

ÁREAS VERDES: ESPAÇO LIVRE PARA O LAZER

GREEN AREAS: FREE SPACE FOR LEISURE

¹SIQUEIRA, M. M.; ²GIELFE, S. E.

^{1e2}Curso de Arquitetura e Urbanismo–Centro Universitário das
Faculdades Integradas de Ourinhos-UNIFIO

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo destacar a importância do lazer na vida do ser humano, ligando o assunto com a saúde, apontando resultados positivos com o ato desse bem estar e resultados negativos com a falta do mesmo, citando o estresses como o mais ocorrido nesses casos, implicando negativamente no desenvolvimento do indivíduo, descrevendo as tipologias e significados do lazer , ligando ações comuns do dia a dia com esses momentos . Apresentado uma breve história de como e quando o lazer passou a ser reconhecido como um fator de proteção da saúde, fazendo ligação entre a paisagem presente no meio urbano, com o bem-estar, mostrando que a luta para a presença do verde e nosso meio é antiga e constante, e que está ligada a saúde e bem-estar de todos, sendo sinônimo de desenvolvimento.

Palavras-chave: Lazer. Ser Humano. Bem-estar. Saúde.

ABSTRACT

This paper aims to highlight the importance of leisure in human life, linking the issue with health, pointing positive results with the act of well-being and negative results with the lack of it, citing stress as the most occurring in these cases, negatively implying the individual's development, describing the typologies and meanings of leisure, linking common daily actions with these moments. Presented a brief history of how and when leisure came to be recognized as a factor of health protection, linking the urban landscape with well-being, showing that the struggle for the presence of green and our environment It is old and constant, and it is linked to the health and welfare of all, being synonymous with development.

Keyword: Leisure. Health. Human Being. Health.

INTRODUÇÃO

Afirma Gomes (2008), que existem diversos sinônimos para definir a palavra lazer, podendo variar entre folga, passatempo, descanso, ócio, repouso, distração, entretenimento entre outros, a pronuncia depende de cada região, porém todos com o mesmo significado, o do tempo livre. Aquino; Martins (2007), destaca diferentes tipos de tempo livre, ambos englobando atividades que promovem o lazer.

Ainda conforme, Ponde; Cardoso (2003), o lazer está diretamente ligado a qualidade de vida e a prática do mesmo pode ser considerado uma proteção a saúde, tanto física como a saúde mental, pois o indivíduo está à mercê de problemas psíquicos quando se tem uma jornada extenuante de trabalho. Com o

tempo isso pode incapacita-lo de exercer funções básicas do cotidiano devido a estresse e até mesmo o desencadeamento de depressão.

Os mesmos autores lembram que o ato do lazer é tão importante quanto moradia, alimentação, segurança e que, entre outros benefícios segundo a Constituição Federal, o ser humano tem direito para sobreviver de forma saudável.

Para que se possibilitem esses momentos, Gehl (2013), destaca a importância da qualidade dos espaços no meio urbano destinados ao próprio lazer ou ainda, lugares de passagens que possam proporcionar o bem-estar apenas com a aparência. O autor cita as calçadas e caminhos como exemplo. São eles que ligam um lugar a outro, esse trajeto pode ser agradável contendo algo a se contemplar, podendo ser belas vegetações, fachadas encantadoras e até mesmo um piso diferente.

Assim como o lazer, Segawa (2010), afirma que a paisagem pode ser sinônimo de salubridade. Esta paisagem deixou de ser apenas um elemento geográfico (elemento esse que pode ser devastado do meio urbano devido ao crescimento desenfreado do mesmo) para se tornar um conjunto de formas, podendo passar a ser contemplado e compreendido de diferentes formas, segundo o olhar de cada observador.

METODOLOGIA

O presente trabalho, foi constituído a partir de pesquisas bibliográficas, abordando temas relacionado ao urbano, lazer, bem-estar e a paisagem, deixando em evidência a importância dos mesmos para o ser humano. Com isso é apresentado de forma clara e objetiva o que é cada elemento e sua relevância, desde visual até o emocional, explicando como e quando o lazer passou a ser considerado qualidade de vida. O material de pesquisa foi constituído a partir de artigos, monografias e livros relacionados ao tema, como: Revista Mal-Estar e Subjetividade, Lazer, Trabalho e Educação, Lazer como fator de proteção da saúde mental, Equipamentos urbanos e a influência destes na qualidade de vida da população, Arquitetura paisagística contemporânea no Brasil, entre outros, trazendo confiabilidade ao trabalho.

DESENVOLVIMENTO

Elungu (1987), (apud AQUINO; MARTINS,2007), O que é lazer? o lazer e o trabalho estão juntos desde o princípio, mas foi só após a Revolução Industrial que surgiu o termo tempo livre, uma conquista da classe operária, separando trabalho do lazer, o trabalho representava produção, rotina e cansaço, o lazer hora vaga, descanso físico e mental.

Munné (1980), (apud AQUINO; MARTINS, 2007), destaca quatro tipos de tempo livre, o primeiro é o tempo psicobiológico, refere-se aos atos cotidianos de todo ser humano, necessidades biológicas e psíquicas como por exemplo, a hora de sono, alimentação, exercícios entre outros.

O segundo, nomeado tempo socioeconômico, está ligado a atividades econômicas, estudos e as atividades domésticas. É um tempo gasto em prol de si, mesmo que envolva trabalho por realização pessoal (AQUINO; MARTINS, 2007).

Segundo os mesmos autores, o tempo sociocultural está em terceiro lugar, e como o próprio nome diz, está ligado a sociedade, a tudo o que é estabelecido pela sociedade e que o indivíduo participa.

E, por último o tempo livre, que remete à liberdade, ou seja, não tendo regras para seguir, o indivíduo faz uso do seu tempo como bem quiser (AQUINO; MARTINS, 2007).

O lazer está presente na vida de qualquer ser humano, seja por consequência de alguma atividade ou por necessidade. O indivíduo que prefere ficar sozinho, sem nada para fazer ou usar o tempo livre em algo que goste mesmo que isso envolva algum esforço físico e até mental, ele está em um momento de lazer onde se enquadrando no primeiro tipo de tempo livre citado acima.

As noções de lazer, herdada historicamente vem de Roma, como várias outras histórias. O conhecido lazer era chamado por eles de *licere*, que significava, lícito, permitido, poder, ter o direito (GOMES, 2008).

Gomes (2008), descreve que o destaque de tal exercício se teve no Brasil após a Revolução Industrial. E passou a ser distinguido como “bem para todos”. Assim como a produção era cobrada no trabalho o lazer vinha de contrapartida, e foi se estabelecendo como é conhecido hoje. Isso ocorreu após reivindicações de redução da jornada de trabalho, ou seja, o tempo livre existia, mas era mínima. E foi na sociedade pós-moderna que a luta continuou para o aumento em proporção de horas livres com horas trabalhadas, até o século XX foi alterada inúmeras vezes até o contexto na sociedade brasileira.

O lazer tem vários sinônimos, cada região associava com algo diferente, mas ao mesmo tempo tendo o mesmo sentido. O lazer já foi significado de lúdico, ócio, divertimento, vagar, tempo disponível, descanso e férias.

E voltando na raiz da história, lá em Roma o conhecido filósofo Aristóteles apoiava o ócio, e tinha justificativas para a inclusão de tal ato na educação (GOMES,2008).

De acordo com o pensamento aristotélico, o prazer é um ato completo em si mesmo, não tende para nada, senão para ele próprio. Não é transição da potência ao ato, mas o ato em si e por si. Não é um “devir”, não possui começo nem fim, mas é um momento pleno e completo (GOMES, 2008, p. 23 – 24).

Naquela época, o lazer era privilégio para uma minoria, assim como a literatura, música e as artes, os responsáveis pela proteção das cidades, os que eram destinados a tarefas não tinham oportunidade para vivenciar esse ócio.

Aristóteles, entendia o quanto o período do ócio era importante para todos, e que a necessidade varia de pessoa para pessoa, o importante era se sentir bem, como se fosse um momento de egoísmo, como se nada mais importasse senão o próprio prazer.

Gomes (2008), afirma que com o tempo teve acontecimentos que marcou essa civilização, como as apresentações de circos que deu início ao lazer para a população, daí então começaram a implantar os bancos públicos, festas, representações teatrais, corridas de carros e combates entre gladiadores na arena do Coliseu.

A prática do lazer pode ser considerada uma proteção para a saúde. O indivíduo necessita de atividades fora do domínio de trabalho para estabelecer uma saúde mental, o trabalho muitas vezes é esgotante, mesmo que em carga horária adequada. Assim como o corpo descansa na noite de sono a cabeça e os pensamentos precisam de tal situação. Porém, há situações em que o corpo descansa e a mente continua, com pensamentos insistentes podendo acarretar problemas de saúde que podem ser simples como dores corporais até as mais complexas que deixam o indivíduo incapacitado de exercer funções do cotidiano.

Ponde; Caroso (2003), relatam que confusões mentais são grandes sintomas da falta de descanso, ou carência de lazer propriamente dito.

O estresse está ligado diretamente a esse tipo de problema psíquico, tanto

que o lazer é considerado fator de proteção conta o mesmo. O indivíduo passa a não ter interesse em atividades sociais, isolando-se completamente do mundo tornando-o doente psiquicamente, pois fisicamente não se pode perceber tal dor (PONDE; CAROSO, 2003).

Os problemas com o estresse, na maioria das vezes, se não tratado, podem se agravar e assim se transformar em depressões ou transtornos de ansiedade, como, as fobias.

Citam Ponde; Caroso (2003), que a depressão inibe o ser humano de qualquer atividade, uma das primeiras é o lazer, o sujeito perde o interesse pelas atividades em geral não sentindo mais prazer para viver em sociedade.

As fobias, são medos do desconhecido. A fobia social afasta o cidadão da realidade, o pavor de se expor é constante.

Ponde; Caroso (2003), falam sobre o sujeito devotado ao trabalho, que anula a sua própria existência em prol dos resultados da sua empresa, é o chamado obsessivo compulsivo. Esse tem grande chance de se frustrar, pois chegará o momento em que esse processo de cobrança interna se expande de tal maneira que passa a ser humanamente impossível alcançar os objetivos imposto por si próprio. Com isso voltamos no princípio que é o estresse que possivelmente podem se acarretar em outros problemas psicológicos.

Tudo em excesso faz mal, portanto o lazer, a qual se engloba diversas atividades, torna-se primordial na vida do ser humano. Tanto que na Constituição Federal está presente entre os direitos mais importante do indivíduo que é o direito de saúde, alimentação, moradia, segurança entre outros

Pessoas com problemas psíquicos ou estresse buscam ajuda em centros de tratamento, como clínicas psiquiátricas. O profissional tem a função de ajudar um indivíduo a retornar a sociedade da melhor maneira possível e um dos meios de tratamento é a inclusão em eventos considerados de lazer (PONDE; CAROSO, 2003).

O papel do lazer como amortecedor do estresse vem sendo amplamente estudado. É consenso crescente que o lazer pode ser considerado um fator de proteção contra sintomas psicológicos, uma vez que amortece os efeitos do estressores (PONDE; CAROSO, 2003, p. 167).

Ainda os mesmos autores destacam a comprovação através de estudos que o

lazer tem aspectos positivos sobre a saúde mental, é através dele que se tem a sensação de satisfação, autodeterminação, apoio social e liberdade de escolha.

A atividade social muitas das vezes promove a integração com outras pessoas que colabora no apoio social. Estudos apontam que atividades em grupo como, jogos e danças tem resultados mais positivos, na sensação de satisfação do que um lazer individual como por exemplo usar o tempo livre para assistir televisão (PONDE; CAROSO, 2003).

A paisagem e o lazer estão ligados diretamente desde dos tempos passados, a busca por implantar no meio urbano nada mais é que uma ideia de proporcionar bem-estar, lazer, beleza, vida.

Paisagem se constitui no conjunto de formas em que o olho pode ver no sentido do horizonte, podendo ser compreendida por diversas formas, cabendo ao observador decifrá-la. Pode ser também considerada parte do espaço geográfico, na qual vem sofrendo alterações no decorrer dos anos, onde a paisagem vem se modificando devido as alterações climáticas (ORTIGOZA, 2010)

Segundo Ortigoza (2010) a paisagem não é vista mais como apenas elemento geográfico e sim como transformações ocorridas em diversas situações, ou seja, apenas o resultado do crescimento urbano.

Ortigoza (2010), define que a paisagem está presente na sociedade, sendo ela citada como natureza. Na atualidade ela vem disputando atenção e espaço com o crescimento desenfreado do meio urbano, tanto com as construções como com automóveis.

Nos dias atuais a paisagem está sendo considerada um meio atrativo para as cidades, ela está sendo implantada de forma que chame atenção com sua beleza e exuberância nos centros dos municípios, tornando muitas das vezes um cartão postal.

Ela foi considerada essencial no meio urbano entre o século XIX ao XX, evidenciando a importância das áreas verdes entre as construções. Foi nesse período que o verde se tornou sinônimo de salubridade (SEGAWA, 2010).

Segawa (2010), conta que na época houve grandes realizações de arborização revitalizando os espaços. Uma das primeiras obras foi estabelecida na cidade de Belém, pelo intendente Antônio José de Lemos (1843-1913), tornando-se o responsável pelo desenvolvimento urbano do município.

A paisagem passou a fazer parte dos planos de construções, os espaços

vazios foram também arborizados, como forma de recuperação da área urbana da época (SEGAWA, 2010).

Em 1903, Antônio Lemos, reformou o Bosque Municipal que atingia uma dimensão de aproximadamente 152 mil metros quadrados, que até hoje está presente em meio as construções contemporâneas e esbanja uma reserva natural da vegetação Amazônica (SEGAWA, 2010).

Segawa (2010), faz a observação que de a proposta de arborização se estende até os dias atuais, tentando retomar as formas naturais do espaço da melhor maneira possível, ou seja, após um século o urbano continua lutando contra a devastação do verde.

A luta é constante nos dias atuais e fica cada vez mais acirrada, não apenas em reflorestamentos e arborizações, a preocupação é com o desmatamento que está ocorrendo com frequência em várias regiões causando transtornos e preocupações com o futuro incerto do meio ambiente.

Enquanto a buscar pelo bem-estar estiver ligado a saúde, a beleza da paisagem sé fará presente nesse meio, pois, no momento não há nada que possa substituir a vista de uma paisagem e nem mesmo a sombra de uma vegetação, ambos responsáveis por causarem sensações de prazer que se tem em momentos de lazer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho aborda o assunto sobre o lazer junto a paisagem no urbano e suas características, mostrando a importância e os benefícios do mesmo para o ser humano e conclui-se que é possível integrar no urbano o lazer sem que haja discriminação de classes e que, como citado anteriormente, é direito de todos o momento de tempo livre para o descanso físico e mental.

A pesquisa realizada ampliou também o conhecimento a respeito da qualidade de vida do trabalhador voltada ao descanso merecido, onde o trabalho representa produção e o lazer, o descanso. Permitiu ainda entender que o lazer não está relacionado ao ócio, mas sim em mudar a rotina, fazer algo que agrada mesmo que para isso envolva atividade física.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, C. A. B; MARTINS, J. C. O. Ócio, lazer tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**. Fortaleza, V. 7, n. 2, p. 479-500, set. 2007. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1595>>. Acesso em: 10 mar. 2019.
- GEHL, J. **Cidades para pessoas**. 2. Ed. São Paulo: Perspectiva, 2013.
- GOMES, C. L. **Lazer, trabalho e educação**: Relações históricas, questões contemporâneas. 2. Ed. Belo Horizonte: UFMG, 2008. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=EktSulRY2P4C&oi=fnd&pg=PT14&dq=lazer+e+trabalho&ots=kW5T2MDPD8&sig=EXmyUvtHg5rvJHvkeJnG0G9AKw#v=onepage&q=lazer%20e%20trabalho&f=false>>. Acesso em: 12 mar. 2019.
- MONTE-MÓR, R. L. O que é urbano no mundo contemporâneo. **Revista Paranaense de Desenvolvimento**. Curitiba, n. 111, p. 09-18, jul./dez., 2006. Disponível em: <<http://www.ipardes.gov.br/ojs/index.php/revistaparanaense/article/viewFile/58/61>>. Acesso em: 16 mar. 2019.
- MORAES, A. F; GOUDARD, B; OLIVEIRA, R. Equipamentos urbanos e a influência destes na qualidade de vida da população. **Revista Internacional**. Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 93-103, nov. 2008. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5175645>>. Acesso em: 10 mar.2019.
- ORTIGOSA, S.A.G. **Paisagens urbanas**: Imagens e representações do mundo do consumo. São Paulo: UNESP, 2010.
- PONDE, M. P; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. **Rev. Ciênc. Méd.** Campinas, v.12, n.2, p. 163-172, abr./jun. 2003. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=lazer+como+fator+de+prote%C3%A7%C3%A3o++da+sa%C3%BAde+mental&btnG=>>. Acesso em: 12 mar. 2019.
- SEGAWA, H. Arquitetura paisagística até 1930.In: FARAH, I; SCHLEE, M. B; TARDIN, R. **Arquitetura paisagística contemporânea no Brasil**. São Paulo: Senac, 2010. p. 35-48.