L. Educação Ambiental ao ar livre: um olhar sobre o slackline. Educação Ambiental em Ação, n. 63, p. 3069, 2018.

MARION, J. L. Leave no Trace in the Outdoors. Mechanicsburg, EUA: Stackpole Books, 2014.

SOUZA, R. G. et al. A influência da prática da atividade física ao ar livre no desenvolvimento social de Capitais do nordeste. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT, v.4, p.77, 2017.



Foto: Getty Images

## SENSIBILIZAR SOBRE A SUSTENTABILIDADE ATRAVÉS DA RECREAÇÃO: O CASO COLÔNIA DE FÉRIAS DO SESC RJ

MAURO DA SILVA REZENDE - ANALISTA TÉCNICO DE SUSTENTABILIDADE - UNIDADE OPERACIONAL SESC BARRA MANSA | NATHALLIA MERCEDES MIRANDA - COORDENADORA DE SUSTENTABILIDADE - SEDE RJ | VITOR LUPI MONTEIRO GARCIA - ANALISTA DE ESPORTE - SEDE

### INTRODUÇÃO

Sustentabilidade, de um modo geral, pode ser entendida como a capacidade de se utilizar dos recursos naturais sem comprometer as gerações futuras. Sendo assim, é imperativo o desenvolvimento de processos educativos que passem a internalizar o cuidado com o meio ambiente em todas as gerações e, também, a cada geração. Quando pensamos em crianças, é plausível acreditar que o contato com a natureza incentiva o bem-estar físico e emocional, estimula a socialização, além é claro de sensibilizar sobre os desafios de um mundo mais sustentável. Considerando que a maior parte das crianças matriculadas na colônia de férias do Sesc Barra Mansa residem em apartamentos e nunca tiveram ou raramente tem contato com a diversidade ecológica, realizou-se a oficina “Nossa tarde vai ser PANC (Plantas alimentícias não convencionais)” para os inscritos na Colônia de Férias de julho de 2023. Essa programação foi desenvolvida pelo Projeto Sesc+ Sustentabilidade.

### OBJETIVO

O projeto que visa promover ações que levam conhecimento, inspiram pessoas e fortalecem redes e territórios, reforçando o compromisso com o desenvolvimento sustentável e comunitário. Buscou ainda, no planejamento desta programação, alinhá-la aos objetivos da área de Recreação que trabalha para contribuir na formação de hábitos e valores positivos para o desenvolvimento humano além de novas vivências e aprendizados de forma lúdica e motivadora.

### DISCUSSÃO

A proposta foi através de uma metodologia mão na massa em laboratório vivo replantar a instalação ambiental existente na Unidade Sesc Barra Mansa pelos colonos denominada de “Casa das Panc’s”. De forma divertida, interativa, estimulando o trabalho em equipe, as relações interpessoais e o despertar dos sentidos estes acessaram noções de cultivo, conhecimento de diversas espécies de PANC’s, preparo do solo, plantio e degustação de algumas espécies. Houve relatos de pais que acessaram os analistas da Unidade via telefone após o término da colônia buscando informações de espécies experimentadas por seus filhos devido a cobrança que estes faziam querendo, por exemplo, experimentar novamente a tal planta com gosto de peixe. A planta em questão é a peixinho da horta de nome científico *Stachys buzantina*. Ou seja, para além da colônia, foi possível perceber que os conhecimentos adquiridos extrapolaram os muros da unidade e chegaram, de fato, ao dia a dia da família, configurando-se assim em um processo educativo capaz de impactar a realidade de uma sociedade.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluímos que atividades relacionadas a sustentabilidade, dentro de uma perspectiva de lazer e recreação, também podem vir a ser um importante instrumento educacional e um meio de desenvolvimento de uma cultura voltada para a preservação ambiental.





Foto: Getty Images

## SEMANA ZEN: UMA FUSÃO DO LAZER COM ATIVIDADES SUSTENTÁVEIS PARA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR.

NATHALIA EWBANK CUSTODIO NUNES - INSTRUTORA DE ESPORTE | FLÁVIO DE LUCAS DA SILVA - ANALISTA DE PROJETOS SOCIAIS  
UNIDADE OPERACIONAL SESC SÃO JOÃO DE MERITI

### INTRODUÇÃO

A sustentabilidade social é um conjunto de medidas que visam a melhora da qualidade de vida da população resguardando recursos para as gerações futuras. Segundo os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), a ODS 3 aborda a saúde e bem-estar, garantindo uma vida saudável e promovendo o bem-estar para todos e em todas as idades. Para uma mudança de hábitos, é necessária a realização de ações com abordagem de práticas de educação para o lazer, surgindo assim a ideia da realização da Semana ZEN. A programação reuniu Pilates, Tai Chi Chuan, alongamento, palestra de autocuidado com produtos naturais e meditação e meio ambiente. As atividades são oriundas da integração do lazer e do Sesc Mais Sustentabilidade, que é o projeto que abrange as ações de meio ambiente e sustentabilidade nas Unidades do Sesc RJ, gerenciado pelo programa da Assistência. A Semana ZEN, teve início no dia 25/05/2023 e finalizou em 27/05/2023, na unidade do Sesc São João de Meriti, em parceria com as unidades de Nova Iguaçu e Duque de Caxias, inserido no projeto Baixada em Foco.

### OBJETIVO

Relatar ações sustentáveis de lazer.

### DISCUSSÃO

Durante os três dias, os participantes receberam orientações tanto de manuseio durante as atividades, fazendo uso de recursos naturais e sustentáveis, até a prática de atividade física, promovendo a melhora da saúde física e mental. As ações são um ponto de partida para trazer aos participantes questionamentos e reflexões sobre a sua inserção no meio ambiente e de que maneira nossas ações podem contribuir para resguardá-lo, entendendo que estamos inseridos em um ambiente que nos propicia sanar as nossas necessidades. Os objetivos foram relatar a Semana Zen como uma ação de orientação através de exercícios físicos e palestras para práticas sustentáveis e saudáveis e ressaltar os debates que foram propostos na Semana Zen. Para a Unidade Operacional de São João de Meriti obteve-se um total de participantes expressivo para um primeiro momento de integração com o Programa Lazer, impactando uma média de 300 pessoas.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

É necessário destacar o entendimento e reflexão a respeito da relação "ser humano x meio ambiente". A Semana Zen foi uma sugestão de ações do Lazer e do Sesc+ Sustentabilidade, com o propósito de fornecer informações e experiências, instruindo seus participantes na busca pela prevenção do meio ambiente.



## REFERÊNCIAS

FACHINETO, S.; BAVARESCO, M. L.; FRIGERI, E. R. Proposta didático metodológica voltada para educação em saúde: meio ambiente, preservação, sustentabilidade e atividade física. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste, [S. l.], v. 2, p. e14136, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/14136>. Acesso em: 20 ago. 2023.

RECHIA, S.; LADEWIG, I. Espaços de lazer, meio ambiente e infância: relação entre sustentabilidade social e ambiental para o desenvolvimento integral do cidadão urbano. Revista Brasileira de Estudos do Lazer, [S. l.], v. 1, n. 3, p. p.67–83, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/459>. Acesso em: 20 ago. 2023.

### Sites eletrônicos:

<https://www.conexaoambiental.pr.gov.br/Pagina/Objetivos-de-Desenvolvimento-Sustentavel-ODS>

<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>



Foto: Antonio Pinheiro

## SUSTENTABILIDADE EM GRUSSAÍ

CAROLINA VALENTE SANTOS - ANALISTA DE PROJETOS SOCIAIS - MEIO AMBIENTE / MARIANA BARRETO DE SOUZA ARANTES - ANALISTA DE PROJETOS SOCIAIS - GESTÃO AMBIENTAL | UNIDADE OPERACIONAL SESC GRUSSAÍ

### INTRODUÇÃO

A Unidade Sesc Grussaí, localizado no norte fluminense e reaberto sob nova gestão em dezembro de 2022, possui uma área de 1.800.000m<sup>2</sup>, inseridos no ecossistema da restinga e no bioma da Mata Atlântica. O espaço, que funciona enquanto hotel e unidade operacional, é caracterizado por fauna e flora diversas, com fragmentos preservados de restinga. Neste sentido, a partir do reconhecimento e valorização da rica biodiversidade local, percebe-se grande potencial para abordar temáticas socioambientais em atividades lúdicas, dentro da programação estruturada e oferecida ao público, como estratégia para promoção de educação ambiental para sensibilização e preservação das áreas.

### OBJETIVO

Relatar as ações de sustentabilidade através do lazer em Grussaí.

### DISCUSSÃO

Como caminho para fomentar a conexão do público com o ambiente natural e a importância de sua preservação, foram planejadas e executadas as seguintes atividades lúdicas, dentro de princípios de sustentabilidade, entre dezembro de 2022 e agosto de 2023. Dentro do princípio de sustentabilidade “Possibilidade de reutilização de materiais para descarte”, foram desenvolvidas as atividades: I. Colagem artesanal com reutilização de filtros de café e vidros de descarte; II. Confecção de pulseiras com reutilização de papel para descarte; III. Confecção de brinquedos (passa bolinha, bilboquê, tromba de elefante) a partir de materiais de descarte; IV. Confecção de vasos auto irrigáveis com garrafas PET. Dentro do princípio de sustentabilidade “Estímulo à sensibilização ambiental sobre a fauna e/ou flora”, foram desenvolvidas as atividades: I. Confecção e aplicação de jogo da memória de espécies da fauna local; II. Vivência no jardim sensorial; III. Caminhada pelas frutíferas do nosso quintal; IV. Trocas Verdes – troca de mudas; V. Ações de limpeza da praia de Grussaí; VI. Apresentação de espetáculos teatrais em temáticas socioambientais. Dentro do princípio “Estratégias para redução de geração de resíduos sólidos”, foram realizadas as atividades: I. Embrulhos reutilizáveis com tecidos (furoshiki); II. Confecção de ecobags personalizadas. E, por fim, dentro do princípio “Autocuidado como condição prioritária para se reconhecer enquanto integrante da natureza e promover impactos positivos”, foi desenvolvida a atividade “Meditação e Sustentabilidade”. Além das atividades supracitadas, a unidade oferece desde junho/2023 a possibilidade de visita da Exposição de Sustentabilidade “Meu lixo, e eu com isso?”, consolidada enquanto ambiente artístico e interativo para fomentar questionamentos sobre a importância de hábitos de sustentabilidade.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo que ainda seja importante avançar na coleta de dados sobre os resultados do trabalho no Sesc Grussaí, um ambiente naturalmente propício para o desenvolvimento de atividades lúdicas com potencial educativo para a sustentabilidade, se mostra importante o reconhecimento da conexão entre cultura lúdica, lazer e meio ambiente. E percebe-se que um desequilíbrio nesse tripé pode afetar as relações com o meio social e natural (RECHIA; LADEWIG, 2014).

## REFERÊNCIAS

RECHIA, S; LADEWIG, I. Espaços de lazer, meio ambiente e infância: relação entre sustentabilidade social e ambiental para o desenvolvimento integral do cidadão urbano. Revista Brasileira de Estudos do Lazer, v. 1, n. 3, p. 67-83, 2014.



Foto: Divulgação



**sesc**

4X100

