

**PRÁTICA ESPORTIVA INTERNA / LAZER /
MOBILIZAÇÃO DE FUNCIONÁRIOS**

Ref. 84001001
Jul/84



Fundação
MUDES



**SISTEMA MUDES
ESPORTE NÃO-FORMAL
NA EMPRESA**



ENTIDADE: TELERJ – TELECOMUNICAÇÕES DO RIO
DE JANEIRO S/A.

LOCAL: ESTADO DO RIO DE JANEIRO/RJ / BR

A TELERJ vem oferecendo, há mais de quatro anos, oportunidades a seus funcionários de praticarem, internamente, atividades físicas de lazer. Cerca de 2.500 empregados têm se beneficiado de programação esportiva diversificada, de acordo com modalidade de seu interesse.

Bem estar dos funcionários, integração e congraçamento interno e com a comunidade são os objetivos do programa esportivo da TELERJ.

Um clube congrega funcionários, dependentes e pessoas da comunidade que, mediante pagamento de mensalidade, usufruem dos seus benefícios. Os associados dispõem de dois ginásios e centros esportivos localizados nas cidades do Rio de Janeiro, Volta Redonda, Campos, Petrópolis e Nova Friburgo.

De terça a sexta-feira, após o expediente (17h30m), o clube oferece atividades físicas, recreativas e sociais aos funcionários associados. Modalidades esportivas como vôlei, futebol de salão, karatê, judô e natação são praticadas nas chamadas "escolinhas", também abertas à comunidade durante o horário do expediente. Aos sábados e domingos, as dependências são para uso exclusivo dos empregados na TELERJ e seus familiares. Ginástica, musculação e expressão corporal também são oferecidas nas "escolinhas" mediante pagamento de pequena taxa pelo associado.

Rua México, 119 – 14º andar – Rio de Janeiro/RJ/Brasil - CEP 20017 - Tel. : 232-2328

A TELERJ participa de competições externa e promove jogos internos, em 22 modalidades esportivas, com a participação de 2.500 pessoas. Os jogos acontecem na cidade do Rio de Janeiro, nos meses de março e maio, congregando funcionários das várias regiões do Estado. No 2º semestre são desenvolvidas competições, em nível regional, visando a selecionar equipes para o evento estadual.

Como resultado da prática esportiva interna, sistemática, 25 atletas da TELERJ, vestindo a camisa da empresa, participaram da IV Corrida da Ponte (22.000 metros), realizada no Rio de Janeiro, pelo Campeonato Bradesco Atlântica de Corridas Rústicas.

Na mesma linha de incentivo à prática esportiva interna, a TELERJ promove, atualmente, o **Projeto Mérito à Condição Física**. O Projeto preocupa-se com os não praticantes e tenta estimulá-los para o envolvimento em atividades físicas. Promove palestras de esclarecimento sobre o benefício de sua prática e corridas rústicas para os iniciantes. Mais de 100 atletas ligados ao Projeto reuniram-se, em abril, no I Encontro dos Corredores, realizado no refeitório do edifício sede da TELERJ. Na ocasião foram entregues os primeiros certificados aos que disputaram a Corrida do Primeiro Aniversário do Jornal "Correndo Atrás". Essa prova marcou a abertura do projeto na empresa.

A prática esportiva, na TELERJ, conta com a orientação de professores de educação física, auxiliados por estagiários de nível superior, da área.

CONTATO: Nelson Luiz de Carvalho Souto Jorge/Vicente Leitão da Rocha/Victor M. Barcelos Borges
Rua 2 de Maio, 437 - Bloco A - 3º andar - CEP: 20.961
Jacaré/Rio - RJ - Tel.: (021) 201-9949 e 261-7410

copyright



Fundação
MUDES



SISTEMA MUDES
ESPORTE NÃO-FORMAL
NA EMPRESA



ENTIDADE: ABRAFIS – Associação Brasileira de Academias
de Atividades Físico-Desportivas
LOCAIS: RIO DE JANEIRO/RJ, SÃO PAULO/SP
RIO GRANDE DO SUL/RS / BR

A tendência atual do mercado de academias é a do oferecimento de serviços de alto nível aos clientes por alguns empreendimentos avançados. Essa tendência deve conviver com dois outros níveis mais antigos de oferta: o médio (academias tradicionais localizadas nas áreas nobres das grandes cidades, com direção e prática profissionais) e o comum, que engloba pequenas instalações com serviços simplificados e/ou improvisados.

Os projetos avançados estão se orientando para a integração com outros serviços, além da prática de exercícios, e/ou com empresas sob forma de patrocínio.

Em Porto Alegre/RS, está sendo aberta uma academia, onde os clientes, individualmente ou em grupo, organizam suas práticas (tênis, squash, exercícios com aparelhos etc.) sem a condução direta de professores. Adicionalmente, os praticantes podem optar por registro em vídeo-cassete de suas atividades para posterior apreciação. Este estabelecimento realizará convênios com empresas para utilização de suas instalações e serviços, visando a beneficiar os seus empregados.

Em São Paulo (SP), a Paulo Ferreira Promoções está abrindo uma academia, num terreno de 1.600m², com investimento inicial de 640 milhões de cruzeiros, com duas piscinas (uma infantil e outra de 25x12,5m) de cobertura móvel, instalações de ginástica, ballet, judô etc. Este conjunto foi projetado para atender 2 mil clientes, capacidade má-

Rua México, 119 – 14º andar – Rio de Janeiro/RJ/Brasil - CEP 20017 - Tel.: 232-2328

xima a ser atingida no prazo de seis meses. O "plus" mercadológico, tanto neste caso como no do RS, é a oferta de serviços de apoio: solarium, vestiários impecáveis, sauna/massagem, lanchonete interna etc. Outra tendência observada nos novos projetos é a de integração da prática de ginástica e musculação com atividades esportivas, principalmente tênis e natação.

No Rio de Janeiro (RJ), está sendo constatada uma depressão no mercado de academias médias, antes evidente apenas no nível comum. Esta é uma das razões da recente criação da Associação Brasileira de Academias de Atividades Físico-Desportivas/ABRAFIS, cujo presidente é Henrique Ibeas Jr., proprietário de uma rede de academias e pretende se estender por todo o país (inscrição e mensalidade de Cr\$ 15 mil — posição de julho de 1984).

Os projetos atuais da ABRAFIS são os seguintes:

- a) moralizar o setor de academias e organizar as reivindicações dos proprietários;
- b) reduzir a invasão de pessoas não qualificadas no mercado;
- c) sensibilizar o governo (Estado e Município) para a necessidade de criar ou eficientizar a fiscalização;
- d) prestar assessoramento jurídico, contábil e econômico aos afiliados; e
- e) consolidar a Associação, no seu Estado de origem, Rio de Janeiro, para posterior expansão nacional.

Em recente reunião realizada na sede da Associação Atlética Banco do Brasil — Lagoa, no Rio de Janeiro, foram definidas estratégias de mobilização de proprietários de Academias para associarem-se a esta nova entidade de classe, ficando também acertada a nova mensalidade de Cr\$ 20.000,00 (vinte mil cruzeiros).

A ênfase maior será dada ao departamento jurídico e a promoção das academias associadas, estando prevista a realização de uma feira em novembro com cobertura do Jornal O Globo.

CONTATO: Prof. Henrique Ibeas Jr.
Tel.: (021) 521-0178

copyright

**MACROGINÁSTICA / TÉCNICAS E
PRÁTICAS / METODOLOGIA**

Ref.: 84015015
Jul/84

Fundação
MUDES



**SISTEMA MUDES
ESPORTE NÃO-FORMAL
NA EMPRESA**



LOCAL: BRASIL

A Macroginástica pode ser entendida como um conjunto de atividades físicas, em forma de recreação, reunindo um grande número de pessoas que se movimentam ao mesmo tempo com liberdade, sob a coordenação de um orientador. Músicas previamente selecionadas, em consonância à realidade local, servem de estímulo às atividades.

Para a elaboração de uma sessão de Macroginástica é necessário observar os seguintes aspectos: os movimentos devem ser simples e amplos, com mudanças bem marcadas pelo ritmo da música, visando a um melhor engajamento do grupo. Pode-se correr, saltar, imitar movimentos de quem está nadando ou tentando voar, imitar posições ou movimentos de animais, dançar, equilibrar, brincar (duplas, trios ou grandes grupos).

A comunidade na Macroginástica se dá através de comunicação verbal e da expressão corporal, que compõem a mensagem. O orientador não deve, no caso, ser um mero anunciante dos movimentos, mas um participante de toda a ação.

O agente incentivador é a música, que pode ser cantada ou orquestrada, importando o seu ritmo. O animador pode trabalhá-la de formas diversas:

- envolvendo-a com uma história;

Rua México, 119 – 14º andar – Rio de Janeiro/RJ/Brasil - CEP 20017 - Tel.: 232-2328

- associando-a a movimentos lúdicos;
- estilizando a dança, caso use música folclórica;
- explorando movimentos conhecidos, no balanço do ritmo;
- propondo movimentos característicos de cada ritmo.

Estratégias recomendadas: Deve-se utilizar equipe de apoio, que ajude no controle das atividades.

É importante que sejam aproveitados ritmos envolventes.

Recursos básicos: O orientador deve ter como material básico para a realização da Macroginástica: microfone, tablado, caixas de som, amplificador, toca-fitas, fitas audiocassetes.

Sugestões ao Orientador da Macroginástica:

- utilizar fita audiocassete de 46, sendo gravada uma só música em cada fita;
- utilizar dois gravadores;
- testar o equipamento de som;
- combinar alguns gestos com o operador de som, para parar, ou trocar a fita e diminuir ou aumentar o volume;
- ter contactado equipe de primeiros socorros para permanecer no local do evento;
- conhecer antes o local e o tablado, a fim de sentir sua segurança e espaço disponível;
- terminar a Macroginástica com as pessoas tendo vontade de continuar a atividade.

O II Congresso Brasileiro de Esportes para Todos realizado em Belo Horizonte, no período de 5 a 8 de junho desse ano, encerrou-se na manhã de domingo com uma sessão de Macroginástica, em frente ao Mineirão. Mais de 1.000 pessoas participaram da atividade. Foi utilizada a peteca como elemento central das atividades físicas desenvolvidas.

CONTATO: Prof. Wagner Domingos Fernandes Gomes
Tel.: (021) 224-4707

Revista "Comunidade Esportiva", publicação da Rede EPT
Informações sobre assinatura: Praça da República, 141-A, 6º andar
CEP: 20.211 - Rio de Janeiro/RJ

copyright

**Fundação
MUDES****SISTEMA MUDES
ESPORTE NÃO-FORMAL
NA EMPRESA**

LOCAL: BRASIL

O rádio tem sido ao longo do tempo a mídia que mais tem oferecido espaço em sua programação para a divulgação do esporte, destacadamente o futebol. Essa posição justifica-se, por ser essa modalidade a que concentra a preferência popular, atraindo grande público, seja nos estádios ou via veículo de comunicação de massa.

Antes da Copa do Mundo da Espanha, cerca de nove emissoras na capital paulista transmitiam uma mesma partida de futebol. Hoje, nas noites de quartas-feiras ou mesmo nas tardes de domingo, há no máximo quatro emissoras cobrindo uma única partida, segundo o Jornal do Rádio (Mar/84).

O meio questiona se essa diminuição deve-se à queda de qualidade dos jogos, inadequação de calendários organizados pelas Federações, aumento dos custos de publicidade ou à concorrência das emissoras de televisão, que pagam "cotas" aos clubes e têm levado ao ar, diretamente, partidas de maior interesse.

A saída encontrada tem sido através do multipatrocinio, com cotas correspondentes ao número de inserções publicitárias durante a transmissão radiofônica.

No entanto, paralelamente, uma nova realidade vem progredindo na conquista de espaços no rádio, tanto comercial quanto educativo. Inserções de notícias, campanhas, eventos e congressos ligados ao esporte, na programação geral das emissoras, são cada vez mais frequentes.

Rua México, 119 – 14º andar – Rio de Janeiro/RJ/Brasil - CEP 20017 - Tel.: 232-2328

Outros esportes vem ainda conseguindo destaque e maior cobertura, independentemente de seu caráter profissional ou amador (vôlei/basquete/futebol feminino/tênis). Eventos de massa como corridas rústicas, gincanas, torneios de rua e de praia — as chamadas práticas esportivas não-formais — passa a ganhar espaço em emissoras em geral.

A Rádio FM/Capital, de Campo Grande/MS, promoveu a Gincana dos Namorados, em junho deste ano. No Distrito Federal a RADIOBRAS (rádio/TV) promoveu o Show-Vôlei, um dos torneios de vôlei realizado na capital. A Rádio MEC/AM de Brasília leva ao ar, de segunda a sexta-feira, das 12 às 14 horas, noticiário esportivo, incluindo informações referentes ao Esporte para Todos.

Em Viçosa/MG, a Rádio Montanhesa apresenta programa infantil, dedicando atenção especial à divulgação de práticas esportivas não-formais para crianças.

A Rádio Universitária de Santa Maria/Rs, em integração com a Prefeitura local e a Associação dos Professores de Educação Física (APF/SM), dá cobertura especial aos eventos comunitários.

Em Niterói/RJ, a Rádio Fluminense/AM transmite, nas manhãs de domingo, programa dedicado ao esporte amador, com destaque a práticas esportivas não-formais da comunidade.

Durante o II Congresso Brasileiro de Esportes para Todos realizado em Belo Horizonte/MG, no período de 5 a 8 de julho, teve-se três boletins diários de dez minutos, especialmente sobre o evento, produzidos e veiculados pela Rádio Inconfidência/AM.

A Secretaria de Educação Física e Desportos do MEC leva ao ar, todos os domingos, em cadeia nacional, programa da Rede EPT.

No Estado do Rio de Janeiro, 32 emissoras irão veicular, ainda em 1984, "spots" de incentivo à prática esportiva não-formal, antecedendo à promoção de eventos nos municípios.

Emissoras, em todo o País, voltam-se para a prestação de serviços à comunidade e encaram a divulgação e até mesmo a promoção de eventos esportivos de massa, como futuros carreadores de patrocínios comerciais. Investem, por conseguinte, numa tendência atual das pessoas de se voltarem para a prática esportiva regular e diversificada, garantindo público às promoções.

CONTATO: Marlene Blois
Central de Difusão — Rede EPT
Praça da República, 141-A - 6º andar
CEP: 20.211 — Rio de Janeiro / RJ
Tel.: (021) 224-4707

Jornal do Rádio
Otávio D. Gadret
Rua Orfanotrófio, 711
CEP: 90.000 — Porto Alegre / RS
Tel.: (0152) 33-8067

copyright



Fundação
MUDES



SISTEMA MUDES
ESPORTE NÃO-FORMAL
NA EMPRESA



LOCAIS: FINLÂNDIA, ALEMANHA FEDERAL E
SUÍÇA

Resultados de Pesquisas sobre Atividades Esportivas/Ambientes e Condições de Trabalho.

FINLÂNDIA

Orçamento do tempo dos trabalhadores na indústria de máquinas: em média, cerca de 2% do orçamento total de tempo — que é igual a 24 horas — é usado para exercícios físicos nos dias da semana destinados ao trabalho; os trabalhadores masculinos utilizam 11% do tempo disponível para o lazer com exercícios físicos, seguidos de perto pelos femininos com 10%.

O significado do "lazer" na pesquisa realizada é o tempo que excede aos períodos de sono, alimentação, trabalho e cuidados higiênicos. Em resumo, o operário do setor industrial em pauta dedica diariamente um pouco menos de 30 minutos para suas atividades esportivas formais ou não-formais. Como nos domingos esta cifra é aumentada para 60 minutos, o total semanal é de 3 a 4 horas.

Fonte: The Research Institute of Physical Culture and Health — 40100 Jyväskylä, 10 Finland (Ref. METELI-project).

Rua México, 119 — 14º andar — Rio de Janeiro/RJ/Brasil - CEP 20017 - Tel.: 232-2328

ALEMANHA FEDERAL

Os empregados da empresa de produtos químicos BAYER foram mobilizados de forma voluntária para uma pesquisa realizada num prédio de 31 andares. Participaram 51 funcionários acima de 35 anos, todos vinculados ao trabalho de escritório. Durante 3 meses, 26 pessoas tinham de subir pelo menos 25 andares todos os dias (125 andares, por semana), enquanto os restantes 25 serviam-se de elevadores. Encerrado o período estipulado, a capacidade física do 1º grupo (escadas) melhorou 26% em média, conforme medições das reações cardíacas e circulatórias; o 2º grupo (elevadores) manteve-se estacionário através do mesmo conjunto de mensurações.

Fonte: Institut für Arbeits Physiologie – Dortmund – Alemanha Federal.

SUIÇA

Um conjunto de 1.033 mulheres trabalhando em 39 empresas diferentes foram consultadas quanto a suas atitudes em relação ao esporte. No grupo etário de 20-42 anos, 27% eram membros de clubes esportivos, ao passo que para a faixa 42-65 anos o percentual caía para 13%. No presente caso, entendeu-se "clube" como associação no local de moradia ou entidade pertencente a firma empregadora. Nos dois grupos citados, no mais jovem, 26% dos declarantes estavam vinculados somente ao esporte não-formal (modalidades mais recreativas do que competitivas). Este aspecto, naturalmente, mostrou-se mais importante para o grupo mais idoso, com 54%. Por outro lado, apenas 25% do conjunto total pesquisado assistiram programas esportivos televisados nos fins de semana. Mais da metade apenas ocasionalmente atendiam a estes espetáculos. Complementarmente, 95% das opiniões eram concordes com a prática esportiva por mulheres (43% das mais jovens e 32% das mais idosas a favor de esportes de elite para o sexo feminino).

Fonte: Biener, F. — "Representativsstudie über des Sportverhalten und das Sportinteresse berufstätiger Frauen", Jugend und Sport, no. 1, Januar, 1980.