

# Prática da vela: estilo de vida no contexto do lazer

Practice of sailing: life style in leisure's context

Priscilla Pinto Costa da Silva<sup>1</sup>  
Leonardo dos Santos Oliveira<sup>2</sup>  
Andrea Maria Pires Azevedo<sup>2</sup>  
Emília Amélia Pinto Costa da Silva<sup>3</sup>  
Petrucio Venceslau de Moura<sup>3</sup>  
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas<sup>4</sup>

1 Professora Mestre da Faculdade Maurício de Nassau.

2 Professor Mestre da Faculdade Maurício de Nassau.

3 Aluno do Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB.

4 Professora Pós-Doutora da Escola Superior de Educação Física - ESEF, da Universidade de Pernambuco - UPE

## Resumo

O objetivo desta pesquisa foi investigar possíveis transformações no estilo de vida de velejadores. Caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, do tipo descritiva, de campo. Os participantes foram 19 velejadores do late Clube da Paraíba, com idade entre 19 e 64 anos, e no mínimo 5 anos de prática. Foi empregado um questionário sociodemográfico e um roteiro de entrevista semi-estruturada. A análise dos dados foi realizada por meio do programa AQUAD 6 para indicar a frequência das palavras, categorizadas a partir da análise de conteúdo e organizadas em diagramas. Os resultados apontaram que a maior parte dos velejadores são do sexo masculino e tem ensino superior completo. Observou-se que a prática da vela contribuiu para aquisição de hábitos saudáveis, como a diminuição de vícios e dependência química; além disso, as sensações advindas da ação de velejar foram classificadas em duas categorias: as sensações positivas referente as situações favoráveis; e as sensações negativas enfrentadas nas condições de perigo e ameaças. Ambas as condições acarretam melhoria ao estilo de vida ocasionados pelas mudanças nos aspectos emocionais, tanto positivas quanto negativas, decorrentes das situações e desafios encontrados no mar.

**Palavras chave:** Lazer; Estilo de vida; Velejador.

## Abstract

The aim of this study was to investigate possible changes in lifestyle of sailors. It is characterized as a qualitative and descriptive research. Participants were 19 sailors from the lacht Club of Paraíba, aged 19 to 64 years, and at least five years of practice. It used a socio-demographic questionnaire and a semi-structured interview. Data analysis was performed using the program Aquadis 6 to indicate the frequency of words based on content analysis and organized into maps. The results showed that most of sailors are male and had completed higher education. It was observed that the practice of sailing contributed to acquisition of healthy habits, such as reducing dependence on drugs. Moreover, the feelings arising from the action of sailing were classified into two categories: positive feelings regarding situations and conditions favorable and negative feelings faced dangers and threats. Both conditions lead to improved life caused by changes in the emotional aspects, both positive and negative, arising from the situations and challenges arising from the sea.

**Keywords:** Leisure activities, Life Style, Sailor.

## Endereço para Correspondência

Priscilla Pinto Costa da Silva  
Rua João Machado, nº 90, B. Prata  
CEP 58400-510  
e-mail: laprisci@gmail.com  
Tel: (83) 87195118

• Recebido: 14/01/2011  
• Re-submissão: 16/03/2011  
• Aceito: 24/03/2011

## INTRODUÇÃO

A prática da vela é caracterizada por uma atividade náutica, que exerce a ação a partir dos comandos de propulsão, direção e equilíbrio.<sup>1,2</sup> O ser humano, em sintonia com o ar, a água e o barco, é fundido por esses elementos, unindo-se à condição cultural do ser humano com a natureza, assim objetivando-se um só propósito: a ação de velejar. Neste contexto, a vela está inserida no universo das práticas corporais na natureza, em que as intervenções destas práticas incidem em mudanças de valores referentes aos novos conceitos de estilos de vida, em que os valores morais são desenvolvidos nas relações humanas e na concepção de si.<sup>3</sup>

As contribuições para a integração do ser humano com a natureza requerem uma interação entre os órgãos dos sentidos, percepção e ação,<sup>4,5,6</sup> portanto, a relação entre o indivíduo e o lazer significa uma experiência que entrelaçam os resultados físicos e mentais,<sup>7</sup> que pode favorecer à mudanças no estilo de vida. Nesta perspectiva, o lazer conduz na identificação de diferentes estilos de vida, em grupos específicos, apontando para as preferências, interesses pessoais, atitudes e opiniões,<sup>8</sup> além da utilização do tempo, participação em atividades e os significados sociais e psicológicos.<sup>7</sup>

Existe na literatura estudos que apontam o conceito de estilo de vida abrangendo vários campos de pesquisa,<sup>9</sup> nos quais o lazer está inserido. Sob esta ótica, Nahas<sup>10</sup> e Both et al<sup>11</sup> compreendem estilo de vida como um conjunto de ações cotidianas, que recaem nas atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas, importante para manutenção da saúde. Na mesma linha de raciocínio, Stebbins<sup>12</sup> aponta que este conjunto de valores colabora tanto para a construção social quanto da própria identidade.

Neste contexto, a promoção de um estilo de vida ativo, por meio das práticas corporais na natureza, está sendo estimulada em vários públicos, de diferentes faixas etárias e sexos, como exemplo o trabalho realizado com crianças,<sup>13</sup> com pessoas idosas<sup>14</sup> e com mulheres.<sup>15</sup> Assim, estas práticas vêm ganhando adeptos, despertando o interesse aos praticantes, adquirindo diferentes estilos de vida ou como aponta Veal<sup>9</sup> “estilos de lazer”.

No que se refere à prática da vela, a literatura apresenta dados oriundos dos estudos que se dedicam nas áreas da performance dos atletas velejadores,<sup>16,17</sup> dos aspectos nutricionais,<sup>1,18,19</sup> da biomecânica,<sup>20,21</sup> e dos aspectos psicológicos.<sup>2,18</sup> Contudo, vale realçar a existência de uma limitação em investigações, que averiguam a prática da vela nos contextos do lazer e estilo de vida, referente a importância desta prática. A partir destas considerações, esse estudo objetiva identificar possíveis transformações no estilo de vida de velejadores.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa, por aproximar o pesquisador às experiências com o cenário pesquisado, podendo ser realizada em condições naturais em que o fenômeno ocorre, sem intervenção e manuseio do pesquisador.<sup>22</sup>

Participaram da pesquisa 19 velejadores do late Clube da Paraíba, da cidade de João Pessoa/PB, representando 39,5% dos velejadores do clube, com idade entre 19 e 64 anos, sendo um do sexo feminino. Os critérios de inclusão estabelecidos foram velejadores maiores de 18 anos, que estivessem associados ao late Clube da Paraíba, com no mínimo cinco anos de prática.

Os instrumentos utilizados foram um questionário so-

ciodemográfico para caracterização da amostra e um roteiro de entrevista semi-estruturada, por permitir o pesquisador inserir outras perguntas para elucidar e aprofundar questões relevantes<sup>22</sup>. Na entrevista abordaram-se questões no tocante as transformações no cotidiano dos velejadores a partir da prática da vela. Cada entrevista durou, aproximadamente, 30 minutos, sendo realizada na Praia do Bessa, em João Pessoa/PB, durante os meses de março, abril e maio de 2010. Dedicou-se, em média, 40 horas para a transcrição das entrevistas. Após a transcrição, as entrevistas foram encaminhadas aos participantes para um retorno sobre suas falas, permitindo-os ratificar. Contudo, não houve retorno dos entrevistados no prazo de uma semana, o que conduziu as análises das falas na íntegra. Como técnica de análise dos dados, utilizou-se o programa Aquad 6, para obtenção da frequência absoluta dos termos, categorizados a partir da análise de conteúdo, e organizados em diagramas utilizando o software GoDiagram Express versão 2.6.2.

Foram respeitadas as diretrizes regulamentadas pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS, sendo o projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade de Pernambuco, com o registro de número 231/09 e CAAE 0207.0.097.000-09. Todos os atores sociais participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## RESULTADOS

Com relação ao estado civil da amostra estudada, 73,7% eram casados. Destaca-se um nível elevado de escolaridade, uma vez que 78,9% dos sujeitos concluíram, no mínimo, o ensino superior. Do ponto de vista econômico, 57,9% dos entrevistados reportaram receber, ao menos, sete salários mínimos mensais (Tabela 1).

No que refere às informações sobre a modalidade em questão, observa-se que o incentivo à prática da vela se deu principalmente por meio de amigos (47,4%) e a maioria dos sujeitos (89,5%) relataram que praticam a modalidade até três vezes por semana (Tabela 2).

A partir da técnica de análise de conteúdo, procedeu-se ao cruzamento das respostas versando sobre duas categorias, sendo a primeira sobre as transformações nos hábitos a partir da prática da vela e a segunda com respeito às *sensações na ação de velejar* (Figura 1). Observou-se que as categorias relativas às transformações nos hábitos conduzem a fatores como o abandono de vícios e da dependência química, o aumento da confiança nas decisões cotidianas (ambiente laboral e familiar); bem como um ganho na qualidade organizacional e de metas alcançadas na vida dos sujeitos.

Além disso, os indivíduos reportaram que o ato de velejar os conduzem à expressivas sensações, indicando a presença de emoções, tanto positivas, como exemplo a sensação de prazer, quanto negativas, como o sentimento de medo, conforme reportado na Figura 1.

## DISCUSSÃO

Os achados, obtidos em categorias de significação, apontaram alterações expressivas no estilo de vida dos sujeitos, em virtude das novas emoções e situações de riscos enfrentadas na prática da vela, uma vez que se verificou a presença de sensações prazerosas e situações de perigo. Nas práticas corporais na natureza, estas situações são entendidas por Le Breton<sup>23</sup> como uma melhoria nos valores pessoais dos praticantes. Além disso, os mais diversos desafios enfrentados nestas

Tabela 1

Caracterização demográfica e socioeconômica de sujeitos praticantes de vela na cidade de João Pessoa/PB (n=19)

Variável	n	%
<i>Gênero</i>		
Homem	18	94,7
Mulher	1	5,3
<i>Estado civil</i>		
Solteiro	2	10,5
Casado	14	73,7
Divorciado	3	15,8
<i>Escolaridade</i>		
Fundamental completo	1	5,3
Médio completo	3	15,8
Superior completo	8	42,1
Pós-graduação	5	26,3
Superior incompleto	2	10,5
<i>Renda mensal (salários)</i>		
1 a 3	3	15,8
3 a 6	5	26,3
7 a 10	7	36,8
Mais de 11	4	21,1
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100,0</b>

Tabela 2

Caracterização dos sujeitos quanto à prática da vela (n=19)

Variável	n	%
<i>Incentivo</i>		
Família	3	15,8
Clube	4	21,1
Amigos	9	47,3
Família/Clube/Amigos	3	15,8
<i>Prática semanal</i>		
Até 3 vezes	17	89,4
Até 5 vezes	1	5,3
Mais de 5 vezes	1	5,3
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100,0</b>

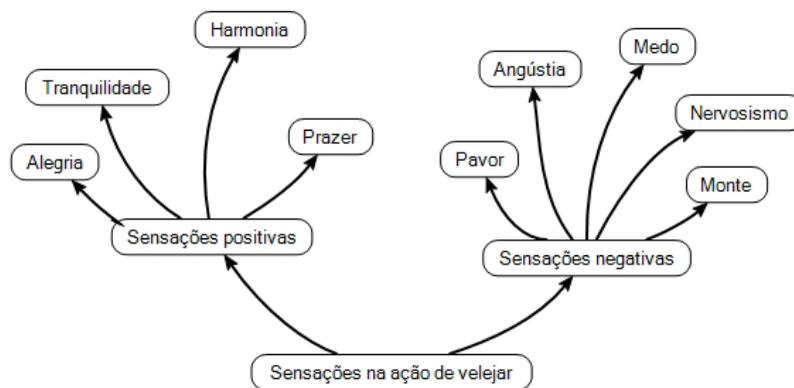


Figura 1

Sensações na ação de velejar

práticas despertam para a melhoria no estilo de vida.<sup>14</sup>

Procedeu-se ao cruzamento dos respostas e o tipo de relação mantida pelos velejadores e os resultados apontaram que a maioria dos indivíduos entrevistados são do sexo masculino. Isso implica na ausência da participação das mulheres na prática do lazer. Este fenômeno é observado mundialmente, como relatam os estudos de Lloud, Little e Kiewa<sup>24</sup>; Lloyd e Little<sup>15</sup> que foram desenvolvidos em projetos sociais na Austrália e Nova Zelândia para atividades de aventura, oportunizando às mulheres praticarem o lazer e proporcionar melhor qualidade de vida para elas.

Além disso, é conhecido que o salário pode representar a condição social, o que torna possível a oportunidade a adesão à prática da vela, sendo esta reconhecida por uma prática elitizada. Neste pensar, a prática da vela, bem como diversas práticas corporais na natureza, como voo livre, canoagem, mergulho e montanhismo, exige um alto custo para aquisição do material e manutenção periódica dos equipamentos.<sup>5,6</sup> Referente ao late Clube da Paraíba, os sócios pagam uma taxa mensal, correspondente ao local apropriado onde se guarda o veleiro e os equipamentos, auxílio de marinheiros para o traslado terra-mar-terra do barco, desmontagem e limpeza das peças, entre outros direitos.

A principal razão de adesão à prática da vela por parte significativa dos entrevistados foi a influência dos amigos, que praticam a vela aproximadamente três vezes por semana. Portanto, a influência sobre as escolhas referentes ao indivíduo, o desenvolvimento sobre a organização do estilo de vida, podem conduzir ao controle sobre o seu cotidiano.<sup>25,26</sup> Além disso, foram apresentados, nas entrevistas, os fatores de inserção a uma prática esportiva advinda de outras atividades, como relata o entrevistado 12 “eu já gostava de esportes, fazia mergulho, e a vela foi mais um esporte que foi incentivado por amigos”. Outro olhar recai para uma atividade que está em contato direto com a natureza, como aponta o entrevistado 6: “[...] me identifiquei muito com o mar, pela liberdade, pelo contato com a natureza”. Estes resultados apresentam coerência com os estudos de Le Breton<sup>27</sup> e Marinho<sup>5,6</sup>.

O cenário natural indica um interesse pela natureza, conforme o estudo de Green *et al.*,<sup>8</sup> por identificar, neste ambiente, fatores que inclui o estilo de vida, como a participação em um ambiente de conservação e organização de grupo, aproximação com animais selvagens e compreensão dos elementos naturais. Assim, as práticas corporais na natureza melhoram o estilo de vida dos praticantes ao proporcionar uma condição mais adequada de saúde mental e bem estar, como expõe o entrevistado 13, ao referir a prática da vela: “é uma higiene mental, desopilamos, voltamos renovados, a mente livre e vaga, para enfrentarmos o dia a dia na terra”

Observou-se que a maioria dos sujeitos deste estudo apresentaram mudanças quanto aos hábitos negativos do cotidiano. A adesão ao esporte pode trazer melhorias no âmbito da qualidade de vida.<sup>28</sup> Desta forma, a categoria *transformações nos hábitos a partir da prática da vela*, apresentou variáveis que apontam para mudanças no que diz respeito ao vício, consumo de drogas, medo de decisão, falta de sistematização e objetividade.

Nesta direção, o entrevistado 3, relata que a prática da vela “foi uma das melhores coisas que aconteceu na minha vida, que me tirou de drogas, que me tirou dos vícios”. Para compreensão, Demant, Ravn e Thorsen<sup>29</sup> apontam que os jovens usam drogas como cocaína, maconha, e até mesmo o álcool, da mesma maneira como a procura de lazer que proporcionam fortes emoções. Assim, o usuário de drogas busca,

com o uso destas substâncias, o prazer momentâneo que estas drogas provocam, mas, que por outro lado, podem causar dependência química e danos à saúde. Contudo, estes autores apresentam que a prática do lazer pode trazer melhoras no estilo de vida, focando que o prazer pode ser alcançado por meio de práticas mais saudáveis, tendo o lazer como instrumento de reabilitação para estas transformações.

No que refere ao medo de decisão, assim como a falta de sistematização e objetividade, o entrevistado 7 assinalou que a prática da vela “dá um poder imenso de tomada de decisão [...] você e o equipamento. Ali você comanda tudo e isso aí na sua vida pessoal lhe dá um poder de decisão extraordinário”. Em uma perspectiva discursiva, o processo para a tomada de decisão, seja nas práticas individuais ou coletivas, executa o saber corporal, em que ocorre a exploração do ambiente e detecta as possibilidades de ação, respeitando as características de cada indivíduo.<sup>30</sup>

As *sensações na ação de velejar* são caracterizadas pelas situações vivenciadas pelos velejadores, podendo ser assumidas com satisfação quando bem sucedida, ou por uma reação negativa, quando sinaliza ameaça e perigo nas situações de risco. Esta categoria segue duas subcategorias: a primeira, *sensações positivas*; e a segunda, *sensações negativas*.

A subcategoria *sensações positivas* se caracteriza pelas experiências em uma relação particular que a prática da vela oferece, mediada pelas emoções construídas por uma interação simbólica. O entrevistado 11 relata que a ação de velejar “me deixa mais feliz, mais em harmonia, mais tranquilo”. Tais sensações prazerosas são aspectos importantes nas práticas corporais na natureza, que dão sentido ao significado da própria vida.<sup>23</sup> A experiência emocional é a principal atração nestas práticas e um dos aspectos para as transformações no estilo de vida.

Neste sentido, as mudanças no estilo de vida proporcionadas pelo lazer, tendem a transformar os valores sociais adaptando-os. No cotidiano, o processo de desenvolvimento das potencialidades promove mudanças axiológicas relacionadas ao estilo de vida.<sup>14</sup> Assim, as sensações positivas nas práticas corporais na natureza revelam capacidades e valores do indivíduo desconhecidas em si.

Por outro lado, as práticas corporais na natureza também podem desenvolver *sensações negativas*, como ilustra essa subcategoria, que recai nas experiências em situações desfavoráveis e exige um equilíbrio emocional, para reverter a situação. O entrevistado 3 relata uma situação difícil: “eu caí da prancha e quando fui voltar, a vela estava sobre minha cabeça [...] Eu fiquei apavorado, a gente pensa num bocado de coisa e pensa até na morte”. Nesta direção, os estudos de Le Breton<sup>23,27</sup> assinalam que tais situações de risco têm uma aproximação simbólica com a morte e, quando é superada, instaura-se em revelação pessoal.

A partir disso, os desafios enfrentados na prática da vela despertam sensações que perpassam do medo ao prazer. Assim, as experiências emocionais contribuem para transformação pessoal, de valores morais, os quais revelam particularidades do sujeito, que proporcionam mudanças no estilo de vida. Além disso, as sensações atribuídas na prática da vela proporcionam novas formas de pensar, de agir e de condutas pessoais.

A principal limitação deste estudo converge para um aprofundamento na análise dos dados, uma vez que os sujeitos não retornaram a entrevista transcrita com as adequações e/ou correções em suas respectivas falas.

## CONCLUSÃO

A prática da vela realizada sistematicamente conduziu para mudanças no estilo de vida dos velejadores da Paraíba, tendo em vista a redução de vícios e a melhoria no âmbito das decisões. Assim, a ação de velejar proporciona a oportunidade de lazer e, a longo prazo, leva ao compromisso, ao melhor conhecimento de si, o que pode contribuir para o desenvolvimento nos âmbitos pessoal, social e psicológico.

Em adição, as mudanças nos aspectos emocionais, atribuídas às diferentes situações de risco e situações controladas, compreendem as emoções positivas e negativas, favorecendo a mudanças axiológicas, resignificação da vida e no estilo de vida. Neste sentido, os velejadores buscam um estilo de vida mais saudável em contato com a natureza, por este cenário contribuir para uma sensibilização ambiental, trazendo melhorias no âmbito psicossocial para si e o próximo.

## REFERÊNCIAS

1. Bernardi M, Quattrini, FM.; Rodio A. *et al.* Physiological characteristics of America's Cup sailors. *Journal of Sports Sciences* 2010; 25(10): 1141-1152.
2. Fernandes HM, Bombas C, Lázaro J, *et al.* Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Motricidade* 2007; 3: 24-32.
3. Moreira JCC, Schwartz GM. Caminho da fé: reflexões sobre lazer e ambiência. *Motriz* 2010; 16(3): 559-570.
4. Silva PPC, Freitas CMSM. Emoções e riscos nas práticas na natureza: uma revisão sistemática. *Motriz* 2010; 16(1): 221-230
5. Marinho A. Lazer, Aventura e Risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. *Revista Movimento* 2008; 14(2): 181-206.
6. Marinho A. Lazer, aventura e ficção: possibilidades para refletir sobre atividades realizadas na natureza. *Motriz* 2009; 15(1): 01-12.
7. Henderson KA, Bialeschki MD. Leisure and Active Lifestyles: Research Reflections. *Leisure Sciences* 2005; 27(5): 355-365.
8. Green GT, Cordell HK, Betz CJ, *et al.* Construction and Validation of the National Survey on Recreation and the Environment's Lifestyles Scale. *Journal of Leisure Research* 4th Quarter 2006; 38(4): 513-535
9. Veal AJ. Leisure, Culture and Lifestyle. *Loisir et Société / Society and Leisure* 2001; 24(2): 359-376.
10. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.
11. Both J, Borgatto AF, Nascimento JV, *et al.* Validação da escala "perfil do estilo de vida invidual". *Revista Brasileira de atividade física & saúde* 2008; 13(1): 5-14.
12. Stebbins RA. Lifestyle as a generic concept in ethnographic research. *Quality and Quantity* 1997; 31: 347-360.
13. Maitland, TX, Lake Mary F. Dairy council teams up with try running kids. *American Fitness* 2009; 27(4): 10-11.
14. Schwartz GM, Campagna J. New meaning for the emotional state of the elderly, from a leisure standpoint. *Leisure Studies* 2008; 27(2): 207-211.
15. Lloyd K, Little DE. Quality of life, aren't we always searching for that?: how women can achieve enhanced quality of life through participation in outdoor adventure recreation. *Leisure/Loisir* 2005; 29(2): 147-181.
16. Castagna O, Brisswalter J. Assessment of energy demand in laser sailing: influences of exercise duration and performance level. *European Journal of Applied Physiology*. 2007; 99 (2): 95-101.
17. Neville V, Pain MT, Folland JP. Aerobic power and peak power of elite America's Cup Sailors. *European Journal of Applied Physiology* 2009; 106(1): 149-157.
18. Legg S, Mackien H. Change in Knowledge and Reported Use of Sport Science by Elite New Zealand Olympic Class Sailors. *Journal of Physiological Anthropology* 2000; 12(2): 83-92.
19. Tan B, Sunarja F. Body mass changes and nutrient intake of Optimist class sailors on a race day. *Journal of Sports Sciences* 2007; 25(10): 1137-1140.
20. Hadala M., Barrios C. Different Strategies for Sports Injury Prevention in an America's Cup Yachting Crew. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2009; 41(8): 1587-1596.
21. Ruschel C, Jacomel GF, Schutz GR, *et al.* Análise Cinesiológica do Movimento de Escora de Velejadores da Classe Laser em Diferentes Posições do Barco em Relação ao Vento. *Revista da Educação Física/UEM* 2008; 19(4): 501-508.
22. Banks, M. Dados visuais para pesquisa qualitativa (J. Fonseca, Trad.). Porto Alegre: Artmed, 2009. (Obra original publicada em 2008).
23. Le Breton, D. *Conduas de risco: dos jogos de morte ao jogo de viver.* Tradução Lólio Lourenço de Oliveira. Campinas: Autores Associados, 2009.
24. Little D, Lloyd K, Kiewa J. Women who RAW! Programming for women's participation in adventure based pursuits. *World Leisure* 2003; 2: 51-62.
25. Giddens, A. *Modernidade e Identidade.* Tradução Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor. 2002.
26. Sabiston C, Crocker PRE. Exploring self-perceptions and social influences as correlates of adolescent leisure-time physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2008; 30(1): 3-22
27. Le Breton D. Aqueles que vão para o mar: o risco e o mar. *Natureza. Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2007; 28(3): 9-19.
28. Niven, A. Rehabilitation adherence in sport injury: sport physiotherapists' perceptions. *Journal of Sport Rehabilitation* 2007; 16(2): 93-110.
29. Demant J, Ravn S, Thorsen SK. Club studies: methodological perspectives for researching drug use in a central youth social space. *Leisure Studies* 2010, 29(3): 241-252.
30. Brandt R, Viana MS, Segato L. *et al.* Estados de humor de velejadores durante o Pré-panamericano. *Motriz* 2010; 16(4): 834-840.