

Lazer e saúde: algumas aproximações em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas

Aguinaldo César Surdi*
Josimar Tonello**

Resumo

Diariamente ouvem-se diversas informações nos meios de comunicação que destacam a saúde e o lazer, comenta-se sobre esses assuntos, mas será que se sabe realmente o que essas duas palavras significam? Neste trabalho objetivou-se identificar quais as possíveis relações entre lazer e saúde em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas. Não se define lazer como um termo exato e sim como estado ou condição individual de cada ser humano definido por suas características, cultura e meio em que está inserido. Defini-se saúde então conforme a Organização Mundial de Saúde (2006) como “[...] um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença.” E as condições e requisitos para a saúde são: a paz, a educação, a moradia, a alimentação, a renda, um ecossistema estável, justiça social e a equidade. A busca pelo lazer ideal e pela saúde plena se confunde desde os conceitos até sua ênfase prática e percebe-se que tanto lazer como saúde são questões individuais que são tratadas de forma coletiva. Lazer e Saúde são partes fundamentais da vida e se relacionam a todo instante no cotidiano bem como se correlacionam com outros aspectos para melhorias na qualidade de vida.

Palavras-chave: Lazer. Saúde. Trabalho. Coletivo. Individual.

* Mestre em Educação Física pela Ufsc, professor do curso de Educação Física da Unoesc Campus de Videira; Rua Paese, Bairro Universitário, Videira, SC, 89560-000; aguinaldosurdi@yahoo.com.br

** Graduado em Educação Física pela Unoesc *Campus* de Videira; jô_tonello@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

Diariamente ouvimos diversas informações nos meios de comunicação que destacam a saúde e o lazer, comentamos com os outros sobre esses assuntos, mas será que sabemos realmente o que essas duas palavras significam?

Quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi criada logo após a Segunda Guerra, havia a preocupação em criar um conceito positivo em torno da saúde, incluindo fatores como alimentação, atividade física e acesso ao sistema de saúde. Várias definições de saúde foram criadas a partir de então, como a de Christopher Boorse em 1977, segundo a qual saúde é a ausência de doenças.

Já em 1981 Leon Kass questionou que o bem-estar mental faria parte do campo da saúde, argumento que foi reforçado por De Masi (2000, p. 23), quando citou que “[...] saúde é um estado físico e mental onde as pessoas podem alcançar suas metas vitais, dadas as circunstâncias.”

A definição mais difundida no mundo é a da constituição da OMS (2006), em que: “Saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença.” Porém, a concepção sobre o que é saúde varia muito nas diversas culturas do mundo, assim como as crenças sobre o que ocasiona ou não a saúde.

Não há um consenso sobre o que seja o lazer ou a saúde, tampouco uma definição específica e única, mas sim diferentes formas de pensar sobre uma questão que abrange toda humanidade, porém de forma diferenciada. Para Dumazedier (1979, p. 39),

[...] o lazer é, um 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 informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Outra definição interessante é a do sociólogo Requixa (apud MARCELINO, 2004, p. 24), que entende o lazer “[...] como uma ocupação não obrigatória, de escolha do indivíduo e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social.”

Neste trabalho objetivamos investigar sobre as possíveis relações entre lazer e saúde e suas conseqüências na melhoria da qualidade de vida das pessoas. É baseado em autores que refletem e aprofundam conhecimentos nas Áreas da saúde e do lazer, dentro de aspectos críticos, sociais e filosóficos, contrastando com a realidade existente hoje em nosso mundo. No texto apresentamos idéias e conceitos de diversos estudiosos das áreas pesquisadas e propomos discussão mais abrangente sobre saúde e lazer, intentando maior aproximação sobre os temas.

Relacionando os conceitos de saúde e lazer podemos identificar uma aproximação de valores como o bem-estar físico e mental, a socialização com familiares, amigos e colegas, o interesse em realizar uma atividade, entre outros, que nos fazem perceber e até questionar: Será que o lazer existe sem uma boa saúde ou a saúde existe sem um bom lazer?

Apesar de todo o aprimoramento tecnológico, do suposto avanço global que todos estão cansados de ouvir, quando questionamos sobre questões que realmente fazem parte do nosso cotidiano, ou pelo menos deveriam fazer, como o que é lazer ou, o que é saúde, às vezes nem sabemos construir um próprio conceito por mais simples que seja de aspectos que deveriam estar presentes em nossa vida, mas que parecem estar em segundo plano.

Muitas pessoas apenas ouvem falar em saúde e lazer, porém não sabem o verdadeiro significado dessas palavras. Para construirmos, reformularmos ou criarmos algo é necessário que tenhamos um objetivo e um destino, sem isso não podemos dizer ou afirmar que se realizou algo. Como tentarmos intervir no lazer alheio se não entendemos o que realmente é lazer? Como podemos dizer que alguém é saudável se não sabemos o que é saúde? Conhecimentos como estes podem fazer a diferença nos hábitos de cada pessoa e cada pessoa pode conviver de forma adequada consigo e com as que a cercam.

Muitas pessoas não se dão conta de que sua saúde está sendo deixada de lado em virtude de outras prioridades que o mundo atual nos impõe, como o trabalho, a busca pela perfeição, a luta para manter a família. Quando se fala em tempo gasto com o trabalho logo pensamos em quanto tempo livre resta. Mas, pensando bem, será que esse tempo é realmente livre? Quais afazeres há após o trabalho? Cuidar da casa, pegar os filhos na escola e brincar com eles em casa, estudar, será que não levamos trabalho ainda para casa? Sem falar nas horas de sono, para que no outro dia enfrentemos a mesma rotina.

2 A QUESTÃO DO LAZER

A idéia de que o lazer é algo mais do que tempo livre advém dos filósofos gregos, principalmente Aristóteles e Platão. A concepção grega de lazer era baseada em um tempo para si, era um estado ou uma condição, sem estar preocupado com nenhuma ocupação. Já com o passar dos anos e com a Revolução Industrial, a diminuição da jornada de trabalho e o aumento do tempo livre o lazer tornou-se significado de um período pré-determinado que fosse o tempo livre do trabalho.

O tempo estava então disposto para qualquer atividade, o que abriu as portas para uma nova indústria, a do lazer. Este novo e crescente mercado avançou rápido e os setores que mais obtiveram vantagens foram os vendedores de bebidas alcoólicas, as corridas, o futebol e o pugilismo, todas as atividades que entusiasmavam a massa trabalhadora nas horas livres. Mas, e hoje? O que entendemos realmente por lazer?

Dumazedier transformou-se na principal fonte de pesquisa sobre o assunto. Apesar de ainda permanecer como o autor mais referido, nos trabalhos de Dumazedier está ausente a influência que o Estado exerce na definição das políticas públicas e na constituição de espaços públicos para a prática social do lazer; não considera, também, a perspectiva de que o aumento do tempo livre para quem trabalha representa uma conquista de classe, sendo o resultado fragmentado da contradição entre capital e trabalho. A interferência do Estado na definição das políticas públicas e o caráter classista do lazer representa uma insuficiência teórica para a análise do nosso objeto de pesquisa. No Brasil, a utilização do referencial teórico dumazediano além de muito usual, possui variadas interpretações. Ao lado de Dumazedier, por exemplo, está o conceito de lazer de Marcelino (2004, p. 27), que o define como:

Um conjunto de atividades gratuitas, prazerosas, voluntárias e liberatórias, centradas em interesses culturais, físicos, manuais, intelectuais, artísticos e associativos, realizado num tempo livre roubado ou conquistado historicamente sobre a jornada de trabalho profissional e doméstico e que interferem no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos.

Apesar da generalização do conceito, que compreende as manifestações do lazer como inúmeras atividades (exceto as domésticas e as trabalhistas), percebem um elemento importante: afirma que o lazer é uma conquista vinculada à jornada de

trabalho *versus* tempo livre. Rolin (1989, p. 69) procura entender o lazer em uma perspectiva psicossocial, apresentando-o como um tempo livre, empregado pelo indivíduo na sua realização pessoal como um fim em si mesmo. “O indivíduo se libera à vontade do cansaço, repousando; do aborrecimento, divertindo-se; da especialização funcional, desenvolvendo de forma intencional as capacidades de seu corpo e espírito.” Sua argumentação é baseada na idéia de que o homem atua guiado pela autodeterminação, dependendo apenas de si para desenvolver atividades de lazer.

O sentido utópico do lazer pode ser visto em formulações teóricas que procuram mostrar uma conotação totalizante, sem especificar os limites que uma determinada realidade social, econômica, política e cultural pode apresentar. Salvo seu sentido utópico, nos países dependentes, como o Brasil, a realidade social impede que grandes camadas da população tenham acesso à atividade de lazer em uma perspectiva integradora, desalienadora e de bem-estar. Dumazedier (1979, p. 17) relata:

Em sua forma ideal, seria um instrumento de promoção social, servindo para: auxiliar no rompimento da alienação do trabalho, apresentando-se politicamente como um mecanismo inovador aos trabalhadores na medida em que estabelecem novas perspectivas de relacionamento social; promover a integração do ser humano livremente no seu contexto social, onde este meio serviria para o desenvolvimento de sua capacidade crítica, criativa e transformadora; e, proporcionar condições de bem-estar físico e mental do ser humano.

Um dos estudos que demonstram seriedade e pioneirismo com o problema do lazer no Brasil e que por essa razão merece menção é o de Requixa (apud MARCELINO, 2004) o qual procura resgatar as diferentes manifestações de lazer no país. O referido autor trata de levar em consideração as especificidades sociais brasileiras, procurando estimular, já na década de 1970, a discussão sobre a problemática do lazer, focalizando-o dentro da realidade urbana e industrial. Nesse sentido, Requixa procurou notabilizar a idéia de que o lazer é um produto do próprio desenvolvimento industrial, com tendência a tornar-se mais importante, segundo o aumento do tempo livre dos trabalhadores. O autor chega a destacar que o mundo urbano quase permitiu que o trabalhador fosse dispo de um tempo verdadeiramente livre e com tendência a aumentar, uma vez que o tempo livre é condição para a existência do lazer.

Falando em trabalho e lazer, Parker (1978) nos fala sobre o lazer quadrado caracterizado “[...] pela adequação ao status adquirido com o trabalho e responsabilidades sentindo-se plenamente satisfeitos.” Também nos fala sobre o lazer transgressor que “[...] indica um descontentamento com tudo o que é imposto a eles, que não faz parte de suas escolhas”, ou seja, os quadrados agem dentro da lei e se acomodam com as normas impostas pela sociedade enquanto os transgressores buscam sua identidade em fatores inusitados, fora da rotina, que muitas vezes pode ser até ilegal.

O que fica enfatizado é a necessidade e a importância de uma ação cultural específica, voltada à produção e à difusão de uma cultura de base popular do trabalho, que contribua para a superação das atitudes conformistas e que possibilite a extensão da participação crítica e criativa muito além das minorias privilegiadas. Educar para o lazer, aproveitando o potencial das atividades desenvolvidas no tempo livre, significa acelerar o processo de mudança que possibilitará a instalação dessa nova ordem no plano cultural.

Em sua obra, Marcelino (2004, p. 53) “Acredita ser o momento favorável para mudanças no plano cultural.” A ação dos educadores poderia transformar o lazer em elemento de mudança ou de acomodação, em fator de humanização ou simples bem de consumo. Ainda, para o autor, a perspectiva de difusão social do lazer passa pela democratização do acesso aos equipamentos e espaços necessários à sua prática. Há, porém, insuficiência teórica nessa afirmação. Poucas investigações procuram considerar a prática do lazer como associada ao comportamento social e de classe. Em sua maioria, exploram apenas o seu conteúdo prático. Uma formulação paradigmática que concebe o lazer a partir dos dispositivos estruturais que a sociedade contemporânea apresenta, ou seja, considera a divisão da sociedade em classes e procura destacar como se manifesta o lazer e o consumo cultural das elites.

Constata-se, nesse caso, que o desenvolvimento do lazer depende das condições objetivas, ou seja, das condições socioeconômicas de cada indivíduo ou classe social. Por sua vez, as elites procuram repassar a ideologia do trabalho e o desenvolvimento do lazer, para os trabalhadores, adquire uma conotação secundária, utilizando na ocupação do tempo extra-trabalho. Visto e considerado por Bacal (1988, p. 41) é “[...] nas entrelinhas, que está o lugar e a própria concepção de lazer na sociedade industrial moderna. Os que o chamam de supérfluo ou elitista acham-se tomados inteiramente pela idéia de que o lazer é sinônimo de ócio.” É essa característica que lhes traz como marca de distinção a relação

desinteressada com as artes, o esporte e outras atividades distanciadas do mundo do trabalho. Ao contrário, como ele complementa, “[...] as classes trabalhadoras, cujo valor é a produção, tomariam a posição oposta, e o lazer para elas seria, em consequência, uma atividade secundária, executada apenas no tempo não preenchido pelo trabalho.” Ainda, segundo Bacal (1988, p. 45):

As oportunidades para o desenvolvimento do lazer, portanto são maiores para a burguesia, porque sua possibilidade de ocupá-lo e desenvolvê-lo com o trabalho é mais acentuada, por dois motivos: a) ela pode dispor de mais tempo livre; b) suas condições sócio-econômicas permitem a prática de diferentes tipos de atividades. Para os trabalhadores existem limitações que impedem o desenvolvimento de atividades de lazer: a) geralmente dispõem de pouco tempo livre, resultado da longa jornada de trabalho (quando a jornada de trabalho é reduzida diminui também a sua remuneração), b) não possuem condições favoráveis ao acesso de práticas de lazer, nem tampouco a possibilidade de optar dentre as variedades disponíveis.

Desse modo, tanto as condições socioeconômicas quanto o tempo livre (este último marcado pela redução da jornada de trabalho) influenciam no desenvolvimento do lazer. Percebemos, então, que as classes desprivilegiadas possuem suas oportunidades reduzidas quanto à utilização do lazer, ao contrário das elites, que conseguem ocupá-lo e envolvê-lo graças ao fato de serem detentoras do capital. A noção de lazer deve ser compreendida e definida pela qualidade da experiência do tempo de lazer; isto é, pela natureza dos valores que ele traz para o desenvolvimento integral do indivíduo. Esses valores decorrem da natureza do objeto do lazer, do descanso que o lazer proporciona, da satisfação de uma ação livre e prazerosa e da criação de algo como livre expressão de si mesmo.

De Masi (2000, p. 38) afirma que “[...] na era pós-industrial, vamos ter cada vez menos trabalho; no entanto, a escola e a família nos preparam para o trabalho; não nos preparam para o tempo livre.” Segundo o pesquisador, nesse período, “[...] os homens precisam aprender a desfrutar do seu tempo livre, pois a tendência mundial é de que as pessoas passem a terem mais horas disponíveis e será necessário que elas se adaptem a esta tendência que aos poucos vai se instaurando.” Com a ampliação do tempo livre, e este cada vez mais disponível para os indivíduos da sociedade, torna-se mais difícil ocupá-lo com algo importante a ser feito, mesmo que tais atividades sejam de lazer e por serem assim, imprescindíveis ao bem-estar social e está cada dia mais difícil viver nesse mundo de hoje.

A internet, a TV, os jogos eletrônicos tomam tempo e espaço das atividades culturais, sociais que poderiam ser praticadas por crianças, jovens e adultos. Inclusive a inteligência e os padrões comportamentais e estéticos estão sendo alterados, em virtude do mau uso do chamado tempo livre.

Seja trabalhando em prol do desenvolvimento pessoal, social, cultural e educacional dos indivíduos de qualquer sociedade, seja apenas promovendo o bem-estar, o ser humano atual deve estar pronto para enfrentar as dificuldades do dia-a-dia com alegria, bom humor e bom senso, características cada vez mais difíceis de se encontrar em alguém, em razão do estresse cotidiano.

Para Neto (apud MARCELINO, 2004, p. 43), “A escola representa o espaço onde se criam condições para promover, de maneira organizada, as aquisições consideradas fundamentais para o normal desenvolvimento da criança.”

Mas, por que não aproveitar as aprendizagens dos alunos durante o tempo extra-escolar? Por que é que a escola teima em não aceitar que uma parte significativa dos conteúdos das aprendizagens escolares é adquirida voluntariamente pelas crianças e jovens em suas atividades individuais ou coletivas durante o tempo livre? Será que não há nada de positivo nos interesses dos alunos?

A escola, ao desconsiderar fatores que também desempenham um papel importante na formação do aluno, ignorando todos os processos educativos que atualmente se produzem à margem dela, como a existência no ambiente sociocultural de meios que transmitem outras mensagens de informação (televisão, rádio, vídeo, internet, etc.), torna-se enfraquecida, limitada a ensinar para o momento e a não dar bases para um reajuste permanente de conhecimentos e capacidades exigido em uma sociedade que evolui aceleradamente.

Considerando esses aspectos, a escola não se pode esquecer do tempo livre como processo de formação. Será tarefa dela proporcionar aos alunos conhecimentos e oportunidades, a fim de que eles possam viver, conviver e trabalhar, dando sentido às suas vidas; não podemos alcançar esses objetivos simplesmente pela óptica de uma educação para o trabalho, mas paralelamente por uma educação para o lazer.

Para Requixa (apud MARCELINO, 2004, p. 25):

A educação é hoje entendida como o grande veículo para o desenvolvimento, e o lazer, um excelente e suave instrumento para impulsionar o indivíduo a desenvolver-se, a aperfeiçoar-se, a ampliar os seus interesses e a sua esfera de responsabilidades.

O autor sugere um duplo aspecto educativo do lazer, o lazer como veículo de educação – educação pelo lazer e o lazer como objeto de educação – educação para o lazer. A relação existente entre lazer e educação parece não causar qualquer inquietude. Requiixa (1977) defende que nada seria mais adequado que considerar a importância do aproveitamento das ocupações de lazer como instrumentos auxiliares da educação. Argumenta que o indivíduo, ao participar em atividades de lazer, desenvolve-se quer individualmente, quer socialmente, condições indispensáveis para garantir o seu bem-estar e participação mais ativa no atendimento de necessidades e aspirações de ordem individual, familiar, cultural e comunitária.

O termo educação para o lazer acarreta diversas conotações. Para alguns, significa transmitir informação relacionada com o lazer por meio do sistema educacional. Tradicionalmente, a educação para o lazer tem sido vista como meio de transmissão de conhecimentos e habilidades para o lazer, mediante a oportunidade de participação em programas de recreação, bem como em programas pós-escolares.

A educação para o lazer ou a educação para o tempo livre, para sermos mais abrangentes, conforme Marcelino (2004, p. 56):

Tem como objetivos formar o indivíduo para que viva o seu tempo disponível da forma mais positiva, sendo um processo de desenvolvimento total através do qual um indivíduo amplia o conhecimento de si próprio, do lazer e das relações do lazer com a vida e com o tecido social.

Rolin (1989) assinala que a educação para o lazer deve envolver várias organizações educativas, desempenhando as instituições de educação formal um papel cada vez mais ativo nessa área. O autor também defende a necessidade de toda a comunidade se comprometer na educação dos jovens, devendo interagir mais com a escola. Dar conta desse potencial, no entanto, requer uma transformação nas práticas educacionais para que venham a ser reconhecidos os valores do lazer, dotando os alunos de instrumentos e conhecimentos necessários, a fim de organizar a sua própria vida, tanto do ponto de vista laboral quanto do aproveitamento do seu tempo livre.

Fundamentando e auxiliando todos os pensadores e defensores de um aproveitamento correto do tempo livre, a Associação Mundial de Recreação e Lazer, publicou em 2002 a Carta Internacional de Educação para o Lazer que tem como finalidade informar aos governos, organizações e às instituições de ensino a res-

peito do significado e dos benefícios do lazer e da educação para e pelo lazer e, também, orientar todos os agentes de educação (escolas, comunidades e instituições envolvidas em capacitação de recursos humanos) sobre os princípios sobre os quais poderão se desenvolver políticas e estratégias de educação para o lazer.

As primeiras colocações da Carta tratam lazer como uma área específica da experiência humana com seus próprios benefícios incluindo, liberdade de escolha, criatividade, satisfação, diversão e aumento de prazer e felicidade; relata, ainda, que o lazer é um meio privilegiado para o desenvolvimento pessoal, social e econômico, que é um produto cultural e industrial que gera empregos, bens e serviços, mas também observa que fatores políticos, econômicos, sociais, culturais e ambientais podem ampliar ou dificultar o lazer.

O lazer, segundo a Carta (2002), promove a saúde e o bem-estar geral e as pessoas só atingem seu pleno potencial quando estão envolvidas nas decisões que determinam as condições de seu lazer. Além de ser direito básico e que a ninguém deve ser privado, é facilitado pela provisão de condições básicas de vida, tais como segurança, moradia, alimentação, renda, educação e justiça social; ele é visto ou deveria ser como um recurso para melhorar a qualidade de vida.

Analisando as colocações da Associação Internacional de Educação para o Lazer e fazendo uma relação com nossa realidade fica muitas vezes difícil vislumbrar esse lazer em nossa sociedade. Se nem ao menos possuímos as condições básicas de vida como poderemos almejar um lazer ativo e saudável? Como ocupar nosso tempo livre de maneira benéfica? Sem tijolos como erguer o muro?

Para falarmos em educação para o lazer precisamos definir a finalidade da educação que é desenvolver os valores e atitudes das pessoas e provê-las com o conhecimento e aptidões que lhes permitirão sentirem-se mais seguras e obter mais prazer e satisfação na vida. Isso indica que a educação é importante em todos os aspectos da vida humana, bem como para a melhoria de qualidade de vida.

Levando em conta que as condições ideais para o lazer não podem ser garantidos apenas pelo indivíduo, pois exige uma ação coordenada por parte de governos, organizações não-governamentais e voluntárias, indústrias, instituições de ensino e mídia, a educação para o lazer desempenha papel importante na diminuição das diferenças de condições de lazer e na garantia da igualdade de oportunidade e recursos. Deve ser adaptada às necessidades locais e às demandas de cada região ou país, considerando os diferentes sistemas sociais, culturais e econômicos. Apesar de ser

reconhecida como parte da área de educação, a educação para o lazer não tem sido amplamente implementada, trata-se de um processo contínuo de aprendizado.

Decorrente disso, o lazer engloba um significado crítico, pois sua importância abrange não somente um segmento da sociedade, mas toda população, recomendamos então uma expansão tanto de locais apropriados para tal prática quanto maior desenvolvimento de programas de educação para e pelo lazer.

Para que o conhecimento chegue a todos, ou, pelo menos, à maioria da população, nada melhor que começar pela escola. A meta do lazer na escola, de acordo com a Associação Internacional de Recreação e Lazer (2002), é ajudar estudantes em seus diversos níveis a alcançarem uma qualidade de vida desejável por meio do lazer. E isso pode ser obtido pelo desenvolvimento e promoção de valores, atitudes, conhecimento e aptidões de lazer mediante desenvolvimento pessoal, social, físico, emocional e intelectual.

Para que esse plano tenha sucesso, devem ser expandidas as atividades tanto no ensino formal quanto no informal, incluindo o lazer em atividades dentro e fora da escola e com a participação de toda a comunidade, além de incorporar o lazer e seus princípios na educação física escolar, permitindo a liberdade de escolha na seleção e participação em atividades educacionais, proporcionando oportunidades de tentativa e erro, promovendo o prazer sem medo de falhar, pois nada deve ser imposto e muito menos exigido perfeição; esses não são objetivos de uma educação para o lazer.

A abordagem de ensino na escola, segundo a Carta Internacional de Educação para o Lazer (2002), deve ser facilitadora, animada, criativa, com inúmeras experiências pessoais, de forma teórica e orientada, o que permitirá uma variedade de formatos expressivos e instrumentais, além de ser mais estimulante do que instrutiva. É mais um desafio para os educadores, educar para o lazer com abordagem mais estimulante do que instrutiva.

A educação para o lazer não deve ficar apenas na escola, deve ser difundida por toda a comunidade, que, conforme a Carta Internacional de Educação para o Lazer (2002), comunidade é definida como lugar geográfico e agregado de interesses, que tem afinidade e interconexões mútuas e seu desenvolvimento refere-se a um processo formal, informal e não-formal.

Para que esse ramo de conhecimento chegue a toda a comunidade e sociedade em geral, são necessárias algumas metas e regras, como: capacitação, aces-

sibilidade, aprendizado para a vida toda, participação social, redução de obstáculos (pessoais, familiares e comunitárias), abrangência (grupos multiculturais), entre outras. Só que para conseguirmos alcançar essas metas é necessário promover a integração, estimular a criação de organizações comunitárias, criar um elo entre escolas, serviços de recreação e comunidade em geral, a fim de formar maior potencial e satisfazer às necessidades específicas das pessoas que vivem tanto em comunidades rurais quanto em urbanas, fator de suma importância, pois muitas vezes as iniciativas populares não são apoiadas nem incentivadas.

Para que a mudança, implantação e implementação da educação para o lazer aconteça de fato é necessária a capacitação de profissionais de todas as áreas afins e a transmissão desses valores, pois sem informação, trabalho e planejamento nada irá mudar.

3 A SAÚDE EM QUESTÃO

Todos sabem que o grau de desenvolvimento e, por conseguinte, a qualidade de vida dos países apresenta contrastes, tornando-a desigual. No entanto, medir esse grau de desenvolvimento nem sempre é tarefa pequena. Segundo Além e Ribeiro (2007):

É mais fácil medir o rendimento nacional (riqueza) dos países do que o seu desenvolvimento. Aliás, os conceitos de riqueza e de desenvolvimento tendem a identificar-se, facilmente se pode argumentar que o rendimento nacional é um bom indicador do bem-estar humano, o que habitualmente nos leva a dizer que um país rico é um país desenvolvido.

Essa identificação nem sempre é válida, porque alguns países têm um grande crescimento econômico (medido pela grande quantidade de bens e serviços que foi capaz de produzir) e dessa forma um rendimento por habitante muito elevado, mas só uma pequena parte da população tem boas condições de vida, enquanto que o restante da população vive com grandes dificuldades econômicas e sociais.

Existe uma forte relação entre os dois conceitos, uma vez que o crescimento econômico é um meio importante para o desenvolvimento humano, no entanto, os resultados não dependem apenas do crescimento econômico e dos níveis de rendimento nacional. Também dependem da maneira como esses recursos são

utilizados – se para desenvolver armas ou para produzir alimentos, se para construir palácios ou para fornecer água potável.

O conceito de desenvolvimento deve ser entendido de forma mais qualitativa do que quantitativa. O desenvolvimento, como relatam Além e Ribeiro (2007), implica um crescimento harmonioso dos setores produtivos e uma adequada redistribuição dos rendimentos; cada cidadão deve ter acesso a um grau suficiente de consumo individual e familiar, tanto de bens como de serviços. Há um mínimo de recursos necessários para se poder ter acesso ao que é objetivamente indispensável, e que se relaciona com uma sobrevivência digna: a alimentação, a saúde e a habitação. Em uma segunda linha de necessidades, ainda muito importantes, aparecem aspectos como o vestuário adequado e confortável, o ensino, o lazer e a cultura. Em seguida, surgem outros aspectos mais ou menos supérfluos, desde bens socialmente enraizados (por exemplo, a televisão ou o automóvel), e, por isso, já quase tidos por indispensáveis, até aos manifestamente luxuosos. Os três escalões referidos marcam etapas na relação existente entre o acesso ao dinheiro e ao bem-estar.

Além e Ribeiro (2007) consideram que “[...] o crescimento econômico de um país é condição necessária, mas não suficiente para a melhoria da qualidade de vida da sua população.” Deve promover um verdadeiro desenvolvimento que pressupõe que boa parte do rendimento nacional seja destinada à construção e/ou melhoramento de hospitais e escolas, distribuição de água potável e energia, melhoria dos salários, aumento das pensões e reformas, combate ao desemprego, etc. Se é certo não poder haver melhoria da qualidade de vida sem crescimento econômico, o inverso também é verdadeiro. Ou seja, a qualidade de vida e do bem-estar das populações constitui condição fundamental para o progresso econômico. Uma mão-de-obra de boa saúde, bem alimentada, instruída e com formação profissional adequada é, sem dúvida, o grande motor do crescimento econômico. Pelo contrário, que esperar de uma população ativa mal paga, deficientemente alimentada, em grande parte analfabeta, profissionalmente mal preparada, doente e com serviços de saúde de difícil acesso? Será, com certeza, o desinteresse, as tensões e conflitos sociais o que não pode deixar de se refletir na baixa produtividade e, por consequência, no fraco desenvolvimento das atividades produtivas, que, por sua vez, impede a melhoria da qualidade de vida. Trata-se, afinal, de um círculo vicioso, característico de países pobres.

Muitos são os indicadores que nos permitem avaliar e comparar a qualidade de vida nos diferentes países do mundo, nos vários domínios: saúde, educação, emprego, cultura, ambiente, participação social, segurança, etc.

A Organização das Nações Unidas (2007) tem, por meio do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (Pnud), dados publicados anualmente no Relatório do Desenvolvimento Humano que possibilitam conhecer esses contrastes e traçam metas para a resolução dos problemas de desenvolvimento dos países. Pelo relatório, o desenvolvimento humano incide em quatro capacidades ou dimensões importantes para o ser humano: levar uma vida longa e saudável (longevidade), ter conhecimento / ser instruído, ter acesso aos recursos necessários para um padrão de vida digno e participar na vida da comunidade.

A *Aids* e as desigualdades são os principais problemas de saúde enfrentados pela população mundial, segundo o Relatório 2005 do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2007); constata, também, a existência de desigualdades, cada vez mais crescentes, em questões de saúde e que deixam sem cobertura sanitária milhões de pessoas, mesmo nos países mais desenvolvidos, como os Estados Unidos.

Os Estados Unidos são líderes mundiais em despesa em saúde, com 13% de sua receita, mas seus indicadores sanitários são comprometidos por profundas desigualdades ligadas à raça, etnia, localização geográfica e acesso ao atendimento. A mortalidade infantil é particularmente problemática, afirma o Pnud, uma vez que a queda sustentada registrada durante meio século diminuiu de ritmo em 2000 e retrocedeu, ficando na altura de países bem menos desenvolvidos, como a Malásia. A questão da mortalidade infantil é igualmente preocupante na China, onde a situação também é agravada pelas desigualdades no acesso à saúde, pois os maiores riscos são sofridos pelas crianças das províncias mais pobres e dos setores rurais.

Os níveis de mortalidade infantil nas áreas urbanas representam um terço dos níveis das áreas rurais, o que evidencia um abismo cada vez maior entre ricos e pobres, bem como entre meninos e meninas.

Educação e saúde são aspectos diferentes de uma só realidade. À escola, compete olhar para os alunos de forma diferenciada, e como parceiros com potencialidades a desenvolver, sendo eles próprios os principais agentes ativos, ajudados pela escola que deverá ser a mediadora entre aprendizagens e vida ativa, emparceirando ainda as famílias e a comunidade alargada. O mesmo deve acontecer com o modo de encarar as práticas pedagógicas, que devem se diferenciar progressivamente, abandonando o modelo único igual para todos.

Dessa forma, a Promoção e a Educação para a Saúde aparecem incorporadas e são traduzidas pelo conjunto de todas as atividades educativas que concorrem para atingir a finalidade social de desenvolvimento individual e comunitário, como forma de promover o bem-estar. É por meio da apropriação dos conteúdos informativos e formativos das atividades educativas e das aprendizagens, intencionalmente desenvolvidas na escola, que se promovem capacidades condizentes à autonomia e ao sentido de responsabilidade social dos cidadãos, habilitando-os a intervir em si próprios e na relação com os outros de forma construtiva. Nesse sentido, a promoção da saúde tem, perante o currículo, uma interpretação em espiral, com todas as suas áreas interligadas ao longo de toda a vida escolar, uma perspectiva de intervenção consciente e criativa, uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende, uma visão holística, porque as competências podem ser desenvolvidas transversalmente em todos os programas disciplinares, um elevado grau de auto-avaliação, uma vez que só podemos aspirar à plena gestão da nossa liberdade de agir à medida que somos capazes de avaliar nossa própria prática. Poderá cobrir necessidades tão vastas como a promoção da qualidade ambiental e a segurança nos estabelecimentos de educação e de ensino, como contribuir para integrar crianças com necessidades de saúde e educativas especiais e proporcionar a aquisição de conhecimentos e a motivação para o exercício da cidadania.

A maioria das pessoas atribui à sorte, ao azar, ao acaso ou a um poder superior ou mesmo inferior a causa e o comando de tudo que lhes acontece na vida. É importante reconhecer que o estado de nosso corpo atual é o produto dos nossos pensamentos e sentimentos do passado. Mas o que é saúde? Para você, o que é saúde?

Alguns pensarão simplesmente na ausência de doenças ou de sintomas desagradáveis, outros pensarão no funcionamento harmônico entre corpo e mente; porém, será que saúde não é apenas a tranqüilidade, uma condição em que um indivíduo é capaz de realizar suas aspirações, satisfazer suas necessidades e mudar ou enfrentar o ambiente?

Quando pensamos ou falamos em saúde, logo veiculamos a definição dada a este termo pela Organização Mundial da Saúde (2007) que foi criada logo após a Segunda Guerra Mundial, onde havia uma preocupação em criar um conceito positivo em torno da saúde, incluindo fatores como alimentação, atividade física

e acesso ao sistema de saúde. Conforme a Organização seria: “[...] um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença.” Todavia, a concepção é variada nas diversas culturas do mundo, bem como as crenças sobre o que proporciona ou não a saúde.

A perspectiva expande-se a cada dia com o avanço das ciências humanas, biológicas e sociais, o que dificulta um consenso em relação ao que é realmente saúde. Relaciona-se com diversos fatores como Nahas (2003, p. 9) afirma: “[...] uma das responsabilidades dos profissionais da saúde, principalmente os da educação Física, deveria ser bem informar as pessoas sobre fatores como a associação entre lazer, saúde, aptidão física e alimentação [...]”

Porém, isso é um fator muito complexo, uma vez que se trata de comportamento humano. Será que toda responsabilidade sobre a saúde em geral da população cabe aos profissionais dessa área, ou, trata-se de um repasse de informações que cada um opta em usar ou não da melhor maneira em sua vida?

É necessário considerar as oportunidades e dificuldades que todos enfrentam em seu cotidiano, para uma conscientização e mudança em relação ao conceito de saúde, como destaca Nahas (2003):

- a) as pessoas se conscientizem da importância da atividade física regular para a saúde e qualidade de vida (informação);
- b) desenvolvam o desejo de aplicar tais conhecimentos (atitudes favoráveis);
- c) sejam motivadas para realizar tais intenções de forma continuada (ação e manutenção).

Em virtude do não-cumprimento desses fatores é que as pessoas só pensam em manter a saúde quando se sentem ameaçados e com sintomas de doença. Nahas (2003, p. 10) destaca uma visão holística de saúde, na qual entende que: “A saúde é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com pólos positivos e negativos.”

Nos dias atuais, as pessoas têm mais acesso aos medicamentos e benefícios das ciências e, desse modo, Nahas (2003) afirma que se vive mais e geralmente com mais saúde. Mas também nos alerta que coletivamente estamos longe de sermos saudáveis como poderíamos ser e complementa:

Além de estilos de vida que põe em risco a saúde [...] ainda existem diferenças gritantes no padrão de vida das regiões mais desenvolvidas e daquelas mais pobres. De fato, a verdadeira escala da qualidade de vida e saúde começa quando as barreiras de sobrevivência são ultrapassadas. (NAHAS, 2003, p. 11).

Define, ainda, qualidade de vida como “Um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.” (NAHAS, 2003, p. 19).

Um grande desafio do nosso chamado mundo moderno é o de obter progresso sem mecanizar ou robotizar as pessoas, em razão da mecanização, automação e tecnologia dos computadores que, de certa forma eximem, em grande parte, o homem das tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades da vida diária, como argumenta Nahas (2003). O autor utiliza-se de aspectos do lazer para mostrar-nos um exemplo disso em que, segundo (Nahas, 2003, p. 19),

As muitas opções do chamado lazer passivo (televisão e os jogos eletrônicos) têm reduzido muito a parcela de tempo livre em que somos ativos fisicamente que se caracteriza como lazer ativo (esportes, dança, caminhadas, jogos ao ar livre, etc.) [...] apesar de proporcionarem conforto não diminuem a necessidade de exercitarmos regularmente nosso organismo para que os males do sedentarismo não prejudiquem nosso estado de saúde física e mental.

Barros (2002, p. 79) alerta: “O cuidado com relação à prática de exercícios e aos bons hábitos alimentares é aceito de forma unânime como atitude absolutamente indispensável ao investimento em saúde e qualidade de vida.” E complementa, “A busca obsessiva de um ideal apenas estético, tão cultivada nos dias de hoje, talvez seja um dos grandes problemas em questão.”

Os meios de comunicação e os empresários em geral fazem uso de termos populares como saúde, atividade física, bem-estar, qualidade de vida, beleza, corpo perfeito, perda de peso, entre outros, como forma de marketing para seus produtos, porém não esclarecem seus conceitos e definições e, muito menos, colocam em pauta que cada indivíduo obtém suas particularidades e características específicas.

Um exemplo muito claro da busca incessante pela saúde é a perda de peso; Barros (2002, p. 82) relata que:

A atitude obsessiva de perder peso com muita rapidez é tremendamente prejudicial à saúde [...] e chega a uma conclusão estarrecedora de que perder peso rapidamente é pior que ser obeso, ou modificar algum componente orgânico ou muscular do corpo com muita rapidez é de extrema periculosidade à nossa saúde.

O exemplo citado pode ser usado na prática de atividades físicas, que se forem realizadas de maneira excessiva ou incorreta e sem o acompanhamento de um profissional, de acordo com Barros (2002, p. 83), “Resultados rápidos na prática de atividades físicas e na estética geralmente só são obtidos à custa de grandes agressões ao organismo.”

A qualidade na saúde é direito de todos. Segundo Niemam (1999, p. 37), “Saúde Coletiva é uma expressão que designa um campo de saber e de práticas referido à saúde como fenômeno social e, portanto, de interesse público.” As origens do movimento de constituição desse campo remontam ao trabalho teórico e político empreendido pelos docentes e pesquisadores de departamentos e instituições universitárias e de escolas de Saúde Pública da América Latina e do Brasil, em particular, nas duas últimas décadas.

A crítica aos sucessivos movimentos de reforma em saúde, originários da Europa e dos Estados Unidos, como os da Saúde Pública e Higiene, Medicina Preventiva, Medicina Comunitária, Medicina de Família, Atenção Primária à Saúde, delineou progressivamente o objeto de investigação e práticas em Saúde Coletiva, que compreende as seguintes dimensões: o estado de saúde da população, isto é, condições de saúde de grupos populacionais específicos e tendências gerais do ponto de vista epidemiológico, demográfico, socioeconômico e cultural; os serviços de saúde, abrangendo o estudo do processo de trabalho em saúde, investigações sobre a organização social dos serviços e a formulação e implementação de políticas de saúde, bem como a avaliação de planos, programas e tecnologia utilizada na atenção à saúde; o saber sobre a saúde, incluindo investigações históricas, sociológicas, antropológicas e epistemológicas sobre a produção de conhecimentos nesse campo e sobre as relações entre o saber científico e as concepções e práticas populares de saúde, influenciadas pelas tradições, crenças e cultura de modo geral.

Do ponto de vista do saber, a Saúde Coletiva é baseada em um tripé interdisciplinar composto pela Epidemiologia, Administração e Planejamento em

Saúde e Ciências Sociais em Saúde, com enfoque interdisciplinar, que envolve disciplinas auxiliares como a Demografia, Estatística, Ecologia, Geografia, Antropologia, Economia, Sociologia, História e Ciências Políticas, entre outras.

Como prática, a Saúde Coletiva propõe um novo modo de organização do processo de trabalho em saúde que enfatiza a promoção da saúde, a prevenção de riscos e agravos, a reorientação da assistência a doentes, e a melhoria da qualidade de vida, privilegiando mudanças nos modos de vida e nas relações entre os sujeitos sociais envolvidos no cuidado à saúde da população.

A Primeira Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde, realizada em Ottawa, em 21 de novembro de 1986, emite a presente Carta dirigida à execução do objetivo “Saúde para todos no ano 2000.” Essa conferência foi, sobretudo, uma resposta à crescente demanda por uma nova concepção de saúde pública no mundo.

A promoção da saúde consiste em proporcionar aos povos os meios necessários para melhorar sua saúde e exercer sobre ela um maior controle. Para alcançar um estado adequado de bem-estar físico, mental e social, um grupo deve ser capaz de identificar e realizar suas aspirações, satisfazer suas necessidades e mudar ou adaptar-se ao meio ambiente. A saúde, então, não vem como objetivo, mas como fonte de riqueza da vida cotidiana; é um conceito positivo que acentua os recursos sociais e pessoais, assim como as aptidões físicas. Portanto, uma vez que o conceito de saúde como bem-estar transcende a idéia de formas de vida sadias, a promoção da saúde não concerne, exclusivamente, ao setor sanitário.

As condições e requisitos para a saúde são: paz, educação, moradia, alimentação, renda, um ecossistema estável, justiça social e equidade. Qualquer melhora da saúde tem como base, necessariamente, esses pré-requisitos. Uma boa saúde é o melhor recurso para o progresso pessoal, econômico e social, e uma dimensão importante da qualidade de vida. Os fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, de meio ambiente, de conduta e biológicos podem intervir a favor ou contra a saúde. O objetivo da ação pela saúde é fazer com que essas condições sejam favoráveis para poder promover a saúde.

Porém, para que aconteça tudo isso a carta nos alerta de que:

- a) Para promover a saúde devemos ir além do mero cuidado com ela. A saúde tem que fazer parte da ordem do dia dos responsáveis pela elabo-

ração dos programas políticos, em todos os setores e em todos os níveis, com o objetivo de fazê-los tomar consciência das conseqüências que suas decisões podem ter para a saúde, e levá-los a assumir a responsabilidade que têm a esse respeito.

- b) A política de promoção da saúde tem que combinar enfoques diversos, ainda que complementares, nos quais figuram a legislação, as medidas fiscais, o sistema tributário e as mudanças organizacionais. É a ação coordenada o que leva a praticar uma política sanitária, monetária e social, que permita maior eqüidade. A ação conjunta contribui para assegurar a existência de bens e serviços mais seguros, de maior higiene nos serviços públicos e de um meio ambiente mais limpo.
- c) A política de promoção da saúde requer que sejam identificados e eliminados os obstáculos que impeçam a adoção de medidas políticas que favoreçam a saúde naqueles setores não diretamente implicados com ela. O objetivo deve ser conseguir que a opção mais saudável seja, também, a mais fácil de ser realizada pelos responsáveis na elaboração dos programas.

Estamos aqui para criar ao nosso redor um mundo de nossa escolha, ao mesmo tempo em que temos de permitir que o mundo que os outros escolheram também exista, mesmo que possa parecer menos justo que o nosso. Nem todos querem as mesmas coisas, desse modo sempre existirá de tudo, existirá bondade mais do que o necessário para todos e mais e mais aparecem idéias criativas para melhorar o mundo.

4 LAZER E SAÚDE COMO DIRECIONAMENTO PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS

Analisando as questões abordadas e os itens relatados sobre os assuntos, percebemos que tanto o lazer como a saúde são questões individuais, tratadas de forma coletiva. A busca pelo lazer ideal e pela saúde plena é confundida diretamente desde os conceitos em que são esboçados itens, como bem-estar físico e emocional, tempo livre, opções e escolha, indiretamente ligados a inúmeros aspectos da sociedade, trabalho, alimentação, cultura, educação, entre outros.

Conceitos e significados parecem ser chatos e teóricos demais para um mundo globalizado e em constante movimento como o nosso. Porém, nada é mais importante que nossa vida; um aspecto fundamental para nós é a saúde e o conceito que melhor a expressa é, “[...] um estado de completo bem estar físico, social e mental [...]” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2007). O outro aspecto fundamental é o lazer (atividades gratuitas, prazerosas e de interesse particular, que para ocorrerem devem ser entendidas).

Observando o lado conceitual das palavras não chegamos a um consenso e sim a idéias que se assemelham em diversos pontos e se diferem em alguns. Baseado no princípio de que todas as pessoas possuem características diferentes que advém de aspectos genéticos e socioculturais, não se pode exigir que sigam a mesma linha de pensamento e que ajam da mesma forma. Por isso, os conceitos de lazer e saúde são de certa forma individuais, porém formados com princípios coletivos. O que é descanso ou diversão para alguém pode não ser para outro e vice-e-versa, todos necessitam de descanso e diversão, mas nem todos buscam isso da mesma maneira.

Na questão do lazer, o conceito e as atividades variam de acordo com a esfera social e econômica. Pessoas com um nível social e econômico mais privilegiado optam por determinadas atividades em seu tempo livre, já as pessoas menos favorecidas financeiramente realizam outras atividades. Aliás, o tempo livre comentado pode ser maior em uma classe populacional ou em outra, dependendo de fatores como emprego, localização desse emprego, espaço, entre outros. Se a pessoa trabalha o dia todo e mora longe de seu local de trabalho e, ainda, estuda à noite, por exemplo, provavelmente ele terá menos tempo livre para dedicar-se ao lazer. Isso é refletido na questão atribuída aos espaços de lazer, que podem ser ruas, quadras, campinhos, rios, varandas ou clubes, associações e festas, tudo geralmente depende da localização e disponibilidade do indivíduo, cada um se diverte com o que tem. Mas os direitos não seriam ou deveriam ser iguais? As atividades não deveriam ser escolhidas pelo indivíduo e não impostas por alguma razão externa?

Na área da saúde, a questão torna-se até mais grave, pois o mesmo recurso que advém da classe social e econômica na parte do lazer, é desenvolvido na mesma proporção para a saúde. Quem possui maior poder aquisitivo obtém vantagens na compra de medicamentos, instalação em hospitais e clínicas, em alguma emergência, em virtude dos planos de saúde, sem mencionarmos ques-

tões básicas como saneamento, água potável, higiene e moradia. Como relatou a Primeira Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde (1986); “[...] as condições e requisitos para a saúde são: a paz, a educação, a moradia, a alimentação, a renda, um ecossistema estável, justiça social e a equidade.” Podemos observar que as desigualdades afetam inúmeros, senão todos, aspectos fundamentais da vida humana. Não adianta alguns evoluírem e outros regredirem; sem o equilíbrio nada perdura.

Entre todos os itens relacionados aos aspectos de lazer e saúde, um em especial consideramos, como a maioria dos autores, essencial para que aconteça uma melhora nos assuntos estudados, a educação. Não é de hoje que se fala em educação no nosso país, porém uma educação vazia, pois é bela no discurso, porém sua prática e principalmente seus objetivos práticos não se relacionam diretamente com a vida do indivíduo. Para Requixa (apud MARCELINO, 2004, p. 25):

A educação é hoje entendida como o grande veículo para o desenvolvimento, e o lazer, um excelente e suave instrumento para impulsionar o indivíduo a desenvolver-se, a aperfeiçoar-se, a ampliar os seus interesses e a sua esfera de responsabilidades.

Isso nos remete a um planejamento de longo prazo e nos faz olhar novamente para o futuro do planeta, as crianças. O autor nos direciona para uma educação para o lazer e pelo lazer que se subentende como utilizar os princípios deste como fator educacional e utilizar a esfera da escola como um impulso para tornar esses fatores partes da vida tanto do indivíduo como de toda a sociedade. Se o conceito de lazer não for difundido e entendido por todos não sairá do papel e sua prática tão benéfica para nossa busca de qualidade de vida não terá êxito nenhum.

Segundo Parker (1978, p. 112): “Uma das funções do lazer é desenvolver a personalidade e a aprendizagem se esta for agradável e satisfatória em si mesma.” Confunde-se com uma colocação de Nieman (1999, p. 135): “[...] os efeitos em busca de um estado satisfatório de saúde se encaixam perfeitamente com uma enorme motivação, anseio de vitória e uma personalidade que se comprometa com você mesmo.” Esses autores exemplificam que tanto lazer como saúde se confundem na construção de pensamentos, formação de idéias e calcificação da personalidade humana, pois, sendo pré-requisitos para a qualidade de vida, devem ser incorporados em nosso cotidiano desde a infância. A educação leva ou deve levar idéias

transformadoras de lazer e saúde para que todos possam utilizar-se dos princípios e objetivos do lazer em sua vida, sempre visando a uma melhora em sua saúde.

A informação é o primeiro passo para uma mudança. Não podemos cobrar uma atitude sem que ofereçamos uma escolha a seguir. Após isso, segue a conscientização de todos, entendendo que essa escolha realmente, é, vantajosa, para nós e toda a sociedade. Por último, há a ação e sua manutenção, pois o processo de continuidade deve existir em todas as esferas da sociedade, no lazer não seria diferente.

Parker (1978, p. 116) ressalta, ainda, que; “[...] nas escolas geralmente se enfatizam as competições de jogos de equipes organizadas, mas poucas atividades adultas de lazer são desse tipo.” E complementa, “[...] a maior dificuldade na elaboração de uma política de lazer educacional é tornar o conteúdo relevante para a vida e os interesses dos estudantes.” Desse modo a educação, seus objetivos e princípios são diferentes para uma criança e para um adulto, o modo de ensino é diferente, o local é diferente; acredito que o objetivo, contudo, não muda apenas a forma de transmissão de conhecimento. Sem a educação para o lazer na “idade escolar”, de que forma os adultos poderão aproveitar seu tempo livre com um lazer positivo para sua saúde e qualidade de vida?

O mesmo acontece com a questão da saúde. Se não formos educados com um estilo de vida no qual a busca pela saúde seja prioridade como fica nosso bem-estar? As preocupações com a saúde devem ser as mesmas, seja qual for o nível de ensino. O conceito de saúde deve ser entendido e diferenciado de termos estéticos e de beleza, por isso a informação deve ser repassada a todos sem exceção, para que as pessoas decidam se optam ou não por uma vida em busca de saúde, bem-estar e, por fim, qualidade de vida. A promoção e a educação para a saúde aparecem incorporadas e são traduzidas pelo conjunto de todas as atividades educativas que concorrem para atingir a finalidade social de desenvolvimento individual e comunitário como forma de promover o bem-estar.

A escola voltada para a saúde atuaria como um agente preventivo, orientando os alunos sobre ações que interferem diretamente em sua saúde e qualidade de vida, tais como alimentação, drogas, atividade física e sedentarismo. A educação para a saúde deve ser um fator interdisciplinar, em que cada disciplina e professor atue de modo a incentivar os alunos a práticas saudáveis e informando-lhes também o porquê de tal atividade, para que saibam realmente que aquilo é importante para todos.

Enfatizando o senso de igualdade e unificando lazer e saúde em um único campo, a saúde propõe novo modo de organização do processo de trabalho em saúde, que enfatiza a promoção da saúde, a prevenção de riscos e agravos e a melhoria da qualidade de vida, privilegiando mudanças nos modos de vida e nas relações entre os sujeitos sociais envolvidos no cuidado à saúde da população. Dumazedier (1979, p. 17) relata que: “O lazer em sua forma ideal, seria um instrumento de promoção social, promovendo a integração do ser humano livremente no seu contexto social. Se esta mensagem fosse repassada a todos desde a infância e ações fossem realizadas para seu entendimento e eficácia será que nossa saúde e nosso lazer estariam assim?”

Para que esse ramo de conhecimento chegue a toda comunidade e sociedade em geral, são necessárias algumas metas e regras como: capacitação, acessibilidade, aprendizado para a vida toda, participação social, redução de obstáculos (pessoais, familiares e comunitárias), abrangência (grupos multiculturais) entre outras. Só que para conseguir alcançar essas metas é necessário promover a integração, estimular a criação de organizações comunitárias, criar um elo entre escolas, serviços de recreação e comunidade em geral para formar um maior potencial e satisfazer as necessidades específicas das pessoas que vivem tanto em comunidades rurais quanto em urbanas. Fator este de suma importância, pois muitas vezes as iniciativas populares não são apoiadas nem incentivadas.

O lazer e a saúde são tratados como fins de um ciclo e poderiam ser compreendidos como meios para uma qualidade de vida. É certo que eles dependem de outros fatores para que possam ser usufruídos da melhor maneira e por todos, porém, também, são indispensáveis para outros fatores. Não há como separá-los em nosso cotidiano, pois sem um não teremos o outro em pleno vigor, sem saúde como realizaremos nosso lazer e sem lazer como estaremos com a saúde perfeita? Nossa vida é uma corrente, em que muito se aprende e nada se desprende.

5 CONCLUSÃO

O lazer nos leva a olhar um mundo dentro desse nosso mundo. Nos faz parar e pensar para refletir sobre aspectos que passavam despercebidos e que agora se tornaram óbvios. As vitórias da liberdade, da expressão e do direito ao lazer são conquistas que não nos damos conta, mas que com certeza tem um valor

muito maior. Já a saúde na verdade, é um conjunto de outros aspectos de nossa vida, ela se constrói pela junção de peças que formam esse quebra-cabeça, como, alimentação, moradia, segurança, saneamento, educação e o próprio lazer.

Considerando inúmeros aspectos como o lazer transgressor, manifestado por Parker (1999), considerado uma fuga das imposições sociais e a busca por liberdade de sensações para prazer próprio, a incessante procura por um melhor aproveitamento do tempo livre e a quantidade de pessoas que buscam uma atividade física para um aumento em sua qualidade de vida podemos considerar que lazer e saúde são ímãs com pólos que se interligam a todo instante. A educação pode possibilitar uma enorme diferença em nossa qualidade de vida, assim como o aumento de espaços ao ar livre para prática de atividades físicas. Nosso tempo livre aumenta a cada ano, porém nosso nível de bem-estar, qualidade de vida e saúde não cresce no mesmo ritmo, talvez em razão da falta de condição intelectual da população para melhor utilização desse tempo.

Merecemos ter um bom espaço, tempo e conhecimento de lazer e uma boa saúde. Isso se reflete em nosso cotidiano, se nosso tempo livre for utilizado de maneira criativa, gratificante e sem imposição de ninguém nosso sentimento de bem-estar se elevará e ficaremos mais alegres e dispostos para cuidar mais de nós mesmos.

Lazer e saúde são partes fundamentais de nossa vida e se relacionam a todo instante em nosso cotidiano. Promovem relações entre si como em um jogo de futebol no domingo, em um churrasco, em uma leitura e se correlacionam para nos possibilitar outras funções como nosso trabalho, estudo, nossos deveres em casa, entre outros. Enfim, sem uma boa saúde não obtém o lazer desejável e sem um bom lazer em algum aspecto nossa saúde não está legal, ou seja, sem eles será muito difícil adquirirmos um bom nível de qualidade de vida.

***Leisure and health: some approaches to the improvement of
people's quality of live***

Abstract

Daily it was heard several information in the media about leisure and health, but do people really know what the meaning of these words is? The objective

of this work is to identify some similarities between leisure and health. The meaning of leisure isn't an exact term, but an individual state or condition of each human being defining his characteristics, culture and environment where he has been living. Health is defined by WHO (2006) as: "(...) a complete state of physical, social and mental well-being, it isn't only the absence of the disease". The conditions to get health is: peace, education, housing, food, income, stable ecosystem, social justice and equality among people. The ideal leisure and the health are looked for people but since the meanings of these words they become confused from the concept to the practice. It is noticed as leisure as health are individual conditions but they are discussed in a group way. Leisure and health are fundamental conditions in our life all the time and they are related to the other aspects that get better our life quality.

Keywords: Leisure. Health. Work. Individual. Group conditions.

REFERÊNCIAS

ALÉM, G. Manuel; RIBEIRO, Nazaré. **A saúde no mundo**. Disponível em: <www.esec-emidio-navarro-alm.rcts.pt>. Acesso em: 29 set. 2007.

ASSOCIAÇÃO MUNDIAL DE RECREAÇÃO E LAZER. Seminário Internacional de Educação para o Lazer. 2-4 ago. 1993, Jerusalém. **Carta internacional de educação para o lazer**. 6 fev. 2002. Disponível em: <<http://www.saudeemmovimento.com.br/profissionais/legislation/index.htm>>. Acesso em: 4 out. 2007.

BACAL, Sarah. **Lazer: teoria e pesquisa**. São Paulo: Loyola, 1988.

BARROS, Turíbio Leite de. **O Programa das 10 Semanas: uma proposta para trocar gordura por músculos e saúde**. Barueri: Manole, 2002.

CAMARGO, Luiz Otávio de Lima. **O que é Lazer**. São Paulo: Brasiliense, 1989.

CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE HUMANA. 2000, Concórdia. **Anais...** Concórdia: UnC, 2000.

DE MASI, Domenico. **O Ócio Criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

DIECKERT, Jürgen (Org.). **Esporte de lazer: tarefa e chance para todos**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

_____. _____. São Paulo: Perspectiva, 2001.

MARCELINO, Nelson. **Lazer e Educação**. São Paulo: Papyrus, 2004.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2003.

NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento**. Brasil, 2007. Disponível em: <<http://www.pnud.org.br/home/>>. Acesso em: 3 out. 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. 45. ed., out. 2006. Disponível em: <www.who.int/en>. Acesso em: 9 maio 2007.

PARKER, Stanley. **A Sociologia do Lazer**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1978.

PRIMEIRA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE A PROMOÇÃO DA SAÚDE. **Carta de Ottawa sobre a Promoção da Saúde**. 21 nov. 1986, Ottawa. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=202>. Acesso em: 2 out. 2007.

ROLIN, Liz Cintra. **Educação e Lazer: a aprendizagem permanente**. São Paulo: Ática, 1989.

REQUIXA, Renato. **O lazer no Brasil**. São Paulo: Brasiliense, 1977.

VALLA, Victor Vicente; STOTZ, Eduardo Navarro. **Educação, Saúde e Cidadania**. Petrópolis: Vozes, 1994.

Recebido em 31 de março de 2008

Aceito em 3 de julho de 2008