



APOSTILA CURSO DE RECREAÇÃO

APOSTILA CURSO DE RECREAÇÃO

Conceitos fundamentais	02
Características básicas de recreação	04
Perfil dos profissionais de recreação	05
Organização de um programa recreativo.....	07
Lazer e qualidade de vida	11
A recreação em escolas	12
A recreação em hotéis	13
A recreação em acampamentos e acantonamentos.	16
A recreação em festas	17
A recreação em clubes	19
A recreação em empresas	20
A recreação em academias desportivas	21
A recreação em navios	22
A recreação em ônibus de turismo	23
A recreação na natureza	24
Diferenças entre jogos e brincadeiras	28
Adequação de atividades lúdicas as diversas faixas etárias	30
Atividades lúdicas de sociabilização	35
As gincanas	36
Matroginástica	38
Atividades lúdicas para dias de chuva	39
Rodas e brincadeiras cantadas	40

CONCEITOS FUNDAMENTAIS

Pretendemos neste capítulo deixar claras e diferenciadas as idéias de Lazer e Recreação. Para isso, precisamos anteceder e partir de algumas outras idéias, que veremos a seguir.

Chamaremos de TEMPO TOTAL todo o tempo da vida de uma pessoa, ou seja, todas as horas do dia, todos os dias do ano e assim por diante. Esse tempo total subdivide-se em três partes, as quais não tem obrigatoriamente a mesma duração. Podemos ainda dizer, num estudo mais aprofundado, que cada uma dessas partes aumenta em função da diminuição de alguma das outras duas. Vamos analisá-las independentemente.

A primeira delas chamaremos de TEMPO DE TRABALHO. É esse o tempo que uma pessoa utiliza direta ou indiretamente em função de sua produção. Isso implica em compromisso, responsabilidade, obrigação e mesmo retorno financeiro. Consideraremos como tempo de trabalho também o tempo que as pessoas utilizam indiretamente para que sua produção ocorra, como, por exemplo, o tempo gasto para chegar-se ao local de trabalho, ou mesmo, o tempo que um professor gasta para elaborar uma aula ou corrigir provas, mesmo que isso aconteça fora de seu ambiente e fora de seu horário específico de trabalho.

Isto posto, é necessário frisar que TEMPO de trabalho e HORÁRIO de trabalho são coisas diferentes, ou seja, nem tudo o que a pessoa faz em função de sua produção é feito em seu HORÁRIO de trabalho, mas sempre será TEMPO de trabalho. O tempo de estudo, dentro e fora da escola, também será considerado como tempo de trabalho.

A segunda parte da divisão chamaremos de TEMPO DE NECESSIDADES BÁSICAS VITAIS. Esse é todo o tempo utilizado para realização de necessidades sem as quais um ser humano não vive, ou não tem boas condições de sobrevivência. Podemos dividi-las em quatro grandes grupos: sono, alimentação, necessidades fisiológicas e higiene.

A terceira parte, a mais importante em nosso estudo chamaremos de TEMPO LIVRE. Se as outras duas partes do tempo total estão ocupadas, o que sobra é tempo livre. Podemos ainda conceituar o tempo livre da seguinte maneira: tomando-se o tempo total de uma pessoa, extraindo-se o tempo de trabalho e o tempo de necessidades básicas vitais, o que resta é tempo livre.

É dentro de seu tempo livre que as pessoas têm seu tempo de lazer. Ao surgir em uma pessoa uma predisposição, um estado de espírito favorável, uma vontade de se dedicar a alguma atitude voltada para o lúdico, essa pessoa se encontra numa situação de Lazer. Lúdico é tudo aquilo que leva uma pessoa somente a se divertir, se entreter, se alegrar, passar o tempo. É importante observarmos que esse estado de espírito acontece espontaneamente e não pode ser provocado, talvez, apenas estimulado.

A partir do momento que uma pessoa passa a concretizar essa vontade chamada lazer, ela está tendo sua recreação. Devemos observar que a recreação não é a atividade, mas sim o fato de estar-se concretizando esse anseio. Recreação é uma circunstância, uma atitude.

A atividade que a pessoa pratica e através da qual ela consegue atingir sua recreação chamamos de ATIVIDADE LÚDICA ou ATIVIDADE RECREATIVA. Devemos estar

atentos para não confundirmos a recreação com a atividade recreativa.

Devemos ainda considerar que existem determinadas atitudes que uma pessoa dentro de seu tempo livre, mas não são Lazer, pois não apresentam o componente lúdico. Temos, como exemplo, uma festa à qual não queremos comparecer, porém vamos por obrigação, ou ainda um velório, ou mesmo fazer as compras do dia-a-dia. São estas as chamadas OBRIGAÇÕES SOCIAIS.

Repensando os estudos feitos até este ponto, conceituaremos Lazer e recreação da seguinte maneira:

O LAZER é o estado de espírito em que o ser humano se coloca, instintivamente (não deliberadamente), dentro do seu tempo livre, em busca do lúdico (diversão, alegria, entretenimento).

A RECREAÇÃO é o fato, ou o momento, ou a circunstância que o indivíduo escolhe espontânea e deliberadamente, através do qual ele satisfaz (sacia) seus anseios voltados ao seu lazer

Não podemos deixar de citar dois outros conceitos também importantes:

ÓCIO é "nada fazer" de forma lúdica, positiva e opcional. Pode até ser uma opção de lazer.

OCIOSIDADE é "nada fazer" de forma negativa, compulsória. O indivíduo preferiria estar fazendo algo, mas é impedido, não tem opção.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DA RECREAÇÃO

A recreação apresenta cinco características básicas, as quais deverão ser sempre observadas, pois uma vez quebradas fazem com que o praticante não desenvolva sua recreação na forma mais ampla. São elas:

1 - A recreação deve ser encarada pelo praticante como um fim em si mesma, sem que se espere benefícios ou resultados específicos.

A pessoa que busca sua recreação nunca terá outro objetivo com sua prática que não apenas o fato de se recrear. Há um total descompromisso e uma total gratuidade. Não busca qualquer tipo de retorno.

2 - A recreação deve ser escolhida livremente e praticada espontaneamente, segundo os interesses de cada um.

Cada pessoa terá oportunidade de opção quanto àquilo que pretenda fazer em função de sua recreação e, se preferir, ainda optar por não tê-la naquele ou em qualquer outro momento. Uma pessoa não pode forçar outra à prática da recreação; pode apenas sugerir ou motivar. Ninguém recreia ninguém. Os profissionais de recreação apenas criam circunstâncias propícias para que cada pessoa se recreie.

3 - A prática da recreação busca levar o praticante a estados psicológicos positivos.

A recreação tem caráter hedonístico; está sempre ligada ao prazer; recreação busca prazer. É necessário tomar-se cuidado com a prática de determinadas atividades lúdicas que durante seu desenrolar poderão desviar-se e acarretar no praticante sensações indesejadas e negativas.

4 - A recreação deve ser de natureza a propiciar à pessoa exercício da criatividade. Na medida em que se ofereça estimulação, essa criatividade deve ser plenamente desenvolvida.

O momento da prática da recreação é propício ao desenvolvimento da criatividade, pois de acordo com as características anteriores, notamos que não existe cobrança, É o momento de se ser criativo, pois não há nada a perder, nem mesmo tempo, porque é lúdico passar-se o tempo, não importando como. A importância da criatividade para a pessoa é enorme, pois engrandece a personalidade e prepara para uma condição melhor de vida. O trabalho será muito melhor e apresentará resultados muito mais satisfatórios se desenvolvido desde a infância.

5 - Nas características de organização da sociedade nos níveis econômicos, sociais, políticos e culturais em geral, a recreação de cada grupo é escolhida de acordo com os interesses comuns dos participantes.

Pessoas com as mesmas características têm uma tendência natural de se procurarem e se agruparem. Seu comportamento é semelhante. Essas pessoas formam os chamados grupos de iguais. Cada grupo de iguais, de acordo com suas características, busca um determinado tipo de recreação.

Pessoas semelhantes buscam situações semelhantes de recreação. Pessoas diferentes buscam recreação diferente. É a isso que se deve a dificuldade de se atrair um grupo muito heterogêneo na sua totalidade para uma mesma atividade lúdica.

PERFIL DOS PROFISSIONAIS DE RECREAÇÃO

Todo profissional envolvido com recreação é chamado de recreacionista. Porém, em situações diferentes, os recreacionistas assumem papéis diferentes, de acordo com as necessidades do momento: Animadores, Supervisores ou Técnicos em Recreação. Uma mesma pessoa pode ocupar cargos diferentes em momentos diversos, ou mesmo acumular funções concomitantemente.

O ANIMADOR é aquele que tem contato direto e estrito com o público participante e com as atividades lúdicas desenvolvidas. São características importantes para o bom desenvolvimento do trabalho do animador: ser comunicativo, simpático, alegre, maleável, perspicaz, divertido e brincalhão, sabendo estabelecer e respeitar limites.

São suas principais funções: auxiliar o planejamento das atividades lúdicas; operacionalizar as atividades lúdicas; liderar para que todos participem das atividades lúdicas; explicar o funcionamento das atividades lúdicas; coordenar as atividades lúdicas; propiciar a integração dos grupos; criar situações de estados psicológicos positivos; arbitrar quando se fizer necessário; zelar pelo material antes, durante e depois da atividade; responsabilizar-se pela integridade física do grupo a nível de primeiros socorros; responsabilizar-se por todos os participantes desde o início até o término da atividade lúdica.

O SUPERVISOR é aquele que tem uma equipe de animadores sob seu controle e se torna o elo de ligação entre os componentes da equipe e desta com o empreendedor. São características importantes para o bom desenvolvimento do trabalho do supervisor: ser alegre, simpático, acessível e adequadamente comunicativo, com habilidade para mediar questões; deve ter espírito de liderança; ter a capacidade de avaliar a equipe, o desempenho dessa equipe e as atividades desenvolvidas. São suas principais funções: orientar e supervisionar a equipe de animadores; mediar questões entre os diversos grupos; substituir qualquer um dos animadores na sua ausência; adquirir, reparar e substituir materiais e equipamentos recreativos; orientar a programação e o desenvolvimento das atividades de acordo com a expectativa da clientela.

O TÉCNICO EM RECREAÇÃO deve entender um pouco sobre o comportamento humano, saber o que as pessoas esperam para sua recreação, tendo visão organizacional e de planejamento e projetos, na intenção de ter uma visão de futuro a médio e longo prazo. São características importantes para o bom desenvolvimento trabalho do técnico em recreação: ter a capacidade de analisar a sociedade criticamente com relação às necessidades de lazer e recreação do ser humano; deve possuir pensamento científico quanto aos aspectos filosóficos, sociológicos, antropológicos e psicológicos dos pequenos e grandes grupos humanos; deve ter a capacidade de liderar, organizar, promover, desenvolver e observar criticamente eventos na área de recreação; deve conhecer e saber explorar os diversos campos existentes e disponíveis ao técnico em recreação. São suas principais funções: idealizar, organizar, divulgar, favorecer, viabilizar e avaliar os projetos de eventos recreativos; administrar burocrática e financeiramente esses eventos; contato, seleção e contratação de pessoal; supervisionar todos os recursos materiais e os equipamentos a serem utilizados.

O perfeito funcionamento de qualquer setor relacionado com lazer e recreação depende efetivamente da melhor harmonia de conjunto do trabalho desses três profissionais bem como da assessoria de outros profissionais relacionados com a área, isto é, arte-educadores, médicos, nutricionistas, psicólogos entre outros.

É imprescindível para os profissionais da área lutar pela valorização da mão-de-obra especializada no domínio do mercado de trabalho.

ORGANIZAÇÃO DE UM PROGRAMA RECREATIVO

Processo de planejamento

Para qualquer área de estudo ou de atuação onde se faça necessário um processo de planejamento, ele se subdivide em três etapas:

DIAGNÓSTICO: É o levantamento da situação atual / real; como tudo se encontra no momento.

PROGNÓSTICO: É estabelecer critérios para se atingir a situação ideal; como tudo deverá ficar.

EXECUÇÃO: É o desenvolvimento efetivo do que foi estabelecido no prognóstico; fazer acontecer e conseqüentemente avaliar.

Para o melhor resultado da execução, é necessário que se faça um bom prognóstico; por sua vez, um bom prognóstico depende de um bom diagnóstico. Assim, devemos ser cuidadosos com todas as etapas.

Etapas de elaboração e execução de um programa recreativo

Para a melhor organização de um programa recreativo, desenvolvemos um processo específico para essa área. A divisão foi feita em etapas, baseadas nos itens anteriores, com algumas adaptações:

PREPARAÇÃO

Objetivos / Filosofia : Os objetivos do organizador devem estar muito bem definidos, determinando assim a filosofia do evento.

- Público-alvo: Traçar o perfil da demanda, detectando características individuais e do grupo, fazendo também um levantamento dos interesses e da expectativa dos envolvidos.
- Estrutura: Análise do ambiente técnico ou natural (bosques, lagos, parques, galpões, ruas etc.), espaços disponíveis (os que poderão ser utilizados), equipamentos (piscinas, quadras esportivas, playgrounds, salões etc.) e infra-estrutura básica (luz, água, saneamento etc.).
- Período: Escolher bem a data, determinar os melhores horários, preocupando-se com a duração.
- Alimentação: Preparar tudo antecipadamente, mantendo um cardápio equilibrado e compatível com as necessidades.
- Meio de transportes: Qual será utilizado, de uso comum ou individual, determinando o ponto de encontro.
- Recursos humanos: Básicos (cozinheiros, motoristas, faxineiras, enfermeiro, nutricionistas etc.) e específicos de recreação (animadores, supervisores, técnicos, arte-educadores, árbitros, coordenadores etc.).
- Levantamento de custos: Estimativa dos gastos a serem despendidos e da margem de lucro pretendida, estipulando o preço final para o cliente; determinar a forma de obtenção desse recurso (patrocínio, investimento, taxa de inscrição etc.).

- Critérios para participação: Quem poderá participar e quais os procedimentos que deverão seguir para se envolver.
- Divulgação: Determinar a abrangência, os métodos a serem utilizados e pontos de divulgação.

INSCRIÇÃO

- Cadastramento / identificação: Elaborar uma ficha contendo todos os dados de identificação do participante (ou equipe) para cadastramento.
 - Cuidados com saúde / limitações / comportamento: Elaborar uma ficha, a qual deverá conter dados importantes a respeito dessas características, ficando assim os organizadores a par de tudo o que poderá vir a acontecer durante o período que estiverem em contato com os participantes.
 - Termo de responsabilidade: O participante deverá assinar um termo assumindo a responsabilidade sobre sua participação. Em caso de menores, o adulto responsável assinará uma autorização, isentando os organizadores das responsabilidades legais. Salientamos a importância de um contato prévio com os participantes, com o intuito de dar e obter maiores informações (que muitas vezes não são citadas nas fichas).
 - Regulamentos: Elaborar e divulgar um conjunto de todas as regras que deverão ser respeitadas.
 - Premiação: Analisar a necessidade de premiar vencedores ou participantes. Distribuir equilibradamente os prêmios entre os merecedores. Definir local e momento da entrega da premiação.
 - O que levar: Sugerir aos participantes uma lista de pertences que não deverão ser esquecidos (trajes, materiais específicos, objetos de uso pessoal, higiene etc.).
 - Recomendações: Lembrar aos participantes alguns itens específicos do programa em questão.
- Localização: Deixar bem claro para os participantes o local onde deverão se apresentar, utilizando-se até mesmo de mapas.
- Horários: Comunicar aos participantes os horários a serem cumpridos.

PROGRAMAÇÃO

- Número de participantes: Estimar o número de participantes envolvidos para embasar o trabalho de programação das atividades.
- Plano de ação: Determinar o sistema como o programa será desenvolvido.
- Atividades: Adequar os melhores tipos de atividades ao público, à organização e à situação identificada anteriormente. Devemos relacionar atividades pertinentes, selecionar as mais adequadas e organizá-las de forma coerente. Cronograma completo: É necessário que se monte previamente um cronograma, para que se saiba exatamente o que acontecerá em cada período disponível..
- Material esportivo e recreativo: Estabelecer todo o material necessário para desenvolvimento das atividades e prepará-lo com a devida antecedência.
- Material de primeiros socorros: Manter um estojo de primeiras necessidades sempre à mão, para atendimento imediato em caso de pequenos imprevistos. Ter contato com assistência médico-hospitalar para caso de eventuais problemas. Analisar a possibilidade de

convênio médico ou seguro saúde para todos os participantes ou funcionários.

- Material de uso genérico: Observar se algum outro tipo de material se faz necessário (limpeza, manutenção, divulgação de outros programas, avaliações etc.).

- Balanço financeiro: Fazer uma análise da receita e da despesa do programa, estabelecendo ponto de equilíbrio/ lucro/ prejuízo.

OPERACIONALIZAÇÃO

- Imprevistos: A função do organizador é tentar evitar todos os imprevistos possíveis, mas mesmo tendo tomado todas as providências anteriores com todo cuidado, ainda assim esses imprevistos poderão acontecer. Nesse caso, o organizador deverá ter perspicácia para perceber, maleabilidade para contornar a situação e criatividade para encontrar soluções alternativas.

Postura profissional: O organizador deverá ter cuidados para passar ao participante uma imagem totalmente profissional. Para isso, salientamos alguns itens importantes:

- O recreacionista não deve ter a atitude semelhante à do participante, mantendo-se acima de qualquer suspeita;
- Preocupar-se com sua atitude em termos de postura física (como andar, sentar-se, postura à mesa etc.);
- Cuidar da vestimenta, usando trajes bem apresentáveis e de acordo com a ocasião;
- Observar sua aparência pessoal (cabelos, unhas, barba etc.);
- Adequar sua linguagem oral e escrita ao público e à situação, evitando excesso de gírias, palavrões etc.;
- O consumo de cigarros e bebidas alcoólicas normalmente é mal visto pelos participantes. Assim, deverão ser evitados em qualquer quantidade e qualquer circunstância;
- O recreacionista deve evitar qualquer tipo de relacionamento íntimo com algum participante ou mesmo com colegas de equipe;
- Evitar o excesso de atenção a alguns grupos (mais carismáticos), deixando outros em segundo plano. Todos os participantes devem ser tratados igualmente, sem que haja distinção entre eles;
- Manter com os participantes uma relação de simpatia, confiança (segurança) e de amizade, estabelecendo e respeitando limites;
- Estar, na medida do possível, sempre disponível para atender aos participantes;
- Manter um relacionamento de igualdade com os outros profissionais de outros setores, integrando-os se possível;
- Saber fazer e receber críticas de colegas, não competindo para se sobressair, mas integrando-se, para realizar um trabalho de grupo;
- Evitar comentários desnecessários sobre o comportamento ou atitude das pessoas em geral.

AVALIAÇÃO

- Quem: A avaliação pode ser feita pelos participantes, deve ser feita pelos recreacionistas, e não pode deixar de ser feita pelos organizadores. Estes são os responsáveis pela tabulação dos dados e resultado final.
- O quê: Serão avaliados os materiais, as atividades, a programação, a postura e o desempenho da equipe, o resultado de todas as providências e se os objetivos foram alcançados. Devem ser avaliados os itens independentemente e também o resultado final.
- Quando: A avaliação deverá ser feita já durante a execução do programa e encerrada no final. Não deixar tudo para depois para que nenhum item seja esquecido.
- Como: Existem inúmeros processos de avaliação, mas alguns mais utilizados são: observação, "boca-a-boca", questionários e outros.
- Para quê: Através da avaliação criam-se parâmetros para que os próximos programas sejam sempre melhores que os anteriores ("feedback").

LAZER E QUALIDADE DE VIDA

Por muito tempo, os trabalhadores lutaram - e ainda lutam - pela redução da jornada de trabalho em busca de maior tempo livre. Com a revolução industrial e mais ainda após a Segunda Guerra Mundial, os trabalhadores conquistaram essa redução, diminuindo seu tempo de trabalho e conseqüentemente aumentando seu tempo livre.

Na realidade, muito mais do que tempo livre, os trabalhadores conquistaram também o direito ao lazer; sobrava mais tempo para se divertir, para relaxar, para se entreter e para o seu desenvolvimento pessoal e social, aumentando a sua qualidade de vida.

Quando falamos em trabalhador não estamos só nos referindo aos trabalhadores das indústrias, mas a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, ocupam seu tempo de trabalho produzindo, seja na indústria, no comércio, a criança na escola, a dona de casa, enfim todos aqueles que estão relacionados à produção.

Talvez, na época, os trabalhadores não usassem nomenclaturas do tipo tempo livre ou lazer mas, com certeza, eles sentiam necessidade desse lazer e da melhora da qualidade de vida.

Fomos ao passado para entender o futuro. Nos tempos de hoje também se luta pelo direito ao lazer e pela qualidade de vida. Essa luta não é mais somente com os empreendedores, mas também com o progresso e o ritmo da vida moderna.

Com o desenvolvimento da tecnologia e do progresso, surge também o *stress* da vida moderna e as pessoas vêm cada vez mais buscando o bem-estar físico, mental, social e cultural, sinônimo de qualidade de vida.

A qualidade de vida tem sido muito discutida hoje em dia, principalmente nas grandes cidades, onde o progresso e a tecnologia têm contribuído para o desenvolvimento e ao mesmo tempo têm sido prejudiciais; as pessoas se tomaram "prisoneiras" desse desenvolvimento e a qualidade de vida passou de importante a necessária.

As empresas, os órgãos públicos, as instituições, os centros comunitários e outros têm exercido papel fundamental para as pessoas. É grande a sua preocupação com a qualidade de vida. Cada vez mais surgem programas de lazer oferecidos por essas instituições. Essas iniciativas têm contribuído - e muito - para aumentar a qualidade de vida das pessoas.

O lazer é um direito garantido pela Constituição Brasileira a todos os cidadãos (crianças, adolescentes, adultos, terceira idade, portadores de necessidades especiais etc.), mas não é preciso esperar as iniciativas das instituições. As pessoas podem escolher sozinhas, com a família, com os amigos, a melhor forma de usufruir seu tempo livre.

O lazer tem sido diretamente relacionado ao poder aquisitivo. É preciso que as pessoas entendam que o divertimento, o entretenimento, o lúdico podem ser adquiridos em quaisquer situações -- pagas ou não pagas. Podemos citar como exemplo, os parques públicos, as praças, as praias, as feiras culturais, os shows oferecidos à comunidade, o próprio futebol (tão popular entre os brasileiros), as escolas de samba etc., que normalmente são oportunidades gratuitas. Existe, principalmente nas grandes cidades, uma oferta muito grande de divertimento para a população .

Usufruir dessas oportunidades é uma forma de melhorar sua QUALIDADE DE VIDA.

A RECREAÇÃO EM ESCOLAS

A recreação na escola é, talvez, o mais antigo trabalho de recreação que se tem conhecimento. Porém, cada vez mais, vai tomando um aspecto diferente, pois o próprio ambiente escolar vem se transformando. Os professores de sala e os professores de Educação Física desenvolviam atividades simples, sempre com o intuito de desenvolvimento psicomotor e cultural dos alunos. Pouco a pouco, vão abrindo espaço para a recreação mais ampla, desenvolvida até mesmo fora do horário de aula.

Neste caso, o espírito é muito mais lúdico, realizando atividades simplesmente em busca do prazer da diversão.

A recreação na escola, então, acontece em dois momentos diferentes. Um deles é durante a aula (de qualquer disciplina), no seu início ou no final, ou até mesmo nos horários de intervalo, com atividades que tenham como objetivo somente o lúdico, apenas para descontração dos alunos. Há uma grande diferença entre uma aula e um momento de recreação durante a aula, pois na aula sempre estará presente o objetivo cultural ou formativo, enquanto a recreação, como já vimos, tem como objetivo apenas o de recrear. Não podemos deixar de salientar que em qualquer casos sempre estará presente o caráter educacional.

Outro momento de recreação na escola está mais favorável à atuação do recreacionista, são as atividades proporcionadas a todos os alunos da escola, ainda não visando objetivos específicos, mas sim o lúdico. Essas atividades exploram datas ou momentos especiais, até mesmo os finais de semana ou férias escolares, como veremos.

Esse momento de recreação necessita do auxílio outros profissionais e outros professores, propiciando um trabalho multidisciplinar. Há ainda a atuação de recreacionistas que organizam e promovem atividades ou eventos recreativos dentro e fora da escola. Para melhor ilustrarmos, citamos como exemplo de atividades recreacionais dentro da escola as festas, gincanas, matroginástica, programas de férias, festivais de dança, festivais de música, concursos e outros. Fora da escola temos passeios em geral, viagens, acampamentos, acantonamentos, visitas e outros.

Os programas de férias são atividades feitas para receber os alunos, promovendo atividades recreativas, mais uma vez voltadas para o lúdico e desvinculadas do compromisso puramente cultural ou formativo. Levam-se as crianças até a escola com o intuito de entretê-las e diverti-las durante todo o dia.

Utilizam-se atividades físicas, culturais, artísticas e sociais, porém todas sem compromisso, de forma apenas a propiciar o lúdico.

A RECREAÇÃO EM HOTÉIS

Tipos de hotel para recreação

Os hotéis que oferecem serviços de recreação podem ser divididos em três categorias, que denominaremos: Hotel de Praia, Hotel de Campo e Hotel de Estância. As três categorias diferenciam-se em função dos equipamentos de lazer encontrados, em função do tipo de hóspedes que frequenta tal hotel e seu comportamento, e conseqüentemente em função das atividades que serão propostas em cada caso.

No Hotel de Praia, costuma-se utilizar quadras esportivas montadas na areia, campo de futebol, salão ou áreas para ginástica, a própria praia e o mar, passeios, excursões e outros. É onde se encontra a maior incidência de jovens, exigindo atividades de muita movimentação e uma busca de contato entre as pessoas. A dinâmica das atividades não é tão alta nem tão calma.

No Hotel de Campo, em sua maioria hotéis-fazendas, encontramos grandes áreas livres disponíveis. Os equipamentos e materiais de lazer sempre são mais sofisticados e existe uma exigência maior por parte dos hóspedes. Há um número maior de famílias formadas por casais com filhos que podem ser crianças ou adolescentes; o estímulo gira principalmente em torno dos próprios equipamentos oferecidos pelo hotel. A dinâmica das atividades é altíssima.

No Hotel de Estância, quase sempre semi-urbanos, o espaço livre disponível é menor. As atividades são mais internas ou exigem que o hóspede saia da área do hotel para realizá-las. As faixas etárias são normalmente mais altas, com muita presença da terceira idade.

O estímulo é pelo descanso e as atividades são mais passivas. A dinâmica das atividades é mais calma.

Existem também os "Spas", que além de desenvolverem cuidados com a saúde têm diversificado sua programação de lazer, oferecendo também jogos, gincanas e brincadeiras para seus hóspedes, como forma de passatempo e distração; os "Resorts" (macrocomplexos turísticos) que são hotéis de luxo totalmente voltados para o lazer; também os "Lodges", que são hotéis de selva, localizados em sua maioria na região Norte do país e que oferecem atividades na selva.

Objetivos do hotel e da equipe de recreacionistas

Ao contratar uma equipe de recreacionistas, o estabelecimento hoteleiro está buscando oferecer a seus hóspedes um serviço a mais. Com isso, ele cria mais um diferencial, na tentativa de superar a concorrência. Dessa forma, a direção ou gerência do hotel divulga suas campanhas de marketing com temas voltados para as atividades recreativas. Por esse motivo, diretores e gerentes acham que todo hóspede deve participar obrigatoriamente das atividades recreativas propostas, pois só assim ele estará plenamente satisfeito, retornando e recomendando o hotel, gerando maior retorno financeiro.

Por outro lado, a equipe de recreacionistas, ciente das características básicas da recreação, sabe que a prática espontânea e a escolha livre são condições de primeira importância. Por isso, para satisfazer plenamente o hóspede, é necessário deixá-la livre para

participar quando quiser e se quiser. Deve a equipe convidar todos os hóspedes à participação, mas nunca torná-la compulsória.

Dessa diferença de pontos de vista é que surgem problemas, quando a gerência do hotel vê hóspedes sem participar e cobra isso equipe de recreacionistas, a qual sabe que essa não participação é opção do hóspede. Decorre disso que os recreacionistas, muitas vezes, necessitam fazer um trabalho prévio de esclarecimento de pontos de vista com a gerência e diretoria do hotel para poderem todos juntos desenvolver o melhor trabalho com os hóspedes.

Localização dos profissionais de recreação no organograma do hotel

O setor de lazer de um hotel está diretamente ligado à gerência geral e à gerência de marketing do mesmo. Existem três maneiras mais comuns de se contratar recreacionistas para execução de atividades recreativas:

1 - Pode haver uma equipe de recreacionistas com todos seus elementos contratados diretamente pelo hotel. Seu vínculo será com o próprio hotel. Esse sistema é mais utilizado por hotéis que têm taxa de ocupação alta durante todo o período do ano, independentemente de períodos e épocas especiais.

2 - O hotel contrata apenas um ou dois indivíduos, os coordenadores, os quais têm vínculo com o hotel. Esses coordenadores, por sua vez, escalam a equipe de animadores que irá atuar. Estes animadores geralmente são "freelancers" e trabalham como autônomos. São chamados em maior ou menor quantidade de acordo com a ocupação do hotel no período. Esse sistema é mais utilizado por hotéis que têm sua taxa de ocupação muito variável de acordo com a época do ano ou finais de semana etc.

3 - Há ainda a contratação de empresas de prestação de serviços de recreação. O vínculo do hotel é apenas com empresa, através de contrato. A empresa, por sua vez, contrata os animadores, que podem ser "free-lancers" ou funcionários da mesma.

Nesse caso, os vínculos dos animadores são com a empresa e não com o hotel. Esse sistema é mais utilizado hotéis que dão preferência à terceirização, tendo que se preocupar com detalhes técnicos e deixando mais tempo disponível para outros setores. Efetivamente, o custo, neste caso, para o hotel, é mais oneroso.

Plano de ação

O número de animadores que atuam em uma equipe de animação para hotéis varia de acordo com a capacidade de hospedagem do hotel, sua ocupação, a quantidade de atividades propostas, o nível de exigência por parte dos hóspedes etc. De uma forma geral, podemos aproximar uma proporção média de um animador para cada 40 hóspedes. Mesmo assim, é desaconselhável qualquer tipo de atuação de um indivíduo sozinho.

Essa equipe deverá ser dividida em setores de atuação, para melhor divisão do trabalho.

Em face da necessidade do momento, qualquer divisão coerente com a realidade do local deve ser adotada.

Porém, é de suma importância que exista essa divisão, a fim de que todos os setores tenham seu responsável. Apesar da divisão, os setores não devem separar-se, havendo um auxílio entre uns e outros.

Em qualquer dos casos, destacar-se-á um coordenador da equipe, que será o elo de ligação entre esta e o hotel. Quanto maior a equipe e quanto maior o número de setores em que esta se divide, mais necessário se faz que o coordenador deixe de ter as funções de animador, para tomar a posição apenas de supervisor, apoiando e dando subsídios para todos os setores e seus respectivos animadores trabalharem nas melhores condições possíveis.

Reciclagem dos recreacionistas e das atividades

A sobrecarga de trabalho, o desgaste físico, psicológico e mental de um animador, principalmente em altas temporadas, são freqüentemente observados. A fim de evitar tais problemas, é importante que sejam respeitadas as devidas horas de descanso, folgas periódicas e férias anuais.

Existe também a necessidade de uma reciclagem periódica das atividades propostas, para que o hóspede que retome ao mesmo hotel possa sempre encontrar novidades e não se sature.

Portanto, é importante que os animadores estejam freqüentemente reciclando seus conhecimentos através de cursos, estudos, congressos, intercâmbios, etc. Pois deverão estar a par de todo o universo da recreação e não somente da organização onde trabalha. Isto facilitará a elaboração de novas atividades.

Equipamentos e materiais

Os equipamentos e materiais utilizados para as atividades de recreação devem ser de propriedade do hotel, porém são os recreacionistas os responsáveis por eles, uma vez que são os profissionais que mantêm contato mais freqüente com esses materiais. Antes das atividades, os recreacionistas deverão determinar o material necessário, requisitar e fazer aquisição desse material, colocando-o instalado e à disposição no local de execução da atividade. Durante a atividade, suprem as estações, cuidando para que se faça o uso devido desse material. Também substituem e reparam o material desgastado além de evitar depredações e gastos desnecessários. Após a atividade, os recreacionistas recolhem o material não-perecível, devolvem o material emprestado ou alugado, fazem ou recomendam reparos se necessário, bem como arquivam, guardam e armazenam todo o material reaproveitável.

A RECREAÇÃO EM ACAMPAMENTOS E ACANTONAMENTOS

Tanto a palavra "acampamento" quanto a palavra "acantonamento" têm dupla conotação. Vem daí a dúvida quanto às diferenças entre elas. Vamos então, analisá-las

ACAMPAMENTO

Atitude: Instalar-se em barracas. Toda pessoa que estiver utilizando barracas como forma de acomodação estará fazendo um acampamento.

Espaço Físico: O local onde as barracas são montadas costuma ser chamado de acampamento.

ACANTONAMENTO

Atitude: Quando um grupo de pessoas com alguma característica comum se desloca para um mesmo lugar, tendo pelo menos um objetivo comum e com espírito lúdico, essas pessoas estarão fazendo um acantonamento, não importando se isso acontece num hotel, num , sítio ou mesmo numa casa de praia.

Espaço Físico: Alguns espaços, basicamente sítios ou chácaras, foram adaptados e aperfeiçoados para receberem pessoas que saíam para acantonar-se. Esses locais pouco a pouco foram se especializando cada vez mais nesse tipo de negócio e de tanto serem utilizados para acantonamentos, passaram a ser chamados acantonamentos, porém no sentido de espaço locais: alojamentos (chalés ou quartos); refeitório; melhoramentos (luz, água, esgoto etc.); banheiros com as devidas instalações; instalações esportivas e recreativas; áreas verdes livres disponíveis; exploração comercial.

O Acantonamento Recreativo Educacional- ARE - é uma atividade sugestiva, que implica em dinamismo e diversão, vivida junto à natureza, ao ar livre, junto ao mar, à montanha ou ao campo. Os participantes irão com intenções diversas, que podem ser desde relaxar, brincar, passar o tempo, até o esquecimento de suas preocupações e compromissos. Não há qualquer cobrança de retorno específico.

O ARE deve propiciar para que o participante tenha integração íntima com a Natureza, desenvolvimento da sociabilidade, consciência de seus direitos e deveres e aquisição de autoconfiança.

Os principais objetivos de quem organiza um ARE são a possibilidade educacional que ele oferece e exploração comercial, transformando-o em um meio lucrativo.

Os objetivos do cliente de um ARE podem estar voltados para o próprio participante, ou no caso de menores, podem estar voltados aos interesses dos pais ou responsáveis.

Dentre os principais objetivos dos clientes, podemos salientar a complementação escolar, a sociabilização, a quebra da rotina de estudos, família, trabalho, ou a possibilidade de manter as crianças sadiamente ocupadas enquanto os dedicam seu tempo a outros afazeres.

O ARE pode estar baseado em algum programa especializado, ligado à sociabilização, à Natureza, ou à cultura e educação, como no caso de acantonamentos voltados para modalidades esportivas, estudos de idiomas, encontros religiosos, movimentos ou estudos ecológicos, estudos de meio ambiente, entre outros.

A RECREAÇÃO EM FESTAS

Festas são reuniões de pessoas para fim de divertimento, solenidade, comemoração ou celebração de acontecimento. As pessoas vão a festas com interesses que podem ser semelhantes ou diferentes. O desenvolvimento de cada festa varia de acordo com a entidade que a promove.

Os principais tipos de festas existentes são: folclóricas, religiosas, familiares, cívicas, escolares, empresariais, classistas, de clubes, comerciais, de datas especiais e outras. A principal característica de uma festa é o imaginário. A festa tem a possibilidade de despertar o imaginário de seus participantes, fazendo-os adotar posturas e comportamentos diferentes do seu dia-a-dia, em função de uma grande motivação do lúdico de qualquer ser humano, que é o "ver e ser visto". Fazem parte desse despertar do imaginário a elaboração da fantasia, a simulação do belo, a representação social, a indumentária, a gestualidade, a postura física, a linguagem etc.

As festas podem ser classificadas em pequenas e grandes, sendo que as pequenas contam com um número de pessoas reduzido, formando um grupo fechado, com maior número de interesses comuns. Já as grandes têm grande número de pessoas que caracterizam um grupo mais aberto, onde os participantes não se inter-relacionam na sua totalidade.

São vários os motivos pelos quais os recreacionistas são contratados para elaboração e execução de festas. O contratante necessita de uma auto-afirmação social; necessita de auto-afirmação econômica; percebe uma possibilidade de melhor organização, através de um trabalho profissional. Essa contratação se deve ainda ao comodismo, falta de tempo e falta de criatividade do contratante, ou ainda, ao modismo.

Em caso de festa infantil, quase sempre festas de aniversário, temos que observar todos estes pontos já levantados e além deles outros dois itens de especial importância, que se encontram no diagnóstico. São eles o conhecimento do tema da festa, isto é, se ela se baseia em algum fato ou personagem da época, pois deveremos adaptar a esse tema todas as atividades, ornamentação do salão, vestimentas, linguagem etc. O outro item é a preferência do dono da festa, para ter certeza de satisfazer seus anseios e não insistir em pontos não agradáveis. A partir daí, as outras etapas prosseguem normalmente.

Ao elaborarmos uma festa, devemos sempre fazer um "check-list", ou seja, uma lista de todos os detalhes que não podem ser esquecidos (anamnese), o qual deverá conter todo o cronograma das atividades, materiais utilizados, recursos humanos necessários e espaços onde as atividades serão desenvolvidas. O intuito desse check-list é organizar ao máximo o trabalho, não sendo pego de surpresa por situações adversas ...

A grande festa, pelas suas características (grande número de participantes e grupo aberto) demanda cuidados especiais de elaboração e organização, a fim de que sejam atendidas todas as expectativas dos mais diferentes públicos. Vamos estudá-los cuidadosamente.

A partir da recepção, já devemos nos preocupar com o fato de chamar a atenção dos participantes para o local onde a festa está sendo desenvolvida e lhes mostrando que acontecendo atividades recreativas e que esse é um dos pontos altos da festa. A entrada do espaço utilizado deverá estar especialmente decorado e enfeitado com elementos de animação já a porta, tal qual bandinha de música, recepcionistas, animadores, bichinhos

fantasiados etc. Em seguida, o conjunto formado por uma boa aparelhagem de som e um bom animador ao microfone darão vida à festa, comunicando, animando e informando aos participantes tudo o que está disponível para sua total diversão. Música de fundo é de extrema importância. As atividades acontecerão em diversos pontos diferentes, explorando interesses diferentes, ocorrendo paralelamente. Podem-se dividir as atividades por estações, observando-se as faixas etárias ou o perfil dos participantes ou qualquer outra característica que os una. Essas atividades são de pouca ou muita movimentação, tentando aproveitar o espaço disponível na sua totalidade. Temos, como exemplo de atrações, os jogos, brincadeiras, concursos, competições, gincanas, artes plásticas, pintura no rosto das crianças, shows de mágica, palhaços, malabaristas, dança, cantores etc.

É importante escalonar as atividades e promover para que haja momentos onde o participante da festa estará no papel de espectador e outros momentos onde ele será o protagonista das atividades. Sempre que possível, a festa deve culminar em um ápice, um ponto alto, encerrando-se com uma dinâmica de impacto. É também o momento de se processar a entrega de prêmios e brindes, caso existam.

Os participantes sempre saem de uma festa esperando a data da próxima.

Numa festa infantil de aniversário, o procedimento básico está em observar que as atividades de início não deverão contar com número exato de participantes, pois os convidados estão chegando aos poucos e temos o intuito de mantê-los juntos, na mesma atividade, ao mesmo tempo. Depois de a maioria já estar presente, iniciam-se as atividades de maior dinamismo e culmina-se com o cantar do Parabéns, bolo, doces e entrega de lembranças.

A RECREAÇÃO EM CLUBES

Apesar de podermos encontrar alguns clubes que desenvolvem programas de atividades recreativas durante a semana, sabemos que o grande potencial da recreação nos clubes acontece nos finais de semana.

Nos sábados, domingos e feriados, notamos crianças e adolescentes desfrutando de toda a animação que um clube oferece, inclusive muitas vezes sob orientação de recreacionistas especializados, os quais programam a melhor maneira de desfrutar o tempo livre. Durante todo o dia diversas atividades são promovidas sempre na tentativa de agradar a todos os gostos.

Além dos finais de semana, temos também nos clubes os programas de férias, que, assim como nas escolas, acontecem nas férias escolares. As crianças passam todo o dia no clube, durante um período preestabelecido, fazendo atividades recreativas que se complementam dentro de um programa maior.

Em alguns casos, as crianças passam a noite também no clube, seja na sede urbana ou na sede campestre, acomodados em alojamentos adaptados em salões ou outros espaços; disponíveis, numa atividade idêntica aos acantonamentos recreativos. Ainda há casos de clubes que levam seus associados para outros espaços, viagens, excursões, passeios, acantonamentos propriamente ditos, piqueniques etc.

Os profissionais de recreação que atuam em clubes, em geral, são funcionários do próprio clube, a não ser em eventos especiais que demandam um número maior de recreacionistas, os quais podem ser contratados como free-lancers. Em grandes eventos também vemos a ocorrência de contratação de empresas prestadoras de serviços de recreação.

As atividades recreativas a serem desenvolvidas devem sempre ser programadas de acordo com os recursos humanos, recursos materiais e principalmente espaços disponíveis, pois nem sempre os espaços existentes estão livres para utilização com atividades recreacionais, pois a recreação normalmente não tem posição de destaque dentro das prioridades do clube.

O desenvolvimento do programa recreativo se dá através de diversas atividades concomitantes, as quais pretendem ir de encontro aos anseios de todo um grande número de associados de diversas faixas etárias.

O adulto, por sua vez, não tem a predisposição de ir até o clube para participar de atividades recreativas como competições, jogos e gincanas. Há uma busca maior por atividades sociais, como atividades na piscina, festas, o encontro no bar ou prática puramente desportiva. Devemos lembrar que esses momentos devem, então, ser explorados pelo recreacionista que estará atento às atividades que condizem com esse comportamento peculiar.

Há ainda as festas, que em clubes são eventos de destaque, sendo uma das melhores opções de recreação.

Não podemos deixar de citar outros tipos de animação como salas de televisão, vídeo, cinema, teatro, exposições, desfiles, carteados, shows, espaços de dança etc; que também deverão ser programados e realizados pelos recreacionistas.

A RECREAÇÃO EM EMPRESAS

O desenvolvimento do trabalho de recreação dentro de empresas começa a ser desenvolvido pelos grêmios e associações classistas, na tentativa de se manter um funcionário mais integralmente preparado, pois o homem que não se recreia é um animal doente. Pouco a pouco o recreacionista vai encontrando seu espaço nesse filão do mercado, podendo vir a desenvolver atividades esportivas e de diversão comum durante os finais de semana.

Porém, a idéia de recreação na empresa extrapola esses limites e vai-se fazendo necessária a animação a todos os momentos, dentro da empresa e durante a permanência do trabalhador dentro dela.

As atividades recreacionais que aconteciam em finais de semana, como festas, jogos, bingos, quermesses etc. abrem espaço para os pequenos entretenimentos mais simples que aconteciam inclusive em horários de almoço e final de expediente. O trabalhador que tem 1 hora para seu almoço utiliza 15 minutos para se alimentar e os outros 45 minutos em função de seu lazer. É o momento que o recreacionista deve aproveitar para oferecer aos funcionários aquilo que ele necessita para desenvolver sua recreação.

Num outro enfoque, poder desfrutar do seu ambiente de trabalho para desenvolvimento de atividades lúdicas, cria no funcionário uma empatia com seu local de produção, e ele vai se sentir muito melhor quando lá estiver.

As atividades e eventos de lazer que trazem a do trabalhador para dentro das paredes da empresa possibilita a esse trabalhador expor a seus familiares o espaço onde ele passa a maior parte de seu tempo, mais ainda que em sua própria casa. A família passa a respeitar mais a empresa e o trabalhador terá oportunidade de se orgulhar do que faz.

Os recreacionistas, então, deverão se preocupar com uma programação diversificada, uma vez que se pretende contentar adultos e crianças, homens e mulheres. A recreação para a família vai acontecer principalmente nos finais de semana, mas insistimos que a recreação do trabalhador deve ser otimizada no dia-a-dia.

A integração com os outros funcionários, até mesmo de outros setores, também é um fator importante que acontece em consequência da recreação. Muitos funcionários que nem mesmo se vêem durante o período de trabalho vão se encontrar nas mesas de carteados ou numa sessão de vídeo exibido pela empresa. A recreação equilibra diferenças, pois, diretores, gerentes e operários jogam basquete no mesmo time e nenhum deles tem superioridade hierárquica naquele momento.

Outro benefício que as empresas podem oferecer em função do lúdico é a divulgação e viabilização da participação de seus funcionários em passeios, atividades culturais, shows, cinema, teatro, parques privados etc, através de convênios e promoções que minimizam os custos de ingressos, algumas vezes tornando-os até mesmo gratuitos.

A recreação em empresas, como vimos, tem como objetivo principal, a melhora da qualidade de vida dos funcionários e familiares.

A RECREAÇÃO EM ACADEMIAS DESPORTIVAS

O trabalho de recreação em academias é uma novidade, uma vez que as próprias academias tomam vulto há não muito tempo. Porém, as academias desportivas já começam a explorar diversas opções de lazer. Nas academias, o trabalho vai se assemelhar muitas vezes com o trabalho na escola e outras vezes com o trabalho no clube. Em grandes centros urbanos, é muito comum reparar-se que as academias tiram o público dos clubes, substituindo-os.

A recreação se desenvolve de forma estruturada em datas especiais, como o aniversário da academia ou simplesmente no final de semana, buscando a integração de seus frequentadores entre si e com a academia. Também pode acontecer no final de uma aula ou num dia escolhido aleatoriamente pelo professor. O trabalho recreativo durante as próprias aulas atrai mais o público e descontraí o grupo, possibilitando uma melhor predisposição para a busca do desempenho.

A academia busca uma performance física, porém, integrada com a recreação, pode propiciar também um trabalho de relaxamento mental, pois um bem-estar não está completo quando só trata do corpo; há que se preocupar também com a mente e o espírito.

Também na academia precisamos nos preocupar com as diversas faixas etárias, pois elas estão quase todas ali representadas e devemos adaptar o trabalho a todas elas.

Os professores das academias podem estar preparados para o desenvolvimento das atividades recreativas, porém se necessário, acontecerá a contratação de recreacionistas profissionais ou empresas especializadas.

Na dificuldade de espaços disponíveis, qualquer um pode ser adaptado para a recreação, como as piscinas, jardins, estacionamentos, salas de ginástica, pequenas quadras etc.

A RECREAÇÃO EM NAVIOS

Talvez o navio encerre a situação mais propícia à atuação dos recreacionistas, pois, as pessoas que ali se encontram estão numa situação de expectativa e as opções não existem, pois enquanto em trânsito, ninguém ali entra e ninguém dali sai. O passageiro está em busca de diversão e costuma, por isso, aceitar muito bem as sugestões dos recreacionistas.

A atuação em navios de grande porte vai se assemelhar muito à que notamos em hotéis, como se o navio fosse um grande hotel flutuante. Portanto, podemos desenvolver o trabalho baseados nos parâmetros da recreação em hotéis.

A programação cultural, social e física inclui jogos aquáticos, jogos desportivos, shows, festas, bailes, gincanas, competições, concursos, entre outros.

Existem também passeios menores, feitos em embarcações de pequeno e médio porte, como, por exemplo, saveiros e escunas. Não há muito espaço físico, mas o trabalho pode ser desenvolvido normalmente, através de jogos mais simples, atividades de pouca movimentação, músicas e cantorias e atividades adaptadas para tais circunstâncias.

A RECREAÇÃO EM ÔNIBUS DE TURISMO

Sendo o ônibus o meio de transporte mais utilizado nas situações onde temos atividades recreativas, é freqüente o trabalho de recreação dentro dele, pois uma simples viagem, visita, acantonamento, acampamento, excursão, passeio escolar, passeios em geral e outros, demandam a utilização de ônibus e conseqüentemente o trabalho de animação.

O maior contratempo que se enfrenta nesse trabalho é a falta de espaço. Porém, as atividades deverão ser adaptadas, não permitindo que a animação deixe de acontecer.

A posição do recreacionista também fica prejudicada, tendo ele que se manter na frente do grupo, viajando de costas, tomando extremo cuidado para não cair nas curvas e freadas.

O recreacionista vai tentar evitar fazer com que os passageiros se locomovam, procurando oferecer atividades das quais eles possam participar mesmo sentados. A proximidade entre as pessoas pode ser um fator auxiliar ao recreacionista, pois propicia a integração. O número exato de pessoas também facilita um pouco o trabalho, uma vez que ninguém entra e nem sai do grupo durante o percurso.

Muitas atividades, se adaptadas, poderão ser utilizadas no espaço do ônibus, porém os tipos de atividades mais utilizados são as cantarias, jogos de adivinhação, atividades culturais, desafios e outros.

A RECREAÇÃO NA NATUREZA

Cada vez mais os indivíduos tem se interessado pelo contato com a natureza e tudo o que ela propicia como opção de lazer. A confirmação desse fato pode ser constatada pela procura cada vez maior por atividades e esportes alternativos, também conhecidos como esportes radicais. Podemos citar como exemplo rafting, canoagem, alpinismo, surf, rapel, mergulho etc

O fato é que, ao explorar a natureza, os indivíduos menos conscientes podem prejudica-la, muitas vezes sem nem saberem que o estão fazendo.

Toda a discussão sobre as agressões à Natureza que os movimentos preservacionistas promovem - as preocupações com o buraco na camada de ozônio, derramamento de óleo nos mares" lixo atômico e químico, extinção de animais e florestas e outros --- pode ser sintetizada em uma afirmação : os recursos naturais não são infinitamente renováveis.

Se a questão é preocupante para cientistas, não deve ser menos para quem gosta e aprecia a Natureza. O fato de não usar produtos com o CFC que ataca a camada de ozônio, de não caçar ou arrancar plantas, não quer dizer que o montanhista cumpre com toda a sua responsabilidade. O uso das trilhas, para simples caminhadas ,também pode ser muito destrutivo: o lixo abandonado envenena e mata animais, os corta caminhos provocam erosões, a sujeira contamina rios.

O antídoto - 14 princípios do "Mínimo Impacto", uma filosofia que nasceu entre os montanhistas e vem se alastrando, embora em velocidade menor que o crescimento da procura por atividades silvestres. Por isso, além de conhecer e praticar, é fundamental divulgar ao máximo as regrinhas do "Mínimo Impacto", tão simples quanto eficientes, não nas para a preservação do meio ambiente, mas também para a segurança e conforto do próprio montanhista. São elas:

1. ANTES DE SAIR PARA UMA CAMINHADA

- Pesquise a respeito de seu roteiro e da região;
- Planeje seu roteiro selvagem e deixe sempre alguém avisado sobre ele;
- Leve alimentação adequada: evite enlatados, leite em caixa, vidros ou bebidas alcoólicas;
- Leve roupas e equipamentos que o mantenham seco e confortável. As roupas dentro da mochila devem ser embaladas em sacos plásticos;
- Conheça as técnicas básicas de primeiros socorros e orientação na Natureza.

2. PROVIDÊNCIAS ADMINISTRATIVAS

- Verifique se a área onde você quer caminhar pode receber visitantes;
- Peça as autorizações exigidas para frequentar parques e reservas;
- Informe-se sobre o regulamento desses locais.

3. NAS TRILHAS

- Escolha um calçado já usado, adequado para seu conforto e segurança, de acordo com as condições do terreno. Use dois pares de meias para evitar bolhas;
- Elimine a tentação de cortar caminhos ou de usar atalhos nas trilhas sinuosas, mesmo se a trilha não estiver em boas condições: é uma eficiente maneira de a erosão no terreno;
- Nas pausas para descanso, escolha áreas que possam absorver o impacto de sua passagem;
- Freqüentadores da Natureza têm maior responsabilidade pela preservação ambiental.

4. NO ACAMPAMENTO

- Escolha um local para o acampamento com escoamento de águas adequado e use um plástico sob a barraca para mantê-la seca sem que seja necessário cavar valas;
- Se o acampamento for longo, mude a barraca de lugar a cada dois ou três dias para evitar a morte da vegetação rasteira;
- Monte o acampamento a pelo menos três metros de fontes e nascentes;
- Sempre que possível, acampe em áreas já previamente usadas para evitar expansão dos descampados; Abandone o local de acampamento com a menor quantidade possível de vestígios de sua passagem.

5. LIXO

- Recolha todo o lixo que você encontrar nas trilhas;
- Traga de volta todo o lixo que você produzir ao longo das caminhadas e no acampamento. Lembre-se que a coleta de lixo, quando existe, é geralmente precária nos parques e reservas mais retirados;
- Só queime o lixo em último caso, e mesmo assim não o abandone. Enterre o que sobrar para que animais selvagens não morram ao comer os detritos;
- Se você pratica pesca, não deixe espinhos ou sobras de peixes nas margens dos rios.

6. SANEAMENTO

- Se possível, use as instalações sanitárias disponíveis; Quando elas não existirem, afaste-se da área do acampamento, trilhas ou cursos d'água e cave um buraco.

7. BANHO

- O banho deve ser sem sabonete ou xampu, assim como a lavagem de roupas;
- Quando o uso do sabonete for indispensável, mesmo biodegradável (que também agride o meio ambiente), enxágue os cabelos ou roupas a uma distância mínima de três metros do curso d'água, nunca dentro dele; Mantenha a mesma distância para jogar a espuma do creme dental.

8. LOUÇA

- Tente lavar a louça sem usar sabão, ainda que biodegradável. Retire a gordura com papel e depois enxágue bastante com água e areia do rio;
- Procure enxaguar pratos e panelas despejando o resíduo e a água suja na terra, a uma distância mínima de três metros da água.

9. PUREZA DA ÁGUAS

- Faça tudo que estiver a seu alcance para proteger as nascentes e cursos d'água da contaminação;
- Ferva, filtre ou trate quimicamente a água de beber ou de preparar alimentos, toda vez que você tiver alguma suspeita quanto à sua pureza.

10. FOGO

- De preferência, não faça fogueiras. Acendendo uma, mantenha-a pequena e cercada para que fagulhas não alcancem a vegetação ao redor, principalmente se ela estiver ressecada;
- Deixe o machado em casa: use somente lenha caída; nunca corte madeira para fazer fogueiras; Certifique-se de que as cinzas foram totalmente apagadas e enterradas;
- Aprecie a experiência de uma noite sem fogueira.

11. FUMO

- Evite fumar quando estiver na NATUREZA
- Fume somente quando for seguro: em volta da fogueira ou em áreas limpas
- Não jogue a brasa no chão
- Jogue as cinzas no lixo ou enterre-as
- Traga de volta todas as pontas

12 – MOUNTAIN BIKES

- Respeite os regulamentos locais: use bicicletas somente em estradas ou trilhas designadas para esse fim. Evite trilhas de caminhantes.
- Observe uma velocidade segura: lembre-se que após a curva pode haver um pedestre.
- Reduza ao mínimo seu impacto sobre o terreno. Nunca pedale fora das trilhas nem use atalhos, que podem provocar erosão.

13- IMPACTO SOBRE OUTROS MONTANHISTAS

- Mantenha grupos pequenos
- Fale em tom natural; evite jogos ruidosos e música alta: os outros podem estar em busca de silêncio: poluição sonora também é poluição.
- Deixe animais de estimação em casa.

14 – ENVOLVA-SE

- Filia-se a clubes e a organização de preservação
- Seja um excursionista consciente ! Repetimos que freqüentadores da Natureza tem uma responsabilidade maior pela preservação ambiental.

MATERIAIS BÁSICOS PARA CAMINHADAS

- Mochila de tamanho suficiente para seus pertences;
- Saco de dormir;
- Plástico grosso para forrar o chão;
- Saco plástico para lixo (capacidade 20 litros)
- Casaco de nylon tipo Anorak;
- Manteiga de cacau para os lábios;

- Agasalhos, toucas, luvas e meias;
- Objetos de higiene pessoal (inclusive papel higiênico)
- Sunga de banho, maiô, biquíni e toalha
- Lanterna de mão com jogo de pilhas reserva;
- Cantil;
- Óculos escuros, chapéus ou boné
- Fogareiro portátil, panela pequena e talheres
- Estojo de primeiros socorros e repelente;
- Cordinha de nylon, fósforo, máquina fotográfica
- Tênis ou calçado de caminhada já usado anteriormente;
- Uma muda de roupas limpas e fechadas em saco plástico;
- Mapas, bússolas, bloco e lápis.

ALIMENTAÇÃO

- Sopas e alimentos desidratados
- Pão de forma integral
- Queijo em barra ou fatiado
- Mate ou bebidas instantâneas, chá preto em bolsinhas;
- Passas ou frutas secas
- Frutas de consistência dura
- Chocolates, castanhas, amendoins, biscoitos empacotados;
- Carne seca ou salame

OBS: Evite levar enlatados, bebidas alcoólicas, leite em caixa, ovos ou perecíveis.

Diferenças entre jogos e brincadeiras

Dentre as diversas discussões sobre terminologia, uma delas é sobre a diferença entre brincadeira e jogo. Vamos, portanto, estabelecer algumas características de um e de outro para podermos padronizar essa nomenclatura.

Toda atividade recreativa, qualquer que seja, sempre será ou uma brincadeira ou um jogo, não fugindo a isso.

Os jogos, por sua vez, podem ser divididos em pequenos jogos e grandes jogos

A importância de se fixar essa diferenciação é que de acordo com a faixa etária que estivermos pretendendo animar, poderemos escolher que tipo de atividade empregar, pois de acordo com suas características, é notório que as brincadeiras atingem faixas etárias mais baixas, enquanto pequenos jogos atingem faixas etárias intermediárias, e os grandes jogos são mais propícios às faixas etárias mais elevadas.

O próprio recreacionista pode utilizar uma mesma atividade em forma de brincadeira, ou pequeno jogo ou grande jogo, adaptando-a ao público a ser atingido. Para transformar uma brincadeira em jogo, um pequeno jogo em grande jogo ou vice-versa, basta utilizar as regras de acordo com as características da atividade.

DIFERENÇA ENTRE JOGOS E BRINCADEIRAS

BRINCADEIRA	JOGO
<p><u>Vencedor</u> : É a principal e fundamental diferença. Não há como se vencer uma brincadeira. Ela simplesmente acontece e segue se desenvolvendo enquanto houver motivação e interesse por ela.</p>	<p><u>Vencedor</u>: Se uma atividade recreativa, permite alcançar vitórias, ou seja pode haver um vencedor, estamos tratando de um jogo. O jogo busca um vencedor.</p>
<p><u>Formalidade</u>: As brincadeiras nem sempre apresentam evolução regular. Nem sempre há maneiras formais de proceder seu desenvolvimento, como podemos observar nos itens abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras: As brincadeiras são mais livres, podem ter regras, mas podem também não ter. As brincadeiras sem regras são individuais. O grupo só por existir, já sugere regras. - Final: A brincadeira não tem final predeterminado; como já dissemos, ela prossegue enquanto tiver motivação e interesse por parte dos participantes. Talvez uma brincadeira termine, também por parte dos participantes, ou por ocorrência de fatores externos a ela , como o término do tempo livre , chuva, etc. - Ápice: As brincadeiras podem ter um ponto alto a ser atingido, mas muitas vezes não tem. - Modificações: A brincadeira pode sofrer modificações durante seu desenrolar, de acordo com os interesses do momento e com a vontade dos participantes. - Consequências: As brincadeiras por ser muito mais desvinculadas de padrões, tem consequências imprevisíveis. 	<p>Formalidade: Todo jogo apresenta uma evolução regular; ele tem começo, meio e fim. Conseqüentemente. Existem maneiras formais de se proceder, como podemos observar nos itens abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras: O jogo sempre terá regras. Não existe jogo sem pelo menos uma regra que seja - Final: O jogo sempre tem seu final previsto, quer seja por pontos, por tempo, por número de repetições ou por tarefas cumpridas. - Ápice: O jogo sempre terá um ponto alto a ser atingido, como por exemplo marcar o ponto ou cumprir uma tarefa. - Modificações: Se pretendemos fazer uma modificação em um jogo, devemos interrompê-los inserir a modificação como nova regra e depois iniciá-lo - Consequências: Podemos tentar prever algumas consequências dos jogos.

DIFERENÇA ENTRE PEQUENO JOGO E GRANDE JOGO

PEQUENO JOGO	GRANDE JOGO
<p><u>Regras</u>: Nos pequenos jogos, as regras são cobradas de forma mais flexível, são mais simples e em menor quantidade</p>	<p><u>Regras</u>: Nos grandes jogos, todas as regras são cobradas de forma totalmente rígida, são mais complexas e em maior quantidade</p>
<p><u>Atuação do profissional</u>: Nos pequenos jogos, o recreacionista atua apenas como um orientador</p>	<p><u>Atuação do profissional</u>: Nos grandes jogos, o recreacionista cobra as regras com um árbitro.</p>

Adequação das Atividades Lúdicas às Diversas Faixas Etárias

Não acreditamos que existam atividades específicas para determinadas faixas etárias. Qualquer atividade pode ser adaptada a qualquer faixa etária, sempre respeitando-se as características das idades. Assim sendo, vamos desenvolver um estudo sobre características e comportamentos de cada faixa etária, adequando atividades a cada uma delas.

APROXIMADAMENTE 0 a 2 ANOS

Características:

- Egocentrismo;
- Descoberta: Tato, movimento, formas, pessoas, texturas, reproduzir sons, engatinhar, andar;
- Coordenação Motora: Abrir, fechar, empilhar, encaixar, puxar, empurrar, comunicação.

Tipos de atividades adequadas:

Brincadeiras referentes à educação sensório-motora (sentir/executar);
Exploração, canto, perguntas e respostas, esconder.

APROXIMADAMENTE 2 a 4 ANOS

Características:

- Continuam as características anteriores;
- Fantasia e Invenção;
- Criatividade

Tipos de atividades adequadas:

Brincadeiras sem regras;
Brincadeiras com poucas regras simples;
Utilização das formas básicas de movimento (andar, correr, saltar, rolar etc.);
Estimulação;
Representação (imitações de situações conhecidas: escolinha, casinha)

APROXIMADAMENTE 4 a 6 ANOS

Características:

- Muita movimentação;
- Começa a aceitar regras e a compreendê-las;
- Maior atenção e concentração;
- Interesse por números, letras, palavras e seus significados;
- O grupo começa a ter importância.

Tipos de atividades adequadas:

Brincadeiras com ou sem regras;
Atividades de muita movimentação;
Representação.

APROXIMADAMENTE 6 a 8 ANOS

Características:

- Muita movimentação;
- Boa discriminação visual e auditiva;
- Atenção e memória;
- Aceita regras;
- Convive bem em grupo;
- Começa a definir seus próprios interesses;
- Despertar natural da competitividade.

Tipos de atividades adequadas:

Brincadeiras;
Alguns pequenos jogos;
Atividades em equipes;
Desafios (com os outros e consigo mesmo);
Atividades de muita movimentação.

APROXIMADAMENTE 8 a 10 ANOS

Características:

- O grupo é cada vez mais importante;
- Memória plenamente desenvolvida;
- Raciocínio concreto e aquisição do raciocínio abstrato;
- Capacidade de reflexão (medir conseqüências).

Tipos de atividades adequadas:

Brincadeiras;
Pequenos jogos;
Atividades em equipes;
Atividades que envolvam estratégias;
Atividades de raciocínio;
Atividades de desafio.

APROXIMADAMENTE 10 a 12 ANOS

Características:

- Separação dos sexos;
- Compreensão da sexualidade;
- Início das diferenças de habilidades mataras entre os sexos;
- Início das diferenças de maturidade (meninas na pré puberdade e meninos mais infantis);
- Isolam-se em pequenos grupos ("panelinhas").

Tipos de atividades adequadas:

Menor interesse pelas brincadeiras;
Pequenos jogos em potencial; Grandes jogos simplificados;
Atividades de integração social (aproximação);
Atividades em equipes.

APROXIMADAMENTE 12 A 14 ANOS

Características:

- Revalorização sexo oposto
- Supervalorização da competição;
- Grande discrepância em habilidades e de maturidade entre os sexos;
- Necessidade de auto-afirmação;
- Falta de percepção dos limites sociais;
- Grandes conflitos de personalidade;
- São altamente influenciáveis.

Tipos de atividades adequadas:

Desvalorização das brincadeiras;
Pequenos jogos em pequena escala;
Grandes jogos em potencial.

APROXIMADAMENTE 14 a 18 ANOS

Características:

- Identificação plena com o sexo oposto;
- Grande diferença de habilidade entre os sexos;
- Aceitação e discussão das diferenças de habilidades entre os sexos;
- Ainda apresenta necessidade de auto-afirmação;
- Começa a supervalorizar a estética;
- Desprezo pela atividade motora (idade da preguiça);
- Visão da atividade lúdica não só como atividade física;
- Valorização das atividades sociais e culturais.

Tipos de atividades adequadas:

Esporte propriamente dito;
Gincanas de múltiplas dificuldades;
Grandes jogos com grande complexidade de regras;
Atividades junto à Natureza;
Modismos;
Cinema, teatro, shows, dança;
Festas, reuniões, bate-papo;
Passeios e viagens.

ADULTOS

Características:

- Revalorização da atividade física;
- Valorização da atividade lúdica;
- Aceitação do sexo oposto na atividade lúdica;
- Supervalorização da estética (em maior intensidade);
- Visão da atividade lúdica não só como atividade física;
- Preferência pela atividade lúdica em grupo;
- Dificuldade de se expor, por medo do ridículo;
- Dificuldade para se aproximar de outros indivíduos para a atividade lúdica;

Aceita a derrota e a vitória (com exceções).

Tipos de atividades adequadas:

Esporte propriamente dito;
Atividades em grupo;
Grande enfoque aos jogos de salão e de mesa;
Jogos de sorte e azar: apostas;
Modismos;
Cinema, teatro, shows, dança;
Festas, reuniões, bate-papo;
Gincanas;
Atividades culturais;
Passeios e viagens;
Flanar, vagar, contemplar, "nada-fazer".

TERCEIRA IDADE

Características:

- necessidade de integração social (muitas vezes discriminados);
- Necessita e valoriza a atividade em grupo;
- Necessita e valoriza a atividade física;
- Necessita e valoriza a atividade lúdica;
- Valoriza a atividade cultural;
- Dificuldade de aceitação dos erros e acertos das outras pessoas;
- Dificuldade de aceitação do novo;
- Não sente tanta dificuldade de se expor (permite-se mais);
- Consegue aceitar a derrota com naturalidade;
- Valoriza mais a participação que o resultado.

Tipos de atividades adequadas:

Esportes (aceita adaptação das regras à sua faixa etária);
Atividades artesanais e trabalhos manuais;
Bricolagem;
Jogos de salão em potencial;
Jogos de mesa em potencial;
Cinema, teatro, shows;
Festas, dança, música;
Atividades junto à Natureza;
Excursões, viagens, passeios, piqueniques.

Por ser a terceira idade um segmento especial ao qual podemos dedicar atividades recreativas, faremos ainda algumas considerações quanto ao trabalho com essa faixa etária. Deve-se levar em conta que não haja muita informação e que não seja muito complicada; evitar explicações muito longas ou duvidosas; não utilizar velocidade; prever problemas de equilíbrio; não chegar à fadiga; evitar permanecer em pé muito tempo; evitar mudanças rápidas de posição; evitar posições suspensas; evitar bloqueios respiratórios; evitar extensões musculares forçadas.

Deve-se procurar com a atividade recreativa, elevar e manter os níveis de saúde física e mental, fomentar a integração e participação; despertar "alegria e prazer, realização de seus anseios e inquietudes; aumentar os desejos de viver, desfrutar a vida, apreciar o positivo; incorporar novas pautas e valores de convivência; ativar e melhorar a concentração; aumentar a capacidade pulmonar; aumentar e manter a mobilidade geral; aprender novas linguagens expressivas; boa adaptação cardíaca.

A atividade lúdica na terceira idade deve permitir, que a pessoa se expresse, se sinta livre, útil, gratificada em algum aspecto e possa resolver situações de forma "criativa", sentindo prazer pela atividade.

PORTADORES DE NECESSIDADES ESPECIAIS

Quando abordamos o tema "faixas etárias", não podemos deixar de comentar sobre portadores de necessidades especiais. Não pretendemos nos aprofundar muito nesse assunto, mas apenas ressaltar que, em se tratando de recreação, não devemos levar em consideração a idade cronológica do indivíduo, mas sim sua maturação biológica. Isto é, de acordo com as características que esse indivíduo apresenta, poderá ser inserido nos grupos de faixa etária com características semelhantes, independentemente de sua idade.

ATIVIDADES LÚDICAS DE SOCIABILIZAÇÃO

Em um primeiro momento de uma reunião de um grupo, as pessoas estão distantes umas das outras, mesmo que em um local ou em uma situação que sugira divertimento. Em caso, principalmente, de adultos, esse momento tem que ser dominado e bem trabalhado pelo recreacionista, que irá utilizar-se de atividades com características de sociabilização para "quebrar o gelo" e promover um primeiro contato e a integração do grupo.

Essas atividades não são atividades exclusivas. O que queremos dizer com isso é que toda atividade recreativa pode ser adaptada para sociabilização, desde que cumpra com algumas exigências, que veremos a seguir. Algumas atitudes deverão estar implícitas nas regras de uma atividade de sociabilização, como:

OLHAR: As pessoas, durante a atividade, deverão ter momentos onde irão olhar para as outras, inclusive observando detalhes. Apesar de parecer uma atitude comum, algumas pessoas têm certa dificuldade em fazê-lo. Uma vez estimuladas pela própria atividade, viabilizará a integração.

FALAR: Uma atividade de sociabilização deve propiciar para que as pessoas falem umas com as outras, trocando algumas informações ou dizendo até mesmo pequenas frases decoradas. Melhor ainda se as regras estimularem os participantes a dizerem seus nomes, cognomes ou apelidos.

TOCAR: Pode ser uma atitude delicada, pois as pessoas muitas vezes têm uma relutância ao se sugerir que se toquem. Esse toque pode ser sutil e rápido, como um aperto de mãos ou um toque de dedos. Se o grupo apresenta características favoráveis, esse toque pode passar a ser um abraço ou outra situação que exprima um maior contato físico. O toque ajuda muito a "quebrar o gelo" e desinibir os participantes.

TRABALHO EM GRUPO: É uma faca de dois gumes, pois os participantes de um mesmo grupo estarão se integrando fortemente, pela necessidade que têm uns dos outros. Porém, componentes de grupos diferentes não se sociabilizam, e até mesmo podem vir a se distanciar em caso de atividades competitivas. Portanto, sugerimos que o trabalho em grupo seja desenvolvido com todas as pessoas fazendo parte de um mesmo grupo, único e maior. Em caso de vários grupos, suprimir a competição em momentos de sociabilização.

Todas essas atitudes serão bem mais eficientes se acontecerem em situações divertidas ou até mesmo hilariantes. É muito mais descontraído dizer-se o apelido que o nome completo; outras adaptações também podem ser feitas em função do riso. É importante salientar que essas atitudes não deverão ser impostas. Se colocadas como simples regras da atividade, os participantes não terão dificuldade em cumpri-las.

AS GINCANAS

Gincanas são atividades com caráter lúdico predominante e onde há sempre a busca da vitória. Assim, são consideradas um tipo de jogo. Portanto, como todo jogo, possuem algumas características:

- Podem ser atividades físicas e/ou mentais;
- Seu final é sempre previsto;
- Sempre têm regras (simples ou complexas).

Por outro lado, diferenciam-se outros jogos quaisquer pelas suas características específicas:

- Têm sequência de várias tarefas ou provas interligadas (normalmente com pontos acumulativos);
- Nelas são levadas em conta não só a habilidade como também a rapidez com que os participantes cumprem as tarefas predeterminadas.

Além de busca de diversão, do lúdico, os organizadores de uma gincana podem ter alguns outros objetivos com ela, como, por exemplo, objetivos educacionais, objetivos de integração dos participantes, objetivos de divulgar as entidades que promovem essa gincana, objetivos beneficentes e outros.

Uma das principais preocupações de um animador em uma gincana é não perder-se dos objetivos. Assim sendo, as gincanas devem ser plenamente controladas e dominadas pelo animador.

Os principais tipos de gincana existentes são:

GINCANA DE SOLICITAÇÕES: Também conhecida como "Quero--quero", é composta por tarefas em que o recreacionista pede coisas difíceis de serem obtidas e os participantes deverão trazer em um determinado prazo de tempo.

GINCANA CULTURAL: É aquela em que as tarefas constam de perguntas e respostas e outras atividades de conhecimentos gerais, que deverão ser decifradas ou respondidas pelos participantes, sempre dentro de um prazo de tempo determinado previamente. É uma gincana de caráter intelectual.

GINCANA MUSICAL: Não deixa de ser uma gincana cultural. As provas versarão sobre conhecimentos que os participantes deverão ter sobre música, instrumentos musicais, composições, cantores e intérpretes etc. A gincana musical pode se desenvolver com ou sem a utilização de equipamentos de som.

GINCANA DE HABILIDADES: São diversos os tipos de gincanas de habilidades, por isso subdividiremos este item em vários:

- **GINCANA DE SALÃO:** suas tarefas são de habilidade física e situações hilariantes; apesar do nome, não se desenvolvem apenas em salões, mas também em outros espaços, como quadras esportivas, gramados, parques de estacionamento etc. Suas tarefas são paródias de situações corriqueiras, que acontecem de forma engraçada tanto para quem participa quanto para quem assiste;
- **GINCANA RÚSTICA:** as tarefas se desenvolvem em contato direto com a Natureza, e as dificuldades são devidas a ela;
- **GINCANA ESPORTIVA:** as tarefas se baseiam em modalidades esportivas das mais variadas espécies;
- **GINCANA AQUÁTICA:** as tarefas se desenvolvem dentro d'água, principalmente em piscinas;

- GINCANA DE CIRCUITO: é montado um circuito de tarefas de diferentes habilidades e cada grupo cumpre uma tarefa por vez, todos ao mesmo tempo. Ao fim de um determinado tempo, todos mudam de tarefa juntos e assim sucessivamente, até completarem todo o circuito.

Além destes mais comuns, existem outros tipos de gincanas, que podem ser criados a qualquer momento ou ainda as GINCANAS MISTAS, as quais juntam dois ou mais dos tipos anteriores.

As gincanas costumam ser promovidas por escolas, igrejas, clubes, rádios, coordenadorias de lazer, prefeituras, centros recreativos ou então integram as programações recreativas de hotéis, colônias de férias, acampamentos, acantonamentos etc.

MATROGINÁSTICA

O prefixo MA TRO vem de "mater" que significa MÃE.

A matroginástica consiste na prática do exercício físico em família, de uma forma lúdica e prazerosa.

Ela realça a importância e viabiliza a relação entre pais e filhos. A família é o primeiro e principal elemento da educação.

A Matroginástica nasceu da idéia da mãe trabalhar com a criança, porém o pai ou qualquer outro responsável por ela pode participar igualmente. Também serve para proporcionar maior comunicação entre pais e filhos, despertando o adulto para a prática do exercício físico.

Atualmente, utiliza-se a matroginástica até mesmo com grupos de faixa etária homogênea, apenas como forma de ginástica aeróbica recreativa.

Segundo Edson da Costa Vitor, "a aeróbica recreativa é uma atividade física com predominância de exercícios aeróbicos utilizando movimentos naturais, simples e combinados, onde a música e a ludicidade são enfatizados".

Na matroginástica e na aeróbica recreativa, não é tão importante performance, mas sim participação.

Características das atividades de Matroginástica:

- Utilização de música;
- Atividades preponderantemente lúdicas;
- Inexistência da competição;
- Utilização do trabalho de formas básicas de movimento (andar, correr, saltar, rolar etc.);
- Desenvolvimento de trabalho de imitação, cooperação, interação e expressão.

Para enriquecer ainda mais uma sessão de matroginástica, utilizamos elementos como bolas, cordas, bastões, bexigas, jornal etc.

O tempo ideal para realização de uma sessão de matroginástica varia entre 35 e 70 minutos.

Toda sessão de matroginástica costuma ser dividida em três partes:

PARTE INICIAL: Aquecimento, com música contagiante. Preparar fisiologicamente. Satisfazer a necessidade de movimento do grupo com entusiasmo e de forma alegre. Tarefas com movimentações. Percepções do espaço, observando direções, posições etc. Percepção do tempo, dos ritmos rápidos, lentos e moderados. Organização individual ou só na família. Duração de 30% do tempo.

PARTE PRINCIPAL: Mais dinâmica. Movimentação mais intensa. Tarefas de formação corporal, domínio do corpo. Desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras. Organização em duplas, só na família ou entre famílias. Duração de 50% do tempo.

PARTE FINAL: Volta à calma. Atividades de integração e emotivas. Canto em grupo. rodas cantadas. Brincadeiras historiadadas. Desenvolvimento do sentido rítmico e capacidade expressiva do corpo e do grupo. Organização em pequenos e grandes grupos, na família ou entre famílias, grande roda com participação de todos num só grupo. Duração de 20% do tempo.

ATIVIDADES LÚDICAS PARA DIAS DE CHUVA

Devido à dificuldade de se prever as condições do tempo, toma-se de grande importância a preocupação do recreacionista com uma programação alternativa para dias de chuva.

Essa programação deve ser feita previamente, com o intuito de não se perder tempo quando da execução das atividades, uma vez que a chuva pode começar repentinamente.

A chuva implica na troca de espaços ao ar livre e maiores por espaços fechados e menores. Em consequência dessa diminuição do espaço, as atividades serão de pouca ou nenhuma movimentação.

Tipos de atividades mais propícios para caso de chuva:

- Artes plásticas;
- Gincanas de salão, culturais e musicais;
- Bingo;
- Trabalhos manuais, confecção de pipas, aproveitamento de sucata;
- Torneios de jogos de mesa em geral;
- Representação, teatralização, dramatização, improvisação;
- Rodas e brincadeiras cantadas;
- Jogos e brincadeiras de pouco deslocamento e pouca movimentação.

RODAS E BRINCADEIRAS CANTADAS

Rodas e brincadeiras cantadas, por mais estudos que se tenha feito quanto às diferenças, hoje são sinônimos, independente de posicionamento, participação e execução.

São atividades em que os próprios participantes cantam, sem a necessidade de acompanhamento de instrumentos musicais ou equipamentos eletrônicos, e nas quais existem brincadeiras que dependem da música. Essas brincadeiras são feitas com a própria melodia ou com a letra da música, ou ainda com gestos e movimentações divertidas. Vale ressaltar que se não houver a música, a brincadeira não tem sentido.

Quando nenhuma atividade recreativa parece caber em determinado momento, a música ainda é de grande utilidade.

Não existe ocasião específica para o desenvolvimento de uma brincadeira cantada. Ela pode ser utilizada a qualquer momento em uma programação recreativa.

As rodas cantadas atraem não apenas as crianças, porém todas as faixas etárias, dependendo sempre do enfoque que o recreacionista dá a elas.

As rodas e brincadeiras cantadas podem ainda ajudar no desenvolvimento da socialização, aprendizagem motora (ritmo, coordenação) e desenvolvimento de percepções (observação, atenção).

O procedimento ao se ensinar uma roda ou brincadeira cantada a um grupo deve ser o seguinte: primeiramente, cantar toda a canção para que os participantes sintam-se motivados a aprendê-la; em seguida, cantar juntamente com os participantes verso por verso, repetindo quantas vezes forem necessárias, até que todos tenham aprendido a melodia e o ritmo; não bater palmas enquanto estiver ensinando, pois o som das palmas atrapalha o entendimento da pronúncia das palavras; após terem aprendido a canção, só então aclopar os gestos e as movimentações pouco a pouco, até que todos tenham incorporado toda a mensagem.

Os principais tipos de rodas cantadas são:

INTEGRAÇÃO: A própria brincadeira viabiliza a integração do grupo;

ACÚMULO DE MOVIMENTAÇÃO: Os gestos e os movimentos, no decorrer da brincadeira, vão aumentando e tornando-se mais complexos;

REUNIÃO DA TURMA: A própria música sugere que as pessoas se agrupem;

CANONES: Divide-se a turma em grupos menores e cada grupo canta com uma certa defasagem de tempo em relação ao grupo anterior;

DIDÁTICAS : A letra da canção ensina alguma coisa para os participantes;

LETRAS COM GESTOS: Os gestos feitos durante a brincadeira traduzem exatamente o que a letra da canção está dizendo. Assim, os gestos ajudam a lembrar a letra e vice-versa;

OMISSÃO DE PALAVRAS: Aos poucos vão-se retirando palavras da música e substituindo-as por sons, por gestos ou simplesmente omitindo-as;

COORDENAÇÃO DE GESTOS: Os gestos feitos durante a brincadeira são difíceis, exigindo bastante da coordenação motora.

COORDENAÇÃO DE PALAVRAS: As palavras ditas e cantadas são de difícil pronúncia quando colocadas juntas.

REPETIÇÃO : São as mais fáceis de se ensinar, pois o recreacionista canta e os participantes apenas repetem os versos, que são engraçados.

Existem, ainda outros tipos, criados a todo momento, inclusive derivados da junção dos aqui citados.