

APÊNDICE C – Exemplo de artigo no sistema numérico

O TEMPO/ATIVIDADES DE SAÚDE E DE LAZER E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES DO CURSO DE DIREITO DA UNIVATES/RS

Rosibel Carrera Casara¹
Beatris Francisca Chemin²

O artigo inicia pelo título (e subtítulo, se houver) centralizado, em fonte tamanho 14; o subtítulo (se houver) deve ser separado por dois pontos e escrito na língua do texto e também todo maiúsculo.

Nome do(s) autor(es) em fonte 12, alinhado à direita.

Resumo: A saúde, como um estado de equilíbrio biopsicossocial, e o lazer, como a cultura abrangente, vivenciada com liberdade no tempo disponível, são direitos sociais expressos na Constituição Federal de 1988. Assim, este artigo tem como objetivo analisar o tempo/atividades de saúde e de lazer e sua relação com a qualidade de vida, tomando como base o levantamento de dados feito por meio de questionário com o corpo docente do Curso de Direito do Centro Universitário Univates/RS sobre suas atividades pessoais, profissionais e sociais desenvolvidas no semestre A/2007. Trata-se de pesquisa quali-quantitativa, na qual se utiliza o método dedutivo, em que considerações de doutrinadores e da legislação a respeito da evolução e conceitos dos direitos sociais elencados na CF/1988, especialmente envolvendo a saúde e o lazer, auxiliam na compreensão do estudo enfocado, cujo resultado revelou que as atividades e o tempo relacionados à qualidade de vida dos professores estão mais próximos do lazer do que da saúde.

Resumo em espaço simples, letra 10, com no máximo 250 palavras.

Palavras-chave: Direitos sociais. Saúde. Lazer. Qualidade de vida.

Palavras ou expressões significativas que representam o conteúdo do artigo, separadas por ponto. Fonte 10.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento tecnológico, econômico e social da sociedade tem trazido inúmeros benefícios para muitas pessoas; contudo, também aparecem problemas de diversas ordens, fazendo com que legisladores, profissionais da saúde e do direito,

Título maiúsculo, fonte 12, alinhado à margem esquerda. Não há ponto após indicador numérico.

¹ Bacharela em Direito pelo Centro Universitário Univates, de Lajeado/RS. Os dados deste artigo são baseados na sua monografia de conclusão de Curso, defendida em nov/2007. belcasara@universo.univates.br

² Professora do Centro Universitário Univates, Lajeado/RS. Mestre em Direito. Orientadora do trabalho de Rosibel. bchemin@univates.br

Breve currículo do(s) autor(es), que envolve titulação acadêmica, vínculo institucional, e-mail para contato. Em letra 10.

além de outros, se preocupem em atenuar o desequilíbrio que se gerou entre progresso e saúde física e mental, formalizando a saúde, o lazer, a educação, dentre outros, como direitos sociais no art. 6º da Constituição Federal de 1988 (CF/1988), que são direitos fundamentais que visam, sobretudo, à igualdade entre as diversas categorias populacionais e profissionais existentes no país na busca do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas.

Assim, este artigo objetiva analisar o tempo/atividades de saúde e lazer e sua relação com a qualidade de vida, a partir das atividades pessoais, profissionais e sociais desenvolvidas pelos docentes do Curso de Direito do Centro Universitário Univates/RS, no semestre A/2007.

Portanto, inicialmente são abordados os métodos do trabalho, seguidos da revisão teórica sobre os direitos sociais constitucionais, especialmente os direitos à saúde e ao lazer, para, num outro momento, com mais detalhes, serem apresentados os dados da pesquisa com o corpo docente universitário e respectiva análise.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa desenvolvida é quali-quantitativa, cuja reunião auxilia no entendimento do que se deseja para o presente estudo. O procedimento técnico escolhido foi o levantamento envolvendo os professores do Curso de Direito, que trabalharam no semestre A/2007, referente às suas atividades pessoais, sociais e profissionais desenvolvidas naquele período, a fim de verificar qual a relação entre qualidade de vida e o tempo/atividades de saúde e de lazer. Optou-se pelo método dedutivo, conforme Mezzaroba e Monteiro³, partindo-se da revisão doutrinária e da legislação dos direitos sociais gerais expressos na CF/1988, especialmente a saúde e o lazer, além de aspectos atinentes à qualidade de vida.

Citação indireta: é facultativo aparecer o nome do(s) autor(es) no texto, mas a referência da fonte no rodapé da página é obrigatória.

A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de um questionário com perguntas estruturadas enviadas por correio eletrônico aos professores. A compilação das informações

³ MEZZAROBA, Orides; MONTEIRO, Cláudia Servilha. **Manual de metodologia da pesquisa no Direito**. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 2006, p. 65.

envolveu os aspectos: a) o que os professores entendem por lazer; b) o que entendem por saúde; c) se há relação entre saúde e lazer e qual seria esta relação; d) quais as atividades desenvolvidas no semestre A/2007 relacionadas à qualidade de vida.

População e amostra: do total de 27 questionários enviados por e-mail, oito não foram respondidos, resultando num percentual de 70,37% de retorno, bem acima da média de 15% para esse tipo de levantamento, segundo Malhotra⁴. Em virtude disso, a análise dos dados teve como amostra investigada 19 questionários, sendo trabalhados somente os cinco itens mais assinalados pelos docentes nas questões de múltipla escolha.

Citação indireta, com autoria na nota de rodapé.

3 DIREITOS SOCIAIS E QUALIDADE DE VIDA

Os direitos sociais constitucionais fazem parte do rol dos direitos e garantias fundamentais dos cidadãos brasileiros, sendo elementos primordiais na efetivação do Estado Democrático de Direito.⁵ “Art. 6º – São direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.”⁶ Eles estão ligados aos direitos de igualdade, sendo pressupostos ao gozo dos direitos individuais, na medida em que criam condições materiais mais propícias à igualização de situações sociais desiguais, possibilitando melhores condições de vida aos mais fracos.⁶ Portanto, a ideia de direito social é oriunda dos tempos modernos, da época da teoria liberal com ênfase no individualismo, que, ao entrar em crise, gerou movimentos em busca de justiça social, fazendo com que surgisse um novo modelo de Estado regulador e promotor do bem-estar social.⁶

Citação direta curta (até 3 linhas): descrita no próprio texto, na sequência do parágrafo. Explicações ou complementações vão dentro do texto, e não em nota de rodapé.

Citação indireta, com autoria na nota de rodapé.

Citação indireta com a indicação da fonte ao pé da página.

Dentre os diversos direitos sociais trazidos pela CF/1988, destacam-se a saúde e o lazer, complementados por noções sobre qualidade de vida.

Primeira vez em que aparecem estas fontes: dados completos. Se for citação indireta, é facultativa a identificação da página, ao final da referência.

⁴ MALHOTRA, Naresh K. **Pesquisa de marketing**: uma orientação aplicada. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 2006, p. 155.

⁵ SILVA, José Afonso da. **Curso de Direito Constitucional Positivo**. 25. ed. São Paulo: Malheiros, 2005, p. 24.

⁶ CHEMIN, Beatris F. **Políticas públicas de lazer**: o papel dos municípios na sua implementação. Curitiba: Juruá, 2007, p. 24.

3.1 Direitos sociais na Constituição Federal de 1988

Os direitos sociais constituem o núcleo normativo do Estado Democrático de Direito, tal como estabelece o preâmbulo da CF/1988, ao proclamar a sua instituição visando a assegurar o exercício dos direitos sociais e individuais:

Subtítulo minúsculo, fonte 12, alinhado à margem esquerda. Não há ponto no último indicador numérico.

O Estado Democrático de Direito se assenta na democracia e na efetividade dos direitos fundamentais, estes sob o prisma de sua indivisibilidade e inter-dependência: direitos civis e políticos, incorporados pelos sociais, porque não há direito à vida sem o provimento das condições mínimas de uma existência digna.⁷

4cm
←→

Citação direta longa (mais de 3 linhas): letra 10, espaço simples, sem aspas, com recuo na página. O número em forma de expoente, ao final, indica a autoria ao pé da página.

Nesse contexto, Pinho⁸ conceitua direitos sociais como “direitos de conteúdo econômico-social que visam a melhorar as condições de vida e de trabalho para todos”.

Citação direta curta (até 3 linhas): letra 12, espaço normal, como o texto, com aspas.

Esses direitos possuem um laço estreito que une uns com os outros, não podendo ser vistos isoladamente. Além disso, há um detalhamento dessa matéria no Título VIII - Da Ordem Social, dentre os quais se tratarão especialmente a saúde e o lazer.

3.2 Saúde

A saúde está colocada em igualdade de importância com os outros direitos fundamentais e primordiais à vida digna de todo ser humano; sua relevância começa já na antiguidade e perpassa dispositivos da CF/1988 e outros diplomas legais.

Especialmente com a Revolução Industrial, houve mudanças significativas no modo de tratar a saúde. Esse período trouxe benefícios à saúde, mas também acarretou diversos problemas que exigiram um olhar crítico-social sobre o corpo social, com o fim de buscar soluções.⁹ No século XIX, o Estado foi demandado pela

Citação indireta com a indicação da fonte ao pé da página.

⁷ GOMES, Dinaura G. P. Direitos fundamentais sociais: uma visão crítica da realidade brasileira. **Revista de Direito Constitucional e Internacional**. São Paulo: Revista dos Tribunais, ano 13, n. 53, p. 40-54, out./dez. 2005, p. 40.

⁸ PINHO, Rodrigo C. R. **Teoria Geral da Constituição e Direitos Fundamentais**. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2001. v. 17, p. 152.

⁹ SCLIAR, Moacyr. **Do mágico ao social**. Trajetória da saúde pública. São Paulo: Senac, 2002, p. 40.

Referência da autoria da citação direta: ao final aparece a página de onde foi tirada a passagem de texto.

prestação de saúde do povo, ou seja, ‘os próprios interessados na manutenção da filosofia liberal, no tratamento liberal da economia, advogaram a presença do Estado, pediram que o Estado garantisse a saúde dos seus empregados’¹⁰

Citação direta curta (até 3 linhas): tirada da internet: no texto aparecem as aspas.

Em 1947, foi criada a Organização Mundial de Saúde – OMS, para a qual saúde é um completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença. A evolução histórica da saúde promoveu o aprimoramento de seu conceito, em que há uma concepção com visão afirmativa, significando bem-estar físico, mental e social e qualidade de vida, e não apenas como ausência de doença.¹¹ Isso significa que o seu conceito é complexo, pois saúde está intimamente ligada ao sujeito, sendo que este é dinâmico e mutante, devido à influência de fatores externos ao homem, como o momento histórico e a diversidade cultural entre os povos.¹²

Citação direta, com colchetes com três pontos significa que foi utilizada apenas uma parte da ideia do autor consultado. As aspas marcam a citação direta curta.

Assim, proporcionar saúde significa para Buss¹³, “[...] além de evitar doenças e prolongar a vida, assegurar meios e situações que ampliem a qualidade da vida ‘vivida’”.

Ademais, o direito social à saúde veio para resguardar as pessoas frente às doenças existentes, buscando prevenir e curar os males psíquicos e físicos que afligem a população em geral. Especialmente nas últimas décadas, estudos têm revelado que a baixa qualidade de vida aliada a tempos de instabilidade econômica e política causam estresse, que, por sua vez, é “a causa mais comum de doenças, sendo provavelmente responsável por

Referência de citação tirada da internet: se não houver a identificação, usa-se ‘texto digital’.

Referência de autoria que já apareceu no artigo. Como se trata de citação indireta, pode opcionalmente ir a página ou, se não houver, ‘texto digital’, ou até ficar sem nada, só autor e ano.

¹⁰ DALLARI, Sueli G. Direito à saúde. **Direitos Humanos Net**. 2007, texto digital.

¹¹ BUSS, Paulo M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciênc. saúde** coletiva, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000; DALLARI, 2007, texto digital.

¹² MELO, Enirtes C. P.; CUNHA, Fátima T. D. **Fundamentos da saúde**. 2. ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 1999, p. 36.

¹³ BUSS, 2000, texto digital.

Referência de autoria que já apareceu texto do trabalho. Como se trata de citação direta de meio digital, e não aparece a página, usa-se ‘texto digital’.

aproximadamente 70% das consultas a médicos de família¹⁴. Além dessa doença, muitas outras são causadas pela falta de melhores condições de vida, inclusive de lazer na vida das pessoas, eis que ele tem íntima relação com a qualidade de vida, com a vida saudável.

Citação direta curta (até 3 linhas) entre aspas. Autoria está no pé da página.

3.3 Lazer

O direito social ao lazer veio evidenciar a importância da relação harmoniosa entre tempo, atitude e trabalho na vida dos seres humanos.

Com a chegada da Idade Moderna, a atitude das pessoas em relação ao tempo livre foi alterada em virtude dos movimentos trabalhistas, ou seja, “a saída dos trabalhadores foi a luta pela redução da jornada de trabalho¹⁵. Para Chemin¹⁶, as ciências sociais começaram, no século XX, a analisar mais enfaticamente o tema, buscando explicar as relações existentes entre trabalho e tempo livre, agora este aparecendo sob a forma de lazer, considerado por muitos estudiosos como produto do trabalho, expandido pela sociedade de consumo, que se relaciona a bem-estar, satisfação, alegria, entretenimento.

Essa busca por bem-estar, por felicidade, tem sido constante no decorrer da história. Lazer, então, está ligado especialmente à ideia de livre escolha, cujo tempo e atividade servem para algo bom para a pessoa que dele desfruta:

Citação direta longa (mais de 3 linhas): letra 10, espaço simples, sem aspas, recuada. Os colchetes com três pontos dentro indicam que a citação é um pedaço do texto do autor.

[...] conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre

4cm
←→

O In: indica que a referência descrita antes é um capítulo da obra seguinte, com autores diferentes. No caso presente, com organizadores do livro como responsáveis.

¹⁴ FILGUEIRAS, Júlio C.; HIPPERT, Maria I. Estresse: possibilidades e limites. In: JACQUES, Maria da Graça; CODO, Wanderley (Orgs.). **Saúde mental e trabalho**: leituras. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2002, p. 112.

¹⁵ CAMARGO, Luiz O. de L. **O que é lazer**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 1999, p. 38.

¹⁶ CHEMIN, 2007, p. 92.

Referência de citação indireta com página. Como essa referência já apareceu no texto do trabalho, aqui ela é simplificada com sobrenome, ano e página (esta é opcional, pois se trata de citação indireta).

capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.¹⁷

Em resumo, o lazer pode ser compreendido, de acordo com Marcellino¹⁸, como a cultura, vista de forma abrangente, vivenciada com liberdade no tempo disponível, e essa idéia de lazer é identificada por meio de duas grandes linhas de pensamento, que podem coexistir: a) como atitude, o estilo de vida que a pessoa leva, a sua atitude de satisfação, de prazer, de bem-estar diante das experiências diversas da vida, sem se ater a um tempo determinado; b) como tempo, este disponível, em que a pessoa tem livre escolha por contemplação e/ou atividades, nestas incluídos o tempo liberado das obrigações em geral (familiares, sociais, escolares etc.) e o do próprio trabalho com objetivos econômicos.

3.4 Qualidade de vida

Qualidade de vida, dentro da complexidade de sentidos existentes, “diz respeito a como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano. Envolve saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito e determinam como vive o mundo”.¹⁹ Já para Walton²⁰, qualidade de vida descreve determinados valores ambientais e humanos, que foram descuidados pelas sociedades industriais em favor do avanço tecnológico, da produtividade e do crescimento econômico.

Citação direta curta com 2 autores: entre aspas. Autoria ao pé da página.

¹⁷ DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. 3. ed. São Paulo: Perspectiva, 2001, p. 34.

¹⁸ MARCELLINO, Nelson C. **Lazer e educação**. 6. ed. Campinas: Papirus, 2000, p. 41.

¹⁹ GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teoria e prática. Barueri: Manole, 2004, p. 3.

²⁰ WALTON *apud* PEREIRA, Ana L. B. **Mudança organizacional e seus reflexos na qualidade de vida dos empregados em duas empresas do ramo alimentício**. 2001, 219 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001, p. 89.

Referência de citação direta: é indicada a página de onde foi tirada a passagem do texto

Citação de citação: usa-se o *apud*, que indica que Pereira está citando Walton. O livro que está sendo consultado é de Pereira, cujos dados completos estão na referência.

Nos últimos tempos, surgiram inúmeros estudos científicos que demonstram a estreita relação entre a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos, ou seja, “[...]” é sabido que muitos componentes da vida social que contribuem para uma vida com qualidade são também fundamentais para que indivíduos e populações alcancem um perfil elevado de saúde²¹.

Indicativo de que foi utilizado um pedaço de parágrafo apresentado em forma de citação direta curta.

Cabe ressaltar que qualidade de vida é muito mais que ter atendidas as necessidades básicas de sobrevivência, alimentação, vestuário, trabalho e moradia: “[...]” implica ter saúde física e mental, relações sociais harmoniosas e construtivas, educação permanente, relacionamento respeitoso e amigável com o meio ambiente, tempo livre para o lazer e para usufruir a cultura em sua plenitude²².

4 A SAÚDE, O LAZER E A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES: RESULTADOS

O presente item apresenta os resultados da pesquisa referentes ao tempo/atividades de saúde e de lazer e sua relação com qualidade de vida do corpo docente do Curso de Direito do Centro Universitário Univates, de Lajeado/RS, tomando-se por base o levantamento das suas atividades realizadas no semestre A/2007. A análise foi feita com base nos dados coletados com os 19 dos 27 professores que responderam por e-mail ao questionário.

4.1 Entendimento do que é lazer

Na questão 1 (TABELA 1), o que é lazer, o questionado deveria marcar até cinco alternativas. Por esse motivo, o número de referência de marcações em cada opção tornou-se elevado, fazendo com que o percentual de respondentes acompanhasse na devida proporção. Além disso, foi descrita a porcentagem em relação ao número total de referências, ou seja, quantas vezes a alternativa apareceu na totalidade de marcações.

Palavras ‘tabela’, ‘quadro’, ‘figura’ e outras entre parênteses são maiúsculas

Autor já referido neste trabalho, por isso é agora simplificado na sua apresentação.

Essa abreviação indica que a coletânea de vários autores foi organizada por algum(ns) autor(es) que se responsabilizou(aram) pela obra.

²¹ BUSS, 2000, texto digital.

²² TANI, Go. Esporte, educação e qualidade de vida. In: MOREIRA, Wagner W; SIMÕES, Regina (Orgs.). **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: Unimep, 2002, p. 104.

Tabela 1 – O que é lazer

Noções de lazer	Referências	% das referências	% de respondentes
Estar com a família; reunir-se com parentes e amigos	19	19,19	100,00
Fazer passeios, viagens	18	18,18	94,73
Ler jornais, revistas, livros	16	16,16	84,73
Assistir a filmes, teatro; contato com artes plásticas, decoração da casa	13	13,13	68,42
Ter tempo livre do trabalho e de outras obrigações	12	12,12	63,15
Fazer/praticar atividades esportivas, físicas em geral	8	8,08	42,10
Participar de festas, bailes ou similares festivos	6	6,06	31,57
Acessar internet	2	2,02	10,52
Não fazer nada	2	2,02	10,52
Outra(s)	2	2,02	10,52
Participar de grupos, associações ou movimentos culturais e comunitários	1	1,01	5,26
Total	99	100,00	100,00

Fonte: Casara, 2007, p. 70.

Título da tabela na parte superior: fonte 12, só com a inicial maiúscula e seguida de seu número de ordem, seguido de travessão e do título do assunto tratado.

Apresentação da tabela: aberta nas laterais, com fios verticais opcionais nas colunas numéricas internas e letra menor do que a do texto do trabalho.

Fonte de tabela ou de ilustração: corpo 10, minúsculo, sem destaque.

As respostas à primeira pergunta demonstraram que os cinco aspectos mais importantes relacionados ao entendimento do que é lazer ligaram-no especialmente a atividades, tendo aparecido como prioridade a associativa (19,19% das referências), passando por atividades turísticas (18,18%), intelectuais (16,16%), artísticas (13,13%) e, em quinto lugar, ligaram-no a tempo livre, disponível, aquele liberado do trabalho e de outras obrigações (12,12%).

Verifica-se, assim, que os professores, na sua totalidade, já que os 19 apontaram como uma das alternativas a atividade associativa, de grupos, de reunião de pessoas, demonstraram que, acima de tudo, valorizam como lazer a companhia, o conagração, a reunião da família, dos parentes e amigos. Nota-se a importância que o bem-estar do núcleo familiar proporciona aos docentes.

4.2 Entendimento do que é saúde

A segunda pergunta dizia respeito ao que é saúde para os professores que lecionaram no semestre A/2007 no Curso de Direito da Univates:

[...]

Na compilação de dados provenientes da segunda pergunta, expressa na Tabela 2, a ‘prática de atividades físicas’ (18,75%) e ‘ter equilíbrio biopsicossocial’ (18,75%) apareceram empatados, como os itens mais referidos (por 18 dos 19 professores), demonstrando que tais práticas estão relacionadas a uma vida saudável; em seguida, vieram ‘ter boa alimentação’ (16,66%), ‘estar livre de doenças’ (12,50%) e ‘ter lazer’ (11,45%), este último empatado com ‘boas condições de higiene e saneamento básico’ (11,45%).

A palavra “Tabela” escrita na frase normal: fora dos parênteses, só com a inicial maiúscula, seguida da respectiva numeração.

4.3 Relação entre lazer e saúde

A terceira pergunta – de respostas livres – versava sobre qual a relação existente entre lazer e saúde: [...]

As justificativas dos professores acerca de qual ou quais relações há entre a saúde e o lazer serão demonstradas em letra itálica, sendo que as mesmas foram agrupadas em unidades de significado para melhor elaboração e análise dos dados. Assim, seis entrevistados (31,57% de respondentes) referiram que o lazer influencia na saúde física e mental:

- *Entendo que as atividades relacionadas ao lazer são determinantes e vinculadas à sensação de prazer e satisfação. Por óbvio, acabam por influenciar de forma direta na saúde física e mental.*
- *O lazer é uma das fontes que preserva a saúde física e emocional.*
- *Lazer contribui para a saúde mental e física.*
- *O lazer proporciona saúde física e mental; sem lazer ocorre deterioração da saúde emocional, com imediata redução da imunidade e acometimento de doenças somáticas.*
- *O lazer ajuda na vida com saúde.*
- *O lazer auxilia a manutenção da saúde.*

4cm
←→

Reprodução de respostas de questionário: letra itálica, para diferenciar das citações dos autores de obras consultadas. Apresentação em forma de citação direta: se for longa (mais de 3 linhas), é com recuo de 4cm, letra 10, espaço simples, sem aspas. Se for citação direta curta (até 3 linhas), é com aspas e disposta na sequência do parágrafo do texto.

Nesse enfoque, é possível enfatizar que o lazer:

← 4cm → [...] quando exercido nas medidas das necessidades ou das conveniências pessoais, compensa desgastes de energias físicas; estabiliza o psiquismo, quando abalado ou ameaçado por dificuldades; reduz ou evita situações decorrentes de vivência difícil ou de relações conflituosas; ajuda na depuração de defeitos e de más disposições pessoais.²³

Citação direta longa (mais de 3 linhas): letra 10, espaço simples, sem aspas, com recuo na página. O número em forma de expoente, ao final, indica a autoria ao pé da página.

[...]

A relação entre lazer e saúde foi explicitada quando da compilação dos dados referentes à pergunta número três do questionário (TABELA 3). Nesse caso, ficou comprovado que a relação existente entre esses dois direitos sociais está presente na busca de uma vida melhor, pois o universo dos pesquisados (19, o que corresponde a 100%) afirmou haver imbricação entre essas áreas. Apareceram como itens destacados, na justificativa aberta, pelos professores, em primeiro lugar, que o lazer influencia na saúde física e mental (31,57% das referências), que a relação lazer e saúde tem a ver com equilíbrio biopsicossocial (21,05%) e com diminuição do estresse (15,78%). Contudo, a relação lazer e saúde com qualidade de vida foi feita apenas por um dos professores (5,26%).

4.4 Atividades relacionadas à qualidade de vida

A quarta pergunta relacionava-se a atividades desenvolvidas no semestre A/2007 pelos professores do curso de Direito que tinham relação com qualidade de vida.

[...]

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Embora o lazer e a saúde sejam ligados ao meio de vida das pessoas, como instrumentos e pressupostos de uma existência com bem-estar, fica difícil considerar um deles sem o outro. Afinal, qualidade de vida pode existir sem saúde? E sem lazer? Será que a saúde se confirma sem a devida reserva de tempo/atividade de lazer, ou será que é possível existir lazer quando não se tem saúde? A qualidade de vida está intimamente ligada

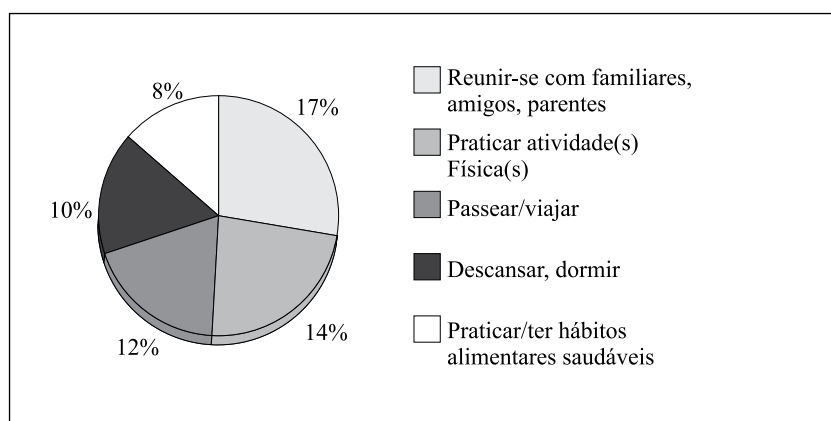
Autor já referido neste trabalho, por isso é agora simplificado na sua apresentação.

²³ ANDRADE, 2001, p. 103.

ao modo de viver do ser humano, devendo, assim, ser analisada na sua maneira complexa, dentro dos avanços e retrocessos vivenciados pelas pessoas.

Portanto, a partir do levantamento realizado com o corpo docente do Curso de Direito da Univates/RS, tomando-se por base suas atividades pessoais, profissionais e sociais no semestre A/2007, além dos resultados já referidos, são possíveis algumas constatações:

- a) os pesquisados têm relativa clareza da relação entre lazer e saúde, principalmente quando são comparados os dados das duas primeiras questões;
- b) contudo, a questão três traz a percepção de que há relação estreita entre ambos os direitos, pois, ao colocarem a sua justificativa, os professores teceram aproximações entre as duas áreas, especialmente de o lazer influenciar positivamente para a/na saúde;
- c) já as respostas quanto às atividades relacionadas à qualidade de vida revelaram, comparativamente, que estão mais próximas do lazer do que da saúde, ou seja, na percepção dos docentes, a ocupação do seu tempo/ atividades, mesmo que com pequena diferença percentual, foi voltada mais ao lazer, ou seja, ao seu bem-estar, à satisfação pessoal, à alegria, ao prazer, à realização, mas sem descuidar da saúde (GRÁFICO 1).



A identificação da ilustração (gráfico, quadro, mapa, desenho...) é na parte inferior, seguida de seu número de ordem e do título e/ou legenda explicativa, em letra 10.

Gráfico 1 – Atividades relacionadas à qualidade de vida.

Fonte: Casara, 2007, p. 73.

Portanto, é possível observar que os índices da Tabela 4 somados correspondem a 38,44% para o lazer e 21,15% para a saúde. Destaca-se aqui, ainda, que o aspecto ‘praticar atividades físicas’ apareceu também no entendimento dos docentes como lazer, quando foi guindado em sexta colocação, e que ‘descansar/dormir’ também pode fazer parte da saúde, o que daria uma pequena diferença percentual entre lazer e saúde (38,44% contra 31,62%).

A palavra “Tabela” escrita na frase normal: fora dos parênteses, só com a inicial maiúscula, seguida da respectiva numeração.

6 CONCLUSÃO

Vive-se numa sociedade em que o avanço tecnológico adquiriu dimensões até então inimagináveis, principalmente com a transnacionalização que atinge os países. Este novo modelo de sociedade trouxe consigo características positivas anteriormente inexistentes, como o aprimoramento da área da saúde, por meio de uma gama de exames e tratamentos sofisticados que a tecnologia desencadeou, podendo diagnosticar e tratar doenças até então incuráveis, e, também, em novas modalidades de lazer, com a criação de inúmeras atividades e utilização diferenciada do tempo disponível.

Contudo, em que pesem tais conquistas, com o passar dos dias, tem-se notado que o tempo está cada vez mais escasso para atividades prazerosas e saudáveis, tão necessárias ao bem-estar das pessoas, fazendo com que a qualidade de vida seja prejudicada em detrimento da correria do dia-a-dia.

A amplitude do conceito de direito social e dos direitos elencados no art. 6º da CF/1988 faz com que a efetivação desse rol dependa tanto da sociedade civil quanto do Poder Público. Assim, saúde significa ausência de doenças e prolongamento da vida, assegurando-se meios e situações que ampliem a qualidade da vida, num estado de equilíbrio biopsicossocial.

Ainda, sabe-se que o lazer, igualmente outro direito social, tornou-se essencial no mundo atual para atingir um nível de realização pessoal e profissional satisfatório e para evitar doenças advindas da correria incessante do dia-a-dia. Entretanto, tornou-se difícil direcionar o tempo livre do trabalho a atividades/tempo de lazer na obtenção de uma melhor qualidade de vida.

A qualidade de vida, assim, tem relação direta com a promoção do tempo/atividades de saúde e de lazer, tanto na esfera individual quanto na coletiva, devendo ser incentivada, garantida e efetivada. Além de o Estado garantir meios necessários para isso, as pessoas em geral precisam ser sensibilizadas e/ou conscientizadas da importância em adotá-los, aprimorá-los e buscá-los continuamente, nas adequadas atitudes tomadas e na qualidade do uso do tempo nas suas atividades pessoais, sociais e profissionais, para concretizar qualidade à sua vida e à dos demais indivíduos que as rodeiam.

**THE RELATION BETWEEN TIME / HEALTH AND
LEISURE ACTIVITIES AND QUALITY OF LIFE OF
THE FACULTY MEMBERS OF THE LAW PROGRAM
AT UNIVATES/RS**

Título do artigo em
língua estrangeira.
Fonte tamanho 12.

Abstract: Health, as a state of biopsychosocial balance and leisure, as a comprehensive culture, lived with freedom in the available time are social rights mentioned in the Federal Constitution of 1988. Thus, this article, aims at analysing the relation between time/health and leisure activities and quality of life based on data collected by means of a questionnaire submitted to the Faculty members of the Law Program at Centro Universitário Univates/RS, about their personal, professional and social activities carried out during the first semester in 2007. It was a quali-quantitative research using the deductive method, in which authors' considerations and legislation about the evolution and concepts of social rights described in the Federal Constitution/1988, especially on health and leisure, help us to understand the above mentioned study. Its results reveal that the activities related to the professors' quality of life are closer to leisure than to health.

Versão do resumo para
um idioma estrangeiro,
normalmente o inglês.
Fonte tamanho 10.

Keywords: Social rights. Health. Leisure. Quality of life.

Depois do resumo,
aparecem as palavras-
chave, vertidas para a
mesma língua do resumo
em língua estrangeira,
separadas por ponto.
Fonte 10.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, José Vicente de. **Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. 36. ed. São Paulo: Saraiva, 2007.

Referências: sem
indicador numérico na
frente da palavra; sem
alinhamento à direita,
com espaço simples
dentro da referência, 2
espaços simples entre
uma referência e outra,
já começando a digitar
a próxima referência
na linha do 2º espaço.
Ver apresentação das
referências no Cap. 8 do
Manual.

BUSS, Paulo M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 maio 2007.

CAMARGO, Luiz O. de L. **O que é lazer**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 1999.

CASARA, Rosibel C. **A relação saúde-lazer com a qualidade de vida dos docentes do curso de Direito da Univates/RS**. 2007. 90 f. Monografia (Graduação) – Curso de Direito, Centro Universitário Univates, Lajeado, 2007.

CHEMIN, Beatris F. **Políticas públicas de lazer: o papel dos Municípios na sua implementação**. Curitiba: Juruá, 2007.

DALLARI, Sueli G. Direito à saúde. **Direitos Humanos Net**. Disponível em: <<http://www.dhnet.org.br/educar/redeedh/bib/dallari3.htm>>. Acesso em: 24 ago. 2007.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. 3. ed. São Paulo: Perspectiva, 2001.

FILGUEIRAS, Júlio C.; HIPPERT, Maria I. Estresse: Possibilidades e Limites. In: JACQUES, Maria da Graça; CODO, Wanderley (Orgs.). **Saúde mental e trabalho: Leituras**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2002, p. 112-129.

GOMES, Dinaura G. P. Direitos fundamentais sociais: uma visão crítica da realidade brasileira. **Revista de Direito Constitucional e Internacional**, São Paulo: Revista dos Tribunais, ano 13, n. 53, p. 40-54, out./dez. 2005.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri: Manole, 2004.

MALHOTRA, Naresh K. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 2006.

MARCELLINO, Nelson C. **Lazer e educação**. 6. ed. Campinas: Papirus, 2000.

MELO, Enirtes C. P.; CUNHA, Fátima T. S. **Fundamentos da saúde**. 2. ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 1999.

MEZZAROBBA, Orides; MONTEIRO, Cláudia S. **Manual de metodologia da pesquisa no Direito**. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

OMS. **Constituição da Organização Mundial de Saúde**. Disponível em: <<http://www.fd.uc.pt/CI/CEE/OI/OMS/OMS.htm>>. Acesso em: 23 maio 2007.

PEREIRA, Ana L. B. **Mudança organizacional e seus reflexos na qualidade de vida dos empregados em duas empresas do ramo alimentício**. 2001, 219 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.

PINHO, Rodrigo César Rebello. **Teoria Geral da Constituição e Direitos Fundamentais**. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2001. v. 17.

SILVA, José Afonso da. **Curso de Direito Constitucional Positivo**. 25. ed. São Paulo: Malheiros, 2005.

SCLIAR, Moacyr. **Do mágico ao social**. Trajetória da saúde pública. São Paulo: SENAC, 2002.

TANI, Go. Esporte, educação e qualidade de vida. In: MOREIRA, Wagner W.; SIMÕES, Regina (Orgs.). **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: UNIMEP, 2002, p. 103-116.