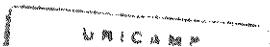


MIRIAM PEREIRA DE SÁ FERRAREZE

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DE
QUALIDADE DE VIDA DO HOMEM**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

1997



MIRIAM PEREIRA DE SÁ FERRAREZE

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DE
QUALIDADE DE VIDA DO HOMEM**

**TESE APRESENTADA COMO
EXIGÊNCIA PARCIAL PARA
OBTENÇÃO DO TÍTULO DE DOUTOR
EM EDUCAÇÃO, NA ÁREA DE
CONCENTRAÇÃO “PSICOLOGIA
EDUCACIONAL” À BANCA
EXAMINADORA DA FACULDADE DE
EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE
ESTADUAL DE CAMPINAS, SOB
ORIENTAÇÃO DA PROFA. DRA.
ANTONIA DALLA PRIA BANKOFF.**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

1997

4105076

N.º CHAMADA:
TI UNICAMP
F412i
V. F.
TOMBO 01/30111
PROC. 281197
C D
PRECO. R\$ 11,00.
DATA 13/05/97
N.º CPD

CM-00098334-7

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA
DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO/UNICAMP**

F412i

Ferrareze, Miriam Pereira de Sá

A influência da atividade física na melhora de qualidade de vida do homem / Miriam Pereira de Sá Ferrareze. -- Campinas, SP : [s.n.], 1997.

Orientador : Antonia Dalla Pria Bankoff.

Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.

1. Qualidade de vida. 2. Ecologia - Meio ambiente.
3. Promoção da saúde. 4. Lazer. I. Bankoff, Antonia Dalla Pria. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.

*Este exemplar corresponde à
redação final da Tese defendida
por*

_____ e
*aprovada pela Comissão
Julgadora.*

Data: 20.02-97

Assinatura: Antônio Delleluz
Beneke

Tese apresentada como exigência parcial para obtenção do Título de DOUTOR em EDUCAÇÃO na Área de Concentração: _____

à Comissão Julgadora da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação do(a) Prof(a) Dr(a) Antônio Carlos
Mis Bankoff

Comissão Julgadora:

Antônio Walberto Baulo
Hirion Ribens Camy
Mabene
Mabene
José Roberto

RESUMO

O surgimento dos conceitos de qualidade confundem-se com a própria história da humanidade. Desde o momento em que o homem pré-histórico procurava uma caverna com melhor localização e que lhe fornecesse melhores condições de habitação e proteção, o conceito de qualidade se fez presente. Hoje o homem procura com ansiedade tudo aquilo que lhe possa proporcionar melhor qualidade de vida. O objetivo do nosso trabalho é traçar o perfil dos freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral, Campinas (SP), com a perspectiva de criar e implementar um programa de atividade física orientada destinada aos freqüentadores do Parque. Na continuidade do nosso trabalho, fazemos um histórico sobre a educação física, abordando também as questões relacionadas a recreação e lazer, meio ambiente e ecologia, saúde e atividade física resultando na qualidade de vida, abordando as especificidades de cada indivíduo. Como procedimentos metodológicos, utilizamos a pesquisa quantitativa e a qualitativa/pesquisa ação, por apresentar os requisitos necessários a esses procedimentos. Utilizamos como instrumento de pesquisa um protocolo para avaliação com vinte e duas questões abertas e fechadas. Os resultados foram apresentados através de gráficos seguidos da análise das respostas à questão nº20 do protocolo: O que você entende por Qualidade de vida?

ABSTRACT

The emergence of the quality concepts is mingled with the actual history of humanity. Since the time when Man was seeking a cave in a better location that offered protection as well as better living conditions, the quality concept has been present. Nowadays, Man is anxiously pursuing anything that may offer better quality of life. The objective of our work is, in order to develop and implement a program for their adequate physical active, to draw the profile of the people who frequent the Lagoa do Taquaral Park, Campinas (SP). Along the development of our work, we have prepared a historical briefing about physical training which also includes questions related to recreation and leisure, environment and ecology, health and physical activities, all leading to a better quality of life, and addressing the specific needs of each individual. As a methodological procedure, we have used the quantitative research and the quality/research - action, since they present the required characteristics for such procedures. We have used, as a research instrument an evaluation protocol with twenty two open and closed questions. The results were presented on graphs and analysis of the replies to question No. 20 of the protocol: What do you understand as Quality of life?

“ Deus criou a terra, o sol, a lua e as estrelas, criou também o mar, os peixes, os rios e as florestas. Criou os frutos e o perfume das flores. A Natureza é bela!

Deus nos deu a melhor qualidade de vida!”

*Dedico este trabalho a meus pais
Eduardo e Mathilde,
ao meu esposo
Roque
e aos meus filhos
José Eduardo e Izabella,
presenças que exprimem amor em
minha vida, estiveram sempre junto a
mim e, nas minhas muitas ausências
souberam me compreender
incentivando o meu trabalho.*

Amo Vocês !

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer

- À prof^a Dr^a Antonia Dalla Pria Bankoff professora e orientadora segura, confiando em mim pudemos realizar este trabalho.

- Ao Prof. Dr. João Batista Andreotti Gomes Tojal que me deu a oportunidade de iniciar o meu trabalho nesta Universidade.

- À artista plástica Nena Rampazzo me agraciando com suas pinturas em aquarela enriquecendo o meu trabalho.

- À Dr^a Amélia Verdum pela disponibilidade e atenção transmitindo seus conhecimentos científicos na visão da concepção holística.

- Aos tios Lourival, Clarice, Luiza, Bela, Graça e Lino e à prima Leda que no silêncio da oração, me acompanharam nesta jornada.

- Aos usuários do Parque da Lagoa do Taquaral que se dispuseram a conceder-me entrevista, sem os quais o Projeto não teria iniciado.

- À Viviane Veras revisora do texto.

- Aos colaboradores: Ademir Schimidt, Carlos Aparecido Zamae, Dulce Inês Leocadio S. Augusto, Nadir Aparecida Gomes Camacho e Regina Helena de Camargo Ferraro.

SUMÁRIO

Introdução.....	001
Objetivo.....	005
Problema.....	006
Capítulo I.....	008
1 Um pouco da história.....	008
1.1 A Educação Física.....	008
1.2 A Educação Física nos tempos modernos.....	016
1.3 A Educação Física no Brasil.....	018
Capítulo II.....	022
2 Preceitos fundamentais para uma melhor qualidade de vida.....	022
2.1 Concepções do Lazer.....	022
2.2 Influências do Lazer na vida familiar.....	032
2.3 Condições do meio ambiente.....	038
2.4 Interação entre Saúde e Doença.....	041
2.5 O homem e a qualidade de vida.....	048
2.6 Programas de Exercícios Físicos.....	060
Capítulo III.....	065
3 Material e método.....	065
3.1 Delimitando o problema central no objetivo da pesquisa.....	065
3.2 Estudo do Parque.....	068
3.3 Histórico do Parque.....	069
3.4 Observando a população alvo da pesquisa.....	072

3.5 Sujeitos e Materiais utilizados na pesquisa.....	075
Capítulo IV.....	079
4 Apresentação e Análise dos Resultados.....	079
Capítulo V.....	105
5 Discussão.....	105
Considerações Finais.....	134
6 Referências Bibliográficas.....	136
Anexos.....	145

LISTA DE TABELAS

TABELA I	Distribuição das entrevistas segundo sexo, faixa etária e escolaridade.....	145
TABELA II	Médias referentes aos dados antropométricos comparativos entre ambos os sexos da população entrevistada.....	146
TABELA III	Distribuição das entrevistas segundo o horário de frequência, estado civil, número de dependentes e tempo de serviço na profissão atual.....	147
TABELA IV	Distribuição das entrevistas segundo o número de horas trabalhadas por dia e o número de dias trabalhados por semana.....	148
TABELA V	Distribuição segundo o horário de início do trabalho, o tempo gasto no almoço e jantar e local das refeições.....	149
TABELA VI	Distribuição das entrevistas em relação ao tipo de alimentação consumida, tabagismo e ingestão de álcool.....	150
TABELA VII	Distribuição das entrevistas em relação à posição e condição de trabalho, sintomas de desconforto físico e parte do corpo afetada.....	151
TABELA VIII	Distribuição da população entrevistada em relação ao local, tempo de prática e tempo diário de atividade física, número de atividades diferentes praticadas e frequência semanal.....	152
TABELA IX	Distribuição das entrevistas em relação ao número de horas dormidas por noite, distância da moradia à empresa e meio de transporte utilizado.....	153
TABELA X	Distribuição da população entrevistada em relação ao motivo pelo qual a mesma frequenta o Parque, necessidade de implementação de um programa de atividade física e assistência médica no local.....	154

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO I	- Sexo, faixa etária e escolaridade	79
GRÁFICO II	- Idade, peso e altura	81
GRÁFICO III	- Horário dos grupos detectados, estado civil, número de dependentes e tempo de serviço	82
GRÁFICO IV	- Horas trabalhadas por dia e dias trabalhados por semana.....	84
GRÁFICO V	- Início do trabalho, tempo de almoço, jantar e local das refeições	85
GRÁFICO VI	- Tipo de alimentação, consumo de bebida alcoólica e tabagismo	87
GRÁFICO VII	- Posição e condição de trabalho, desconforto físico e parte do corpo afetada	89
GRÁFICO VIII	- Local, tempo de prática e prática diária de atividade físicas, número de atividades diferentes e frequência semanal	91
GRÁFICO IX	- Horas dormidas, distância da moradia à empresa e transporte utilizado	93
GRÁFICO X	- Razão pela qual frequenta o parque, necessidade de implementação de um programa de atividade física e assistência médica no local	95



Nema Ranfyo/12

INTRODUÇÃO

Nos últimos vinte anos, historiadores e sociólogos vêm dedicando boa parte de suas pesquisas ao lazer e ao esporte. Implícita ou explicitamente, muitos desses trabalhos baseiam-se na hipótese de uma grande divisão entre a sociedade pré-industrial e industrial. Nas sociedades pré-industriais, havia os torneios e festivais como o Carnaval italiano (além de interrupções informais num ano de trabalho); enquanto nas sociedades industriais aparecem os fins de semana livres e férias.

Os conceitos de trabalho e lazer não tinham o mesmo sentido que lhes atribuímos nos tempos atuais. Segundo Larivaille (1988), o que hoje chamamos esporte tinha na Idade Média, por exemplo, um sentido mais ritual e simbólico; no Renascimento, o que hoje chamamos passatempo, podia ser considerado arte, e mesmo ciência. O moderno conceito de lazer emerge como parte do processo de modernização; podemos dizer que é uma invenção da sociedade industrial.

No nosso mundo moderno, civilizado, o tempo livre, dedicável ao lazer, tornou-se cada vez mais organizado e institucionalizado. As horas de trabalho e de lazer foram sendo estabelecidas como domínios estanques, cada vez mais nitidamente separados, cabendo ao lazer o estigma de prática não lucrativa, ociosa, verdadeira perda de tempo na luta pela sobrevivência.

Durante muitos séculos, a aventura fez parte involuntária da vida cotidiana; na exploração do mundo ainda desconhecido, na expansão de horizontes comerciais, na conquista de novas terras e mares, e mesmo na luta para sobreviver, através das atividades de caça e pesca. Resolvidos os

problemas básicos de abrigo e alimentação, o homem inventava o que hoje chamamos de esporte e lazer, procurando novas maneiras de explorar seu planeta e reencontrar as fronteiras do desconhecido. Hoje, são poucos os que se podem dar o prazer de um momento de descontração, de uma simples caminhada por trilhas e bosques, ou mesmo de uma parada apenas para perceber a própria respiração em um local menos poluído.

A institucionalização do lazer foi uma conquista em relação à exploração vivida pela sociedade industrial; foi uma reação ao excesso de horas de trabalho; o ganho de um tempo livre que o indivíduo podia dedicar a ele mesmo e não a seu patrão. Mas a verdade é que esse tempo livre, nos dias atuais, vem sendo cada vez mais reduzido. No nosso país, assim como em grande parte do mundo de hoje, a população tem que trabalhar muito para a própria sobrevivência; a renda salarial é mínima, não sendo suficiente sequer para o sustento das famílias, e o privilégio de desfrutar momentos de lazer e descontração permanece restrito às camadas sociais de maior poder aquisitivo.

Nos últimos tempos, ao falarmos em lazer, devemos levar em conta o contexto social e discursivo de que faz parte. É no contexto educacional que livros sobre a educação dos nobres, tratados sobre o treinamento de crianças, sobre a vida doméstica, etc., trazem sugestões de recreações e passatempos.

O discurso teológico-moralista, por sua vez, considera o tempo de lazer não como um modo agradável de “passar” o tempo, mas como uma perda do mesmo, como ocasião de pecado, de ócio (é só nos lembrarmos do caráter pejorativo atribuído ao trabalho do artista).

O tempo livre para o descanso, para a descontração e o relaxamento coloca em cena o contexto médico; nesse caso, esse é um tempo visto como necessário tanto à saúde física quanto mental.

O uso do tempo de lazer é também parte do contexto político; tem origem na Roma antiga a expressão “pão e circo”, que atesta a importância que deve ser atribuída ao chamado tempo livre e as consequências de sua má administração pela classe dirigente. Atualmente, muitos governos utilizam a Educação Física como forma de manipular o povo, transformando-o, freqüentemente, em seres alienados e impotentes, diante das transformações por que passa a sociedade. De todo modo, esses povos acabam sendo beneficiados em relação à saúde, pois está mais do que provado que a vida sedentária é uma das causadoras dos elevados índices de infarto do miocárdio registrados nos países desenvolvidos e em desenvolvimento.

O médico aparece na Grécia antiga, de acordo com Jaeger (1986), ao lado do professor de ginástica, em relação à educação física: a formação espiritual caminha junto com a formação do corpo. Em seus primórdios, a Medicina estava praticamente baseada no que poderíamos chamar hoje de alimentação adequada - os médicos eram pessoas que prescreviam caldos e poções. Hoje sabemos que a vida estressante e dietas ricas em substâncias gordurosas induzem às doenças coronarianas e cerebrovasculares, aliadas à falta de exercício físico. Isto poderia ser facilmente controlado caso fosse dada importância especial aos hábitos alimentares e cuidados com o corpo. Por exemplo, uma simples caminhada.

Durante muito tempo, os médicos achavam que a atividade física e o exercício físico ajudavam partes específicas de nosso corpo - o

coração, os ossos, etc. Atualmente, porém, ampliaram a pesquisa para demonstrar, conclusivamente, que a atividade e o exercício físicos podem ser os maiores aliados na defesa das modificações orgânicas da idade.

De acordo com Berger,

“Muitas das modificações comumente atribuídas ao envelhecimento podem ser retardadas através de um ativo programa de exercícios... Um alto grau de boa forma física pode afastar as modificações da idade” (1989, 189).

Na verdade, uma boa quantidade das modificações comumente atribuídas ao envelhecimento é, diz ainda o autor, ocasionada pela inatividade sendo, nesse caso, passível de correção. Assim, a falta de atividade física estimula, facilita e mesmo convida à doença. Ainda, segundo Berger, “quando as pessoas permanecem ativas, sua composição orgânica tende a se assemelhar à das pessoas mais jovens.”

Nenhum de nós quer viver fraco e titubeante, com a energia e a mente debilitadas. Nosso objetivo é mais amplo: viver o mais possível, mas viver uma vida de boa qualidade - anos de vida com perspicácia, energia plena e participação ativa numa vida saudável.

A solução para a questão da melhoria da qualidade de vida parece-nos simples: exerça algum tipo de atividade física. Está mais do que comprovado que serão menores as chances de um ataque cardíaco, menores as possibilidades de ossos quebrados devidos à osteoporose, mais força muscular, nível mais estável de açúcar no sangue, mais energia e melhor respiração, menos dores nas juntas, mais flexibilidade, menos depressão, melhor funcionamento mental, melhor memória, raciocínio desenvolvido e

maior confiança e um sono mais regenerador, se o indivíduo praticar algum tipo de atividade física.

Uma demonstração surpreendente de como os exercícios físicos tornam as pessoas biologicamente mais jovens foi relatada por Berger (1989), no *Journal of American Geriatrics*. O autor informa que a idade biológica foi avaliada através de um padrão laboratorial comum do nível da capacidade pulmonar de retenção de oxigênio. Uma vez comparados os resultados de pacientes de 70 anos com os de outros pacientes mais jovens que praticavam e que não praticavam exercícios, descobriu-se que quando um paciente inativo de 70 anos começou a desenvolver uma “atividade moderada”, seu perfil fisiológico remontara ao de uma idade 15 anos inferior, enquanto aqueles que continuaram com o nível “atlético” de condicionamento tiveram uma redução potencial de 40 anos de idade.

Porém, se o exercício físico rejuvenesce, a inatividade provoca o efeito contrário: pessoas acamadas durante apenas 36 semanas demonstraram envelhecer o equivalente a dez anos. Há de se lembrar também que não apenas as pessoas enfermas e acamadas, mas prisioneiros e astronautas, impossibilitados de realizar atividades físicas, acabam apresentando problemas no sistema imunológico, no sangue, (colesterol alto), atingindo até a parte de nervos.

OBJETIVO

O objetivo do nosso trabalho é traçar um perfil dos freqüentadores que praticam atividades físicas diversas no Parque da Lagoa

do Taquaral - Campinas, tendo em vista a futura elaboração de um programa de atividade física orientado e assistência médica local.

PROBLEMA

Freqüentando o Parque da Lagoa do Taquaral, pudemos observar centenas de pessoas que por ali passam, diariamente, caminhando ou praticando o cooper, e começamos a nos indagar sobre o real motivo de estarem ali. Seria apenas por prazer ou por recomendação médica? Será que as pessoas que ali faziam exercícios, muitos até de forma exagerada, tinham um acompanhamento médico?

Considerando que saúde não é apenas a ausência de doenças, mas um total bem-estar físico, mental e espiritual do ser humano; e que a atividade física é um dos elementos essenciais para o perfeito equilíbrio do homem, pareceu-nos de especial relevância realizar um projeto envolvendo a população que freqüenta o Parque da Lagoa do Taquaral, realizando uma pesquisa voltada para a prática da atividade física orientada e conseqüente melhoria da qualidade de vida. É um preceito da medicina antiga que o esforço físico é alimento para os membros e para os músculos.

Guiselini (1996) diz que o ser humano está freqüentemente preocupado em controlar a poluição sonora, do ar e dos rios, preservar o verde, descobrir uma alimentação saudável, mas, acima de tudo, diminuir ou evitar o estresse.

Após conhecer o local da pesquisa e traçar o perfil dos freqüentadores do Parque, apresentamos nossas constatações, através dos dados coletados, da possibilidade de se criar o programa de atividade física

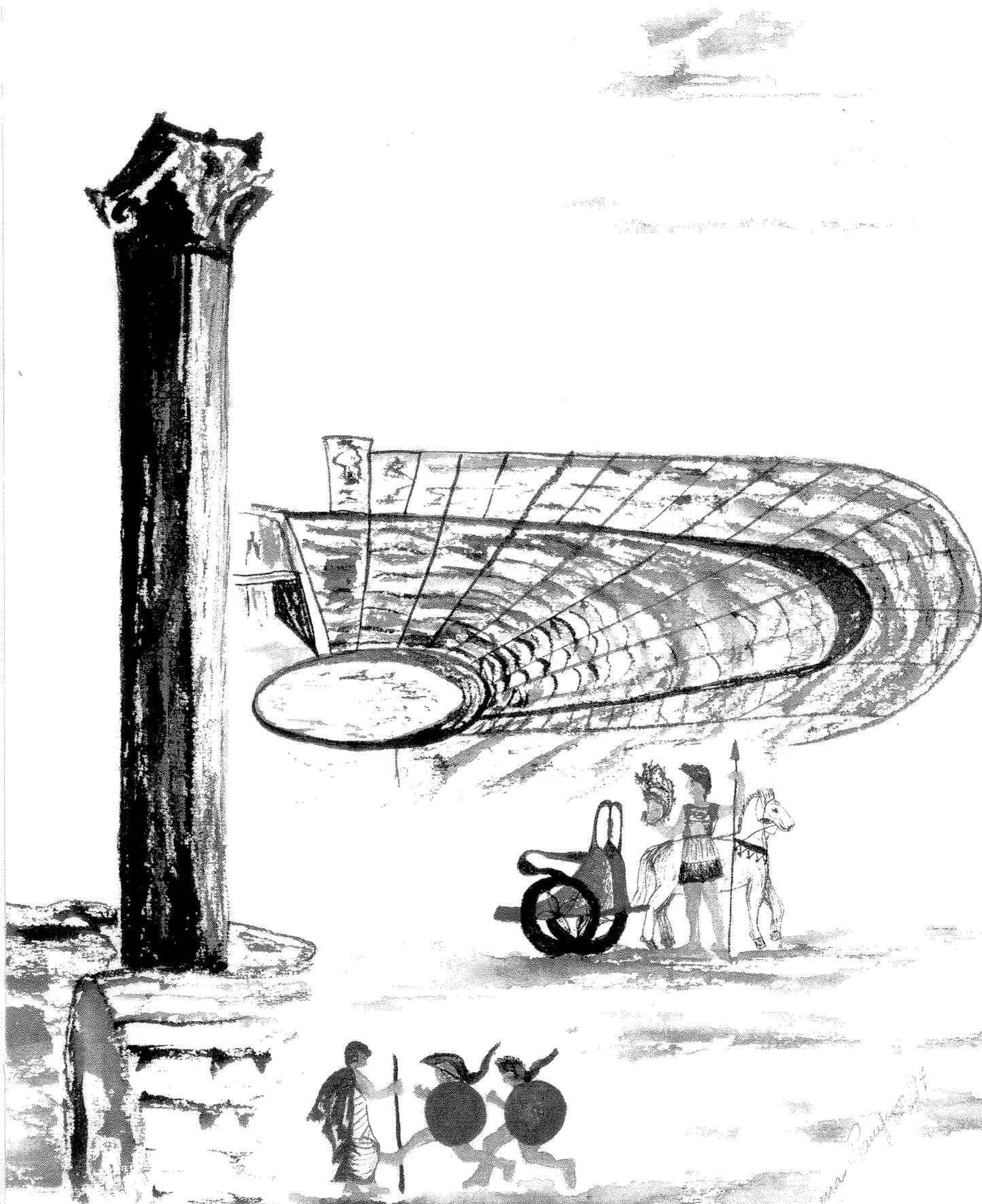
orientada mencionado acima, visando a uma melhor qualidade de vida dessa população, abordando as especificidades dos grupos analisados.

A saúde - necessidade básica do indivíduo - passa a fazer parte de um conceito mais amplo e dinâmico definido como parte integrante da Qualidade de Vida, expressando o esforço consciente e contínuo para atingir relações de bem-estar com o ambiente que o cerca. Assim, pode-se compreender a saúde, de acordo com Rebello (1995), como o resultado de um contínuo e bem sucedido agir entre o indivíduo e as condições ambientais e sociais que o cercam.

Além da apresentação e discussão do problema que constitui o foco de nossa análise, dedicamos o primeiro capítulo a uma revisão da literatura existente sobre a educação física, desde o seu surgimento, na Grécia antiga, caminhando até os dias atuais.

Abordamos, no capítulo II, as questões relacionadas especialmente a recreação e lazer, meio ambiente e ecologia, interação entre saúde, doença e atividade física e sua influência na melhoria da qualidade de vida.

No capítulo IV, encontram-se os gráficos com os resultados da pesquisa, seguidos de uma análise descritiva e finalmente no capítulo V apresentamos uma discussão retomando as categorias elencadas, no capítulo anterior, como causas imprescindíveis para uma boa qualidade de vida.



Mona ...

CAPÍTULO I

1 UM POUCO DA HISTÓRIA

1.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA

“Toda a natureza é uma harmonia divina, sinfonia maravilhosa que convida todas as criaturas a que acompanhem sua evolução e progresso”.

Pastorino

A ginástica é praticada desde a pré-história, apesar de inicialmente visar apenas o adestramento muscular para desenvolver a força, a agilidade ou a beleza física.

Na antiga Grécia, acabou ganhando destaque, uma vez que fazia parte da educação da juventude. O aparecimento de competições esportivas deu grande projeção aos mais hábeis, velozes e fortes, que passaram a ser considerados verdadeiros heróis em suas cidades.

O homem sempre teve dificuldades em ver claramente, e sem preconceitos, seu próprio corpo. Os filósofos tentavam explicar o homem não como uma unidade integral, mas como um composto de duas partes: um corpo (material) e uma alma (espiritual e consciente). A essa dupla realidade da consciência separada do corpo deu-se o nome de dualismo psicofísico (Martins e Aranha, 1993). É importante notar que corpo e alma não se opõem; ambos são aspectos distintos de uma mesma natureza humana.

O pensamento de Platão está orientado, desde o início, para o problema do Estado perfeito; mas é na República que expõe positivamente seu sistema de educação. Para Platão, a educação busca a solução de um problema duplo: a formação do corpo e da alma do homem grego. O filósofo se baseava no pressuposto de que a alma já conhecia tudo por intuição, mas, tendo que encarnar por algum motivo, necessidade natural ou expiação de culpa, acabava se tornando uma prisioneira de seu corpo.

Todo o drama humano consistia, para Platão, de acordo com Martins e Aranha (1993), na tentativa de um domínio da alma superior e intelectual, sobre a outra, inferior, localizada no ventre e voltada para os bens materiais e desejos sexuais. Assim sendo, acreditava que se alma superior não conseguisse controlar as paixões e os desejos, o homem seria incapaz de um comportamento moral.

Para Martins e Aranha, em o Banquete, Platão mostra que, na juventude, predominava a admiração pela beleza física; mas o verdadeiro discípulo de Eros só era encontrado com o tempo, na maturidade, quando se descobria a beleza da alma.

Isto posto, parece contraditória a constatação de que os gregos se preocuparam somente com seu corpo, estimulando os exercícios físicos, a ginástica, os esportes. Acontece que a finalidade da educação física não estava no desenvolvimento da força, mas no fortalecimento da coragem do guerreiro. Platão valorizava a ginástica, não somente como base da educação do corpo, mas como parte da educação da alma. A afirmação “Corpo são em mente sã”, significava que uma educação física rigorosa punha o corpo na posse de uma saúde perfeita, permitindo que a alma desse as costas ao mundo do corpo e dos sentidos para melhor se concentrar na

contemplanção das idéias. É importante observarmos que atravessa o pensamento platônico o sentido da harmonia; corpo e alma combinados no homem ideal de sua República.

O ideal helênico da cultura humana era, segundo Jaeger (1986), o ideal do homem são, combinando as virtudes da alma como a coragem e a justiça, às virtudes do corpo: saúde, beleza e força. A harmonia ideal tinha a sua expressão mais visível na prática dos jogos. Os jogos eram solenidades pan-helênicas, isto é, comuns a todas as cidades gregas. Foram seus centros: Olímpia, onde de quatro em quatro anos se realizavam os jogos olímpicos em honra a Zeus; Delfos, onde se realizavam os jogos píticos, em honra a Apolo, vencedor da serpente Piton; Neméia, onde se realizavam os jogos nemeus, em honra a Herácles; e o istmo de Corinto, onde se realizavam os jogos istmicos, em honra a Poseidon.

As festividades olímpicas foram cantadas por Píndaro em poemas que faziam o elogio dos vencedores olímpicos. O poeta esculpe em palavras o homem ideal, o atleta, como um modelo a ser seguido. É importante registrar que, no seu conjunto, os jogos eram exclusivos da aristocracia.

Para os gregos a importância desses jogos era tão grande que eles marcavam o tempo não em anos, mas em olimpíadas (competições de Olímpia). Os jogos foram disputados 293 vezes, até serem abolidos devido à decadência da civilização grega, coincidindo com a ascensão do poderio romano.

Podemos afirmar, de acordo com Burns (1968), que “nenhuma outra cultura dos antigos tempos parece ter prefigurado tão claramente o espírito da época moderna, quanto a civilização helenística.” Assim, como

no mundo moderno, podia-se encontrar nessa civilização, uma considerável variedade de formas de governo, além do desenvolvimento do militarismo. Com o declínio do respeito pela democracia surge uma tendência ao regime totalitário.

Muito antes de o mundo grego entrar em declínio, uma nova civilização, derivada em grande parte da civilização grega, começava a se desenvolver às margens do Tibre, na Itália. Ao entrarem os gregos em sua idade áurea, registra Burns (1968), Roma já era uma força dominante na península itálica.

Em Roma, a função do treinamento físico voltava-se para as necessidades militares. Lutas e exercícios com armas prevaleciam sobre as provas de corridas e arremesso, comuns aos gregos.

De acordo com Marinho (197-), os principais jogos públicos romanos podem ser assim esquematizados:

Os jogos Seculares, realizados a cada cem anos, com três dias e três noites de duração; os Decenais a cada dez anos; Os Capitólios, accianos e quinquenais, a cada cinco anos. Os Jogos Decenais foram estabelecidos por Augusto. A cerimônia consistia em retirar dos Imperadores a sua autoridade e insígnias, dando ao povo o poder de devolvê-las caso estivessem satisfeitos com os seus talentos. Os Capitólios e Agones, premiavam a força, a agilidade, a poesia e a eloquência.

Os Accianos, instituídos por Augusto, para comemorar a vitória sobre Marco Antônio e Cleópatra, no combate naval de Accio. Os Quinquenais eram uma imitação dos Jogos Olímpicos e celebravam-se em honra aos Imperadores que tinham reinado cinco anos.

Todos os anos eram celebrados os jogos: Megalésios, Cesáreos, Cereales, Jogos Florais, Marciais, Compitalianos, Piscatórios, Apolinários e os Grandes Jogos ou Romanos.

Entre os jogos, os mais importantes eram os da classe dos gladiadores. Estes eram bons e escolhidos pelo rei, dependendo de sua força física e de seu porte atlético. Alguns gladiadores eram mantidos pelo Imperador, lutando quando ele o dispunha; outros eram mantidos pelo fisco e alguns pertenciam a empresas que os alugavam. Mas todos exerciam o mesmo papel, isto é, servir ao Imperador. As lutas aconteciam no Hipódromo da Grécia e constituíam a diversão favorita da população de Roma.

Havia 17 classes de gladiadores. Os principais eram: Cesáreos - mantidos pelo Imperador, lutando quando ele o determinava; Fiscais - mantidos às expensas do fisco; Privados - pertenciam a empresas que os alugavam; Postulantes - apresentavam-se só quando o povo pedia insistentemente, depois de outras lutas.

Em Roma, havia também um lugar maior, similar ao da Grécia, que era o Circo. Nele se praticavam corridas de velocidade e lutas. À medida que as competições foram ficando mais populares, os circos começaram a ser construídos em pedra e mármore.

Em Roma, destacamos:

Circo Máximo - mais antigo e mais amplo, construído na época da monarquia; Circo Flamínio - situado no Campo de Marte; Circo de Salústio - existiu entre o Pincio e o Quirinal; Circo de Nero - estava ao pé da colina do Vaticano, onde atualmente existe a basílica de São Pedro; Circo Agonalis de Domiciano - hoje é a praça Navona; Circo de Adriano -



Anna Rosenberg

situado nas proximidades do mausoléu deste príncipe; Circo de Majêncio, que distava três quilômetros da cidade, sobre a via Apia. A quantidade de locais destinados às competições evidencia o poder de dominação pela força física.

De acordo com Marinho (197-), o luxo, as orgias foram, pouco a pouco, cansando o povo romano. Com o Estado oferecendo pão e circo, seus guerreiros começaram a preferir os prazeres fáceis de Roma às duras batalhas. Além da crise de produção e transportes, numerosas tribos bárbaras foram realizando incursões nos domínios romanos e, por fim, vieram as invasões que arrasaram o antigo e poderoso Império Romano, destruindo sua força e seu orgulho.

Na Idade Média, a educação física quase desapareceu. As lutas continuaram sendo praticadas entre os soldados ou como atração nas feiras, constituindo-se de torneios simulacros de batalhas. É importante não esquecer que os rituais estabelecidos para os jogos e práticas esportivas formavam um conjunto muito diferente daqueles que utilizamos nos tempos atuais. O que para nós são dois times disputando um jogo, podia ser, para o povo da Idade Média, uma “guerra” entre dois “reinos”, por exemplo, mas pode-se dizer que o torneio pode ser considerado um esporte de equipe.

Além dos torneios de cavalaria, pratica-se a caça, que pode assumir, especialmente no caso da caça ao falcão, o aspecto esportivo. O atletismo, segundo Martins e Aranha,(1993), ficou fora de moda. O corpo passou a ser considerado uma criação divina, o que termina por envolvê-lo em um véu de sacralidade.

Com o processo de transição para o feudalismo medieval, muitos procuram a purificação do espírito por meio da prática do ascetismo.

A palavra “ascese” significa, em grego, exercício espiritual. Trata-se de um exercício que, segundo Martins e Aranha, (1993), leva à efetiva realização da virtude e à plenitude da vida moral.

O objetivo dessas práticas do misticismo era controlar, por meio de jejuns, abstinências e até chicoteando o próprio corpo, os próprios desejos. Tudo era pecado e degradação, embora o corpo continuasse sendo considerado uma obra do Criador. Exacerbava-se a oposição entre vida ativa e contemplativa, com o privilégio inicial da segunda forma.

A tomada de Constantinopla pelos turcos, em 1453, marca simbolicamente o início dos tempos modernos. Segundo Ramos (1982), o termo Renascença, significa: “nada morrera, porque o que está morto não evolui”. Os exercícios físicos assumem, afirma Ramos, papel de alta significação, refletindo um passo seguro dado em busca do seu próprio conhecimento.

No Renascimento, redescobrem-se as civilizações grega e romana. De acordo com Martins e Aranha (1993), alguns reformadores cogitaram a introdução da Educação Física nos currículos escolares. É o caso de Vittorino da Feltre, que dirigia uma escola denominada “La Giocosa de Mantova”. Lá, a ginástica, os jogos, a esgrima, a natação, a equitação, a corrida, a luta, as longas marchas, a prática de exercícios de resistência ao frio e ao calor faziam reviver os princípios dos gregos, promovendo a harmonia entre o corpo e o espírito.

A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS OLÍMPICOS

Pierre de Fredey, Barão de Coubertin, sempre foi, segundo Ramos (1982), um homem partidário do esforço físico. Desde cedo, começou a pensar em reviver os Jogos Olímpicos. Em 1888 referiu-se ao assunto para alguns amigos e em 1892, expôs o assunto na Sorbonne.

Em 1894, doze nações constituíram um Comitê Olímpico Internacional e dois anos após, no estádio de Atenas, a Grécia celebrava os Primeiros Jogos Olímpicos Contemporâneos.

“O Olimpismo é uma das grandes realidades dos nossos tempos, afirma Ramos. Depois do fator religioso, forma, com o interesse artístico e a compreensão científica, o laço mais forte de estreitamento das relações humanas”. (1982, 263).

Segundo Avery Brundage, (apud Ramos, 1982), em pronunciamento nas competições de Tóquio, os Jogos Olímpicos têm objetivos elevados: a) estimular o interesse pela educação física e práticas desportivas, contribuindo para o fortalecimento e saúde da humanidade; b) criar padrões de jogo honesto e sã desportividade, cuja aquisição será útil em outras atividades humanas; c) promover a paz e a boa vontade internacionais, reunindo a juventude do mundo em competições amistosas dentro de um ideal apropriado; d) ressaltar o interesse por uma vida sadia com a do Século de Ouro Grego, durante o apogeu dos Jogos Olímpicos.

1.2 - A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS TEMPOS MODERNOS

Em 1687, o prelado francês, Fénelon, publicou um tratado afirmando que as crianças poderiam aprender todas as coisas simplesmente jogando, tal como Platão determina que as crianças, dos 3 aos 6 anos, têm necessidade dos jogos.

Jean Jacques Rousseau enfatizou, no Emílio (1992) a importância da ginástica, sem, no entanto, adotar nenhuma medida prática de maior repercussão.

A difusão da educação física nas escolas começou de fato na Alemanha, durante o século XVIII, quando o pedagogo Johann Guts Muths introduziu um sistema de ginástica na escola em que lecionava. Ali os alunos praticavam saltos, corridas e luta, natação, escalada, equilibrismo e dança, esgrima e equitação.

As instituições de ensino, a partir do século XVIII, objetivavam apenas desenvolver em seus participantes a força, a agilidade, a elegância de movimentos e a manutenção da forma física; num segundo momento, Friedrich Ludwing Jahn elaborou um método de ginástica, com base fisiológica, contando com corridas, salto, pugilismo e jogos de equipe, sendo importante por despertar o impulso de competição do homem. Finalmente, afirma Ramos, Adolf Spiess, conseguiu tornar a educação física obrigatória em todas as escolas germânicas.

Sob o influxo das idéias nacionalistas, as associações acabaram se desviando do objetivo inicial. A ginástica, pouco a pouco, passou a servir a finalidades militares. Mas, ao lado de várias sociedades militaristas, surge

em Berlim, em 1818, o “Turnplatz”- primeira verdadeira escola de ginástica da Europa.

A linha doutrinária sueca começa com Per Henrik Ling, mestre em esgrima, que expôs no “Teoria General de la Gimnasia”, em 19--, uma nova concepção de educação física. Esse pesquisador defendia uma ginástica que deveria visar, antes de tudo, ao desenvolvimento harmônico natural do corpo e ser acessível a todos. Seu objetivo consistia em desenvolver, o corpo humano, de uma maneira regular e concreta, por meio de exercícios racionais.

Os exercícios do corpo deveriam basear-se nas leis que regem o organismo humano e que agem não somente sobre o corpo mas também sobre a alma. Basicamente, pretendia levar o praticante a ter uma postura correta, que lhe possibilitasse maior mobilidade e destreza. De posse do método, Ling fundou a Escola Superior para a Formação e Ensino da Ginástica.

Em 1828, a ginástica tornou-se obrigatória nas escolas suíças e, desde 1814, já fazia parte dos currículos dinamarqueses; ambos trabalhando com o método sueco modificado por Niæl Buck, que inventou novos exercícios de flexão, distensão e torção do tronco.

Na Inglaterra, afirma Marinho (197-), intensificou-se a equitação e teve início a corrida a cavalo, com obstáculos. O críquete, espécie de golfe jogado em pequenos espaços e ao ar livre, e o futebol progrediram, sobretudo este último, cuja organização em times de onze elementos se deu por volta de 1860. O alpinismo também tornou-se uma atividade organizada. Quanto ao continente americano, a ginástica desenvolveu-se rapidamente nos Estados Unidos. Em outros países, verificou-se um maior

desenvolvimento dos antigos jogos populares, que se transformaram, pouco a pouco, em esportes organizados.

1.3 - A EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

Os índios que viviam no Brasil na época colonial tinham que utilizar sua força física para sobreviver. A necessidade de perseguir a pé a caça, ou de fugir das feras ou dos inimigos, tornou os nossos índios velozes, dando-lhes, na expressão de alguns cronistas, segundo Marinho (197-), asas aos pés. A natação e a canoagem eram bastante desenvolvidas e a equitação também era praticada por algumas tribos que povoaram o sul de Mato Grosso.

Várias lendas e poemas exaltam a coragem e a força física dos nossos índios, e é de se lembrar que a própria vida natural que levavam, obrigava-os a ter um cuidado muito grande com as suas qualidades físicas, pois delas dependia a segurança de sua própria existência.

O primeiro livro sobre Educação Física, editado no Brasil, apareceu em 1828, de autoria de Joaquim Jerônimo Serpa. Tinha como título “Tratado de Educação Física - Moral dos Meninos” e fora extraído, de acordo com Marinho (197-), das obras de Mr. Gardien.

Para esse autor, educação significa saúde do corpo e a cultura do espírito, definição em que já podemos reconhecer uma apreciação moderna da Educação Física. De acordo com Marinho (op.cit), Serpa divide os meninos em duas fases de evolução: do nascimento aos sete anos e destes aos quatorze. Para as crianças recém-nascidas sugere movimentos de

braços, contando que não sejam fortes, bruscos ou prolongados. O tratado propõe uma divisão dos exercícios em duas categorias: os que exercitam o corpo, como corrida, dança, nado e os que exercitam a memória, como o xadrez. Finalmente, chama a atenção dos educadores para o erro comum de colocar a Educação Moral em oposição à Educação Física e quase sempre em detrimento desta última.

Em 1845, aparece novo trabalho. Trata-se da tese apresentada pelo Dr. Manoel Pereira da Silva Ubatuba, sob o título “Algumas considerações sobre a Educação Física”. O objetivo de seu trabalho era, segundo Marinho (197-), demonstrar a necessidade e a importância dos exercícios para a saúde e o vigor.

Inúmeros outros acontecimentos foram registrados até a Proclamação da República, quando é criado um Ministério da Instrução Pública. A Educação Física é regulamentada como parte do currículo escolar. Marinho afirma que:

“Em relação à Educação Física há um verdadeiro mundo novo a abrir-se nas escolas. Quase em todas elas está esquecido ou comprometido esse ramo da educação; alguns professores mais antigos rezam pela cartilha absoluta da imobilidade da criança como ideal de disciplina; outros, inteligentes e zelosos, nada ou quase nada podem fazer porque é raro o prédio escolar dotado de um pátio ou jardim anexo, que se preste ao recreio e aos jogos infantis. O ensino da ginástica é por via de regra feito dentro das salas de classe, de maneira insuficiente, por consequência. Toda esta parte do programa escolar carece de execução satisfatória, e para isso assim como para muitos fins faz-se urgentíssimo cuidar da construção de prédios apropriados para as escolas” (pág.166).

Constatamos, assim, que naquela época já existia uma preocupação muito grande por parte das pessoas mais conscientes da necessidade da prática esportiva e da importância da construção de locais adequados para sua execução.

Várias décadas se passaram e, em muitas localidades do nosso País, a situação continua a mesma, com o esporte recebendo poucos incentivos e deixando muitas pessoas excluídas da prática de uma atividade física.

A chegada da puberdade, fase em que ocorrem as alterações decorrentes do amadurecimento glandular, traz, para o adolescente, uma estranheza em relação a seu próprio corpo. Martins e Aranha (1993) chamam a atenção para o fato de que o adolescente fica desajeitado, como que incomodado com os próprios braços e pernas, dando encontrões nos objetos que estão em seu caminho e tendo que reaprender uma nova dinâmica corporal.

Para o educador suíço Furter (1975), cabe à educação física o delicado esforço pelo qual os adolescentes reconhecem seu corpo, respeitando seus limites. A educação física provoca o equilíbrio interior da personalidade e aparece nesse momento, como fator crucial de integração do corpo na unidade do sujeito. Ela não pode ser compreendida como simples treinamento muscular, nem como momento de descontração ou condição para o equilíbrio fisiológico.

Segundo Bar-Or, as crianças e adolescentes têm necessidade de uma dose de movimentos que possa ser considerada suficiente para um desenvolvimento harmonioso. Comparada à dos adultos, a atividade motora das crianças resume-se ao predomínio dos impulsos cerebrais e “o esforço

resultante do movimento é, diz o autor, subjetivamente sentido com menos força pela criança do que pelo adulto” (1982, 27).

Ora, uma vez que o movimento, às vezes consideravelmente reduzido pela educação e pela escola, (é o caso da própria posição sentada, obrigatória, na sala de aula), representa uma necessidade para o desenvolvimento, “o treinamento corporal deve ser de acordo com Hollmann apud Bar Or (1982), encorajado, sobretudo na infância e na adolescência, quando for administrado em conformidade com a idade e com o nível de desenvolvimento.” Todavia, o treinamento não deve atropelar a formação escolar ou profissional, e principalmente, deixar às crianças e aos adolescentes, uma disponibilidade suficiente para outros interesses além do esporte.

É importante lembrar que o jogo não é uma atividade que diz respeito à manutenção da forma física, mas também um desafio e um compromisso com o outro.

CAPÍTULO II

PRECEITOS FUNDAMENTAIS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

2.1. CONCEPÇÕES DO LAZER

“A melhora da qualidade de vida depende das coisas que cada um faz todos os dias”.

The European Community

Neste capítulo, apresentamos um breve histórico dos conceitos de lazer e esporte, uma análise das condições ambientais, da interação entre saúde, doença e atividade física.

É preciso cuidado ao buscarmos no passado, significados de lazer e esporte, que seriam semelhantes aos significados contemporâneos. Na Idade Média e na Renascença, o termo esporte não existia no sentido moderno (Morris, 1975). Nesse sentido, surgiu no século XIX e incluía a caça, o críquete, a caminhada, o boxe, entre outros. Também o conceito de lazer no sentido atual, não existia. A palavra inglesa *leisure*, modernamente tempo livre, significava oportunidade, e tem origem no latim *licere*, usado na acepção de legal e permitido.

O lazer é definido, de modo mais geral, por oposição a trabalho. Nesse sentido, equivalia aproximadamente à dicotomia latina *vida ativa/vida contemplativa*. Para os Romanos, o vocábulo *ócio* opunha-se a *negócio*, no sentido de atividade política, mas adquire, posteriormente, uma

nuance pejorativa. No século XVI, os escritores italianos recomendavam os jogos de bola como “recreação”, no sentido de oportunidade de renovação espiritual e física. Pode-se mencionar, ainda, o sentido de vida ascética.

Segundo Dumazedier,

“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”. (1976, 35)

Bastante próxima desta definição é aquela proposta pelo sociólogo Requixa (1977), que entende o lazer como:

“... uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vive, e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social”.(1977, 35)

Para Marcellino (1995), o lazer deve receber um tratamento sério considerando suas possibilidades e riscos. Nesse sentido, propõe considerá-lo não como simples fator de amenização ou alegria para a vida, algo restrito aos três dias de carnaval, mas como questão mesmo de sobrevivência humana, ou como afirma com precisão: “questão de sobrevivência do humano no homem.”

Para o autor, a relação com o funcionalismo pode ser estabelecida, no pensamento de autores que reduzem o lazer seja a uma função reparadora do trabalho, ou seja, concebem-no como um instrumento para melhorar o desempenho dos papéis individuais “produtivos”, tendo em vista um funcionamento harmônico do todo, seja a seu caráter de constituir-se em finalidade única da existência humana, apesar do trabalho alienado e supondo, da mesma forma, o funcionamento ajustado do todo.

O lazer visa ao descanso, ao divertimento, dando um equilíbrio psicológico à nossa vida, em compensação aos esforços despendidos no trabalho. Promove o desenvolvimento do ser humano, pois a procura desinteressada de amigos, de aprendizagem voluntária, estimula a sensibilidade e a razão e favorece o surgimento de condutas inovadoras, pois permite ao homem descobrir o seu potencial tanto físico quanto espiritual.

O papel da escola é de fundamental importância na educação para o lazer. Para Marcellino (1995, 72), a escola desempenha esse papel

“não só em termos da difusão de conhecimentos (as pesquisas demonstram que o nível das atividades praticadas no “tempo livre” está relacionado diretamente ao grau de formação escolar), como também em relação à obtenção de uma visão de mundo mais ampla.”

Considera ainda, que o processo de educação para o lazer não deve ficar restrito à escola, mas deve fazer parte do processo educacional no sentido amplo. Devemos deixar claro que o lazer deve ser uma atividade, ou seja, viver momentos de lazer não é deixar passar o tempo livre, mas escolher algo em que sua atividade seja um momento de prazer. Porém, em

um mundo onde o trabalho e o consumo são alienados, é difícil evitar que o lazer também não o seja.

Pessoas submetidas a um trabalho mecânico e repetitivo, como exemplo, uma linha de montagem, têm o tempo livre ameaçado pela fadiga mais psíquica do que física, tornando-se incapazes de se divertir.

A preocupação com os efeitos dos movimentos repetitivos na saúde do trabalhador já vem de longa data. Ramazzini (1985), conhecido como o Pai da Medicina do Trabalho, em 1700, já dizia a respeito das “doenças dos escribas e notários”:

“Três são as causas das afecções dos escreventes: primeira, contínua vida sedentária; segunda, contínuo e sempre o mesmo movimento da mão; e terceira, a atenção mental para não mancharem os livros... A necessária posição da mão para fazer correr a pena sobre o papel ocasiona não leve dano que se comunica a todo braço, devido à constante tensão tônica dos músculos e tendões, e com o andar do tempo diminui o vigor da mão.”(p.11)

Antes da Revolução Industrial, os artesãos e camponeses seguiam o ritmo da natureza. Começavam a trabalhar ao clarear do dia e paravam ao cair da noite. A iluminação deficiente não permitia outra escolha. Seguiam o ritmo das estações, uma vez que a semente exigia o tempo de plantio e o tempo da colheita. Havia dias de descanso, mas grande parte deles eram ocupados por atividades religiosas.

Esse panorama foi alterado com a era industrial e o crescimento das cidades. O tempo de trabalho começou a ser controlado, porém, as

extensas jornadas de trabalho não permitiam ao indivíduo o tempo necessário de repouso para a sua recuperação.

A partir de 1850 é restabelecido o descanso semanal. Em 1919, é votada a lei das oito horas diárias e a redução da jornada de trabalho para cinco dias semanais.

Em 1930, o trabalhador conquista o direito a férias e descanso remunerado. É o surgimento no século XX, segundo Faleiros (1982), do “homem-de-após-trabalho”. Porém, não podemos nos esquecer de que o tempo liberado após as 8 horas de trabalho diárias não é totalmente livre, pois há ainda o gasto com a condução, com as ocupações de asseio e alimentação, com o sono, com obrigações familiares, sociais, políticas ou religiosas e, às vezes, até com um trabalho extra para conseguir aumentar um pouco o salário.

Existe uma camada da sociedade, com maior poder aquisitivo, que tem acesso a um lazer diferenciado. Freqüenta lugares onde podem ouvir música, praticar esportes e participar de atividades intelectuais.

O primeiro panfleto a favor do lazer dos operários surgiu, segundo Lafargue, apud Dumadizier (1974), em 1883. Ele questionava se o trabalho era um fim ou um meio e defendia que a ociosidade nega o trabalho, enquanto o lazer o supõe.

O 1º Congresso Internacional acerca do tempo Livre dos Trabalhadores, reuniu trezentos membros de 18 nações, em Genebra. São feitas enquetes nos Estados Unidos discutindo-se a diminuição do tempo de trabalho. Tanto nos Estados Unidos quanto na Europa começa a se dar atenção especial às atividades de lazer, pretendendo “realojar o homem” na civilização técnica, onde o trabalho é desumano para a maioria.

Georges Friedmann, iniciador da sociologia do trabalho na França, foi o primeiro a salientar o importante papel desempenhado pelo lazer na humanização da civilização técnica. Na empresa industrial, concebida por ele, salienta os nefastos efeitos da divisão e da mecanização do trabalho. Segundo o autor, “o estraçalhamento dos ofícios e profissões, o esmigalhamento das tarefas produzem muitas vezes no executante um sentimento inacabado e de insatisfação. Surgiria daí uma necessidade de compensação a procura da realização de uma obra acabada ou de livre criação”. (1968)

O tempo fora-do-trabalho é, segundo Dumazedier, tão antigo quanto o próprio trabalho, porém o lazer, tal como o conhecemos atualmente, possui traços específicos, característicos da civilização nascida da Revolução Industrial.

Nas sociedades pré-industriais do período histórico, o lazer não existe tampouco, afirma Varagnac (1948). O trabalho inscreve-se nos ciclos naturais das estações e dos dias: é intenso durante a boa estação, e esmorece durante a estação má. Seu ritmo é natural, ele é cortado por pausas para cantos, jogos e cerimônias diversas.

Alguns pesquisadores fazem remontar o lazer ao modo de vida das classes aristocráticas da civilização tradicional. Porém, Dumazedier (1974) diz não acreditar que “ a ociosidade dos filósofos da antiga Grécia ou dos fidalgos do século XVI possa ser chamada de lazer.” O lazer, afirma, não é ociosidade, não suprime o trabalho; antes o pressupõe. Corresponde a uma liberação periódica do trabalho no fim do dia, da semana, do ano ou da vida de trabalho.

Em 1930, Claude Augé, o fundador e principal responsável pelos Dicionários e Enciclopédias Larousse acrescenta um novo significado ao termo: “distrações, ocupações às quais podemos nos entregar de espontânea vontade, durante o tempo não ocupado pelo trabalho comum.”

Essas definições de lazer, conforme explica muito bem Marcellino (1995), “via de regra, provocam atitudes que poderíamos classificar como negativas com relação ao lazer, ora considerando-o como não-fazer, portanto o vazio, ou “*coisa de vagabundo*”, ora atribuindo pouca profundidade a tudo o que se faz a ele relacionado, ou seja “*coisa para passar o tempo*”. (p.22)

É interessante observar, continua Marcellino (1995), que é uma “moral de trabalho”, pregada tanto por teóricos cristãos quanto materialistas, que alimenta esses valores do senso comum que opõem lazer e trabalho. Teóricos de ambas as concepções ressaltam, em suas críticas ao lazer, as possibilidades de evasão e os perigos de traição a um projeto humano que têm como ideal de realização o trabalho.

A fim de que o lazer se tornasse possível para a maioria dos trabalhadores, duas condições tiveram que ser satisfeitas. Essas condições são, segundo Dumazedier (1974):

a) a autonomia das atividades da sociedade em relação às obrigações rituais impostas pela comunidade. Nesse caso, o lazer passa a depender da livre escolha dos indivíduos, ainda que essa escolha, em face dos determinismos sociais não seja livre.

b) a separação nítida entre o tempo livre e o trabalho profissional. A organização do trabalho profissional é específica, assim sendo, o tempo livre é nitidamente separado dele.

Estas duas condições existem apenas nas sociedades industriais e pós-industriais, tornando, portanto, o conceito de lazer inaplicável às sociedades arcaicas e pré-industriais porque, nesses períodos, o homem ainda não estava preocupado com as formas de lazer.

Kahn e Wiener (1958) profetizaram, para o ano 2.000, um capitalismo produtivista e humanitário, que reduzirá o tempo de trabalho na sociedade americana. Segundo eles, se isso acontecesse, as pessoas trabalhariam 7.30h por dia durante três dias por semana. O fim de semana passaria a ter quatro dias e as férias dos professores poderiam ser estendidas para treze semanas anuais.

Mandel (1971), acreditava ser possível uma semana de 20 a 24 horas repartidas em 5 ou 6 horas de trabalho por dia, se a taxa de crescimento da produtividade fosse de 5% ao ano e se a economia fosse dirigida por um planejamento eficaz em função das necessidades reais.

Por sua vez, o economista e filósofo Galbraith (1968) vai em um sentido totalmente oposto. Ele garante não ver o lazer no futuro das sociedades industriais e pós-industriais.

“Não podemos nos esquecer de que mesmo com a possibilidade de as pessoas terem mais tempo livre, não será para todos uma sociedade marcada pelo tempo livre”, diz Dumazedier (1974). Isto porque para uma parte das pessoas, o trabalho é uma fonte de criação cultural ou de

responsabilidade social, seja porque as necessidades de consumo são mais fortes, seja por desinteresse em atividades que possam ser desempenhadas no tempo livre.

Outro fator preponderante é a falta de dinheiro, a necessidade de o homem sustentar-se a si e a sua família, precisando de algum dinheiro extra. Nesse caso, acabam por assumir longas jornadas de trabalho, jornadas duplas, colocando em jogo sua saúde mental, pois acabam transformando o trabalho em uma fuga para não enfrentar problemas emocionais.

Para Friedmann (1970), o tempo livre é como se fosse oco e acaba sendo preenchido por atividades que chamamos extras, não apenas porque o trabalhador precisa ganhar mais dinheiro, mas porque deseja preencher um vazio.

De qualquer forma, muitos são os autores que profetizam longas e profundas transformações com relação ao lazer, devido à descoberta de novas fontes de energia e à expansão da automação, que reduziriam as jornadas de trabalho e aumentariam as horas de lazer.

Mas será que podemos considerar essas horas dedicadas ao trabalho como horas de lazer?

Naville (1954), observa que : “se o progresso técnico fosse em si mesmo suficiente para aumentar o lazer do trabalhador, o desenvolvimento das máquinas no início do século XIX deveria ter determinado uma certa diminuição das horas de trabalho”. Ora, observa ainda, acontece justamente o contrário.

E existem, ainda, aqueles que são verdadeiramente viciados em trabalho. Com relação a tais pessoas, há relatos de que eles não têm

momentos de lazer, que são candidatos ao infarto, porém faltam pesquisas sistemáticas a esse respeito. Em relação a sociedade americana, Dumazedier (1974), afirma: que através de estudos médicos, sabe-se que grande parte dos executivos, responsáveis por empresas, fazem semanas de 50 a 60 horas de serviço, além de levarem trabalho para casa. Para eles o lazer acaba sendo devorado pelas “obrigações sócio-profissionais”. Entretanto, lembra o autor, é entre os executivos que se encontra a maior proporção de praticantes de esportes como esqui, equitação, barco à vela, teatro, tênis, etc.

Carolina, Rodrigues e Lubochewski, apud Marcellino (1995), defendem a “eficácia do lazer como meio de preservação do equilíbrio social, diante dos atuais sistemas que gerem a sociedade impondo uma política de lazer que leve a sociedade a se conscientizar de que o lazer é afirmativa de paz social.”

Em seu trabalho “Lazer e Cultura”, Torres (1968), observa que é na real possibilidade de lazer para todos que está a grande revolução do nosso tempo, fazendo desaparecer as distinções entre as classes”. O autor conclui que o fator provocador dos choques na vida social é, exatamente, a má distribuição do lazer.

A essa visão do lazer, como instrumento de dominação, afirma Marcellino, contrapõe-se aquela que “o entende como um fenômeno gerado historicamente e do qual emergem valores questionadores da sociedade como um todo, e sobre o qual são exercidas influências da estrutura social vigente.”

(1995, 16)

2.2 INFLUÊNCIAS DO LAZER NA VIDA FAMILIAR

Se o tempo livre fosse aumentado, seria ele gasto com atividades familiares?

Anderson apud Dumazedir (1974), e outros sociólogos sustentam essa tese. Segundo eles, muitos utilizam os finais de semana de três dias para visitarem parentes, outros porém, assumem o trabalho de casa.

Em uma pesquisa realizada na U.R.S.S., em 1966, Beljaev (1961), relata, referindo-se ao homem e à mulher que trabalham, diz: “aquela que trabalha é muito mais dominada do que aquele que trabalha, mesmo nas sociedades socialistas que empreenderam um grande esforço político em favor da emancipação da mulher.” Assim, o trabalhador tem, em média, 5,10 horas de tempo livre e a trabalhadora apenas 3 horas e 8/10, ou seja, cerca de duas horas a menos. Isto porque a mulher, além da atividade fora de casa, tem o seu trabalho no lar a ser cumprido diariamente.

Com os novos aparelhos de auxílio doméstico, nos países desenvolvidos, o controle da natalidade e os movimentos de libertação, as mulheres têm conseguido aumentar o seu tempo de lazer.

Há de se lembrar também que a duração do tempo livre pode variar indefinidamente, de acordo com o valor a ele atribuído pela dona de casa. Muitas mulheres que querem ter mais tempo para si, dividem as tarefas de uma maneira mais racional e acabam tendo mais tempo livre

A presença no lar de filhos de pouca idade, diz Dumazedier, “impõe uma real diminuição do tempo livre para as mulheres mas, em compensação, depois que eles crescem, em muitos casos, o tempo livre da

mulher pode ultrapassar o do homem, principalmente para aquelas mulheres que ficam em casa.” (1976, p.123)

Com relação à política, Dommanget, apud Dumazedier (1974), teme que o lazer seja um fator de despolitização, um novo “ópio do povo” e o período de lazer não faria com que o homem se interessasse pelos problemas da coletividade.

Mas o será que o tempo gasto com atividades políticas não poderia ser considerado um tempo de lazer? Entre as diversas definições de lazer que encontramos durante a realização desse trabalho, está a de Riesman (1971), que afirma: “toda atividade pode se tornar um lazer, inclusive a promoção de um comício político. Pode-se trabalhar com música, lavar roupa, ouvindo rádio, etc. Essa concepção acha-se muito difundida na Sociologia. Segundo ela, o lazer pode ser um estilo de vida e os seus modelos contribuem para mudar a qualidade de vida. É a partir desta concepção que surge a confusão entre lazer e prazer, lazer e jogo.

Os economistas, sobretudo depois de Keynes, situam o lazer somente com respeito ao trabalho profissional e em oposição a ele, como se nada mais existisse contigualmente, como se o lazer resumisse inteiramente o não-trabalho.

Para Dumazedier,

“Somente as atividades orientadas com prioridade para a expressão da pessoa, quaisquer que sejam seus condicionamentos sociais, dizem respeito ao lazer e permitem fundar com clareza um ramo especializado da sociologia: a sociologia do lazer. É bastante evidente que as fronteiras

destes diferentes conceitos se recobrem em parte e que as relações entre eles são amiúde estreitas. Mas a significação dos fatos que eles recobrem não é a mesma para a sociedade e toda ciência precisa definir seu objeto específico, sob pena de ficar presa no pântano do mais ou menos, ou no discurso.”
(1974, 236)

Acreditamos que a diminuição da jornada de trabalho, conforme pleiteiam os sindicatos, não vão propiciar aos trabalhadores um tempo maior para o lazer. Pelo fato mesmo de as pessoas não estarem acostumadas a lidar com esse tempo livre, acabam por buscar um segundo emprego ou mesmo por executar tarefas domésticas.

Erich Fromm destaca muito bem em seus textos a perplexidade do homem frente à conquista do tempo livre:

“Reduzimos a média de horas de trabalho à metade do seu total de há cem anos. Temos hoje mais tempo livre do que os nossos ancestrais poderiam sequer sonhar. Mas que aconteceu? Não sabemos como usar esse tempo livre; tentamos matar o tempo que economizamos ao trabalho e ficamos contentes quando termina mais um dia”.(1970, 19)

De qualquer forma, a palavra lazer está sempre presente na vida cotidiana de cada pessoa, mesmo sendo empregada, em muitos casos, erroneamente.

Como bem lembra Marcellino (1995), a palavra lazer faz parte das conversas informais; ocupa títulos de revistas e seções de jornais; dá nome a clubes e lojas de artigos especializados; enfim, está presente na vida do indivíduo no seu dia-a-dia.

Um traço definidor do lazer é o fato de não possuir fins lucrativos ou utilitários. É necessário, portanto, que os indivíduos conheçam as atividades que satisfaçam os seus interesses, sejam estimulados a participar e recebam um mínimo de orientação que lhes permita a opção caracterizadora do lazer.

Há de se lembrar que o fator econômico é preponderante na distribuição do tempo disponível entre as classes sociais. Uma pessoa que vê o seu salário ser consumido logo nos primeiros dias do mês, dificilmente poderá dedicar-se a momentos de lazer, que acabam sendo consideradas bens de luxo.

É evidente que as classes altas possuem privilégios não somente quanto ao tempo disponível, mas também a maneira de usar esse tempo, mas, mesmo quando a prática do lazer é limitada pela falta de tempo, dinheiro ou recursos, sua necessidade está presente e cada vez se torna mais premente.

A necessidade de lazer cresce, segundo Dumazedier (1976), com a urbanização e a industrialização. Os rápidos progressos da motorização tendem a fazer com que o corpo humano se torne passivo. O motor mecânico substitui o motor humano e o homem não sabe mais andar, correr e saltar. Isso constitui um perigo muito sério para a sua saúde e sua agilidade física. Para evitar que isso aconteça, é importante que façamos exercícios físicos. E quando falamos em exercícios físicos, muitas pessoas imaginam que estejam longe de se tornarem atletas. Talvez o simples pensamento de um tênis de corrida os faça sentirem-se cansados, e a idéia de pesados, extenuantes e suados programas de exercícios físicos levem-nos a ter vontade de se enroscarem numa poltrona com um bom livro nas mãos.

Muitas são as pessoas que tentam praticar exercícios e logo depois se frustram pela incapacidade de cumprir um programa rigoroso. Descobertas recentes sugerem que podemos nos beneficiar não apenas de exaustivos exercícios, mas também de níveis mais moderados de uma atividade regular na rotina semanal.

Berger (1989), um pesquisador da Harvard Medical School afirma que não há, absolutamente, nenhuma dúvida de que a atividade insuficiente será causa da diminuição do tempo de vida. Portanto, o que conta é a atividade e não o desempenho atlético e vale obedecer ao preceito do sábio Confúcio, quando disse que “toda viagem começa com o primeiro passo”.

De acordo com pesquisa realizada em um parque de nossa cidade, os indivíduos consideraram de suma importância o ato de caminhar, classificando a caminhada como um momento de lazer.

Devemos nos lembrar porém de que, para muitos, a prática de esportes não pode ser encarada apenas como um lazer, tendo em vista os modismos atuais. De repente, curtir, moldar, cuidar do corpo passou a ser moda. E o mercado atendeu às “necessidades” dessas pessoas, colocando inúmeros medicamentos energéticos, alimentos naturais e materiais esportivos, além da disseminação das academias de ginástica e escolas de dança de salão.

Mas quais seriam outras fontes de lazer?

Dumazedier (1976), cita, entre outras, uma viagem turística, uma sessão de cinema, a leitura de um livro.

O cinema é considerado um simples passatempo por 23% dos indivíduos descritos por Dumazedier (1976). Esse descanso elementar,

segundo ele, oferece uma certa satisfação que exclui qualquer esforço de compreensão e reflexão. O autor comenta ainda que, para os franceses, a televisão é colocada à parte das normas de lazer. Para muitos, assistir à televisão é uma ocupação do tempo livre. Enquetes anglo-saxônicas e francesas mostram o efeito negativo da televisão sobre outros tipos de lazer. O telespectador freqüenta menos cinema, teatro, assiste a um número menor de espetáculos esportivos, lê menos jornais e livros, etc.

Os livros certamente podem ser enquadrados como uma atividade de lazer, desde que seja uma leitura desinteressada. Porém, retornamos ao problema econômico, que impede grande parcela da sociedade de adquirir um exemplar.

O que poucos consideram, entretanto, é que existem atividades prazerosas, como uma boa caminhada em um parque, que não custa dinheiro e pode trazer uma sensação de bem-estar para o indivíduo, além de melhorar sua saúde, podendo ser considerada uma atividade de lazer para os seus apreciadores mas é preciso procurar um lugar agradável, com ar puro e que ofereça uma bela paisagem ao olhar.

E será que possuímos isso hoje em dia?

Em Campinas, apesar de estarmos em uma grande metrópole, dispomos de várias áreas de lazer, além do local da nossa pesquisa, a Lagoa do Parque Taquaral, temos o Bosque dos Jequitibás, a Pedreira do Chapadão, o Bosque dos Alemães, o Bosque dos Italianos e o Parque Ecológico. A própria Faculdade de Educação Física da Unicamp dispõe de um local agradável, arborizado, perfeito para a prática de atividades físicas.

2.3 CONDIÇÕES DO MEIO AMBIENTE

“Ó, natureza, tu és o degrau por onde a humanidade se aproxima do Criador!”

Augusto Emilio Zaluar

Apenas a partir da década de 1960, a humanidade começou a tomar consciência dos abusos cometidos contra a natureza, em nome do crescimento econômico, afirma Pellegrini (1993). Na verdade, o ser humano sempre utilizou os chamados “bens livres” como água, madeira, frutas e outros alimentos extraídos das matas, minerais, que pareciam inesgotáveis e acessíveis a qualquer pessoa.

Com a Revolução Industrial, o rápido crescimento tecnológico foi possível, porque o homem se mostrou impiedoso na exploração dos recursos naturais, acabando por degradar o meio ambiente.

Para a adequada sobrevivência do ser humano, é necessário haver água de boa qualidade. A Organização Mundial da Saúde considera que 80% das doenças da população do mundo são devidas à água ou veiculadas pela água. A epidemia de cólera no Peru, em 1990, e o retorno da doença em nossos dias, mostrou que a insalubridade da água ainda provoca muitos danos.

Pellegrini (1993) cita a poluição orgânica, pelo despejo de dejetos das cidades e das chamadas indústrias naturais, que mata os peixes por asfixia; a poluição tóxica, que mata diretamente por toxicidade, provocada exclusivamente pela indústria química, além das próprias matérias em suspensão carregadas pelas águas e pelas matérias nutritivas,

como nitratos e fosfatos, cujo excesso acaba sendo prejudicial, pois esses nutrientes favorecem uma proliferação das algas, que logo se decompõem, consumindo grandes quantidades de oxigênio.

A poluição bacteriana, destaca Pellegrini (1993), “é aquela cujas conseqüências sanitárias saltam aos olhos com maior rapidez”. Mas a poluição afeta também o ar que respiramos, causando prejuízos não apenas aos homens, mas aos vegetais e minerais.

A poluição atmosférica provém essencialmente de três grandes fontes. De acordo com Pellegrini (1993) estas fontes são: a) :instalações fixas de combustão (aquecimentos domésticos, centrais elétricas térmicas, caldeiras industriais); b) transportes - automóveis; c) alguns processos da indústria.”

A década de 80 foi marcada pelas notícias da morte das florestas. É pesaroso constatar com Lutzenberger, apud Pellegrini (1993), que:

“o que hoje fazemos na Amazônia é, provavelmente, a maior das imbecilidades da história da humanidade. O mais triste neste erro é que ele é tão desnecessário e suas conseqüências são tão irreversíveis.” (Pág. 29)

Como conseqüência da “morte das florestas”, formou-se um buraco na camada de ozônio. Todos nós sabemos que o ozônio, presente em alta altitude da estratosfera, protege o ser humano dos raios solares ultravioleta, muito perigosos para o homem, causando câncer de pele,

perturbações na visão, além de diminuir a fotossíntese para os vegetais e para o plâncton marinho.

A partir de 1979, os cientistas descobriram que esse ozônio estava se tornando mais raro, podendo atingir, no final dos anos 90, a marca de 60%!

De acordo com a pesquisa que realizamos em um parque de nossa cidade, constatamos que as pessoas estão preocupadas em melhorar a sua qualidade de vida. Procuram se alimentar melhor, apesar de a maior parte dos alimentos trazer consigo uma elevada carga de agrotóxicos; procuram caminhar, apesar de terem consciência da poluição do ar e da poluição sonora; enfim, ele tenta se adequar para viver de uma maneira mais feliz esses anos de final de século. Por mais que tentemos fugir, a poluição também nos atinge nos locais em que trabalhamos e concordamos com Guattari, que:

“Não haverá verdadeira resposta à crise ecológica a não ser em escala planetária e com a condição de que se opere uma autêntica revolução política, social e cultural reorientando os objetivos da produção de bens materiais e imateriais. Esta revolução deverá concernir, portanto, não só às relações de forças visíveis em grande escala mas também aos domínios moleculares de sensibilidade, de inteligência e de desejo.”(1995, 9)

2.4 INTERAÇÃO ENTRE SAÚDE E DOENÇA

“Não é um corpo, não é uma alma, é um homem”.

Montaigne

O termo “saúde” é derivado do latim *salute*, que significa salvação, enquanto “doença” vem do latim *dolentia*, e seu significado é dor.

Por muitos anos, o conceito de saúde e doença evoluiu dentro de um critério estritamente organicista. Hoje, entretanto, o ser humano mais esclarecido, tem uma visão mais ampla desses conceitos, procurando estabelecer uma perspectiva holística e ecológica para a saúde e a doença, na qual são também valorizados os fatores ambientais e a interação do indivíduo com seu meio.

O general Smuts (1926) foi quem primeiro fez uso da palavra “holismo” em seu livro *Holism and Evolution* (Holismo e Evolução), e com isso chamou a atenção para a tendência evolucionária da totalização progressiva.

Segundo Twentymann,

“O holismo é um processo de síntese criativa; as totalidades resultantes não são estáticas, porém dinâmicas, evolucionárias, criativas. Quando procuramos exemplos de “totalização”, encontramos em um primeiro momento dois processos opostos. O desenvolvimento embriológico inicia-se com a divisão do óvulo original em duas células-filhas, que também se dividem e assim por diante. Uma multidão de células, diferenciadas quanto à forma e função, ganham vida dessa forma, mas o princípio do todo continua presente durante todo o processo, impondo a ordem, de maneira que

um cosmo, um organismo passe a existir. Surge então um universo, não o caos. (1989, 59)

Hoje em dia fala-se a muito em visão holística (integral), mas como pudemos constatar, é um conceito muito antigo: significa resgatar a idéia de que cada parte evolui dentro de um todo vivo e dinâmico, tal como preconiza o ideal grego. Os índios respeitavam a natureza porque consideravam-se parte dela, diferente dos “civilizados”, colonizadores, que se julgavam seus donos.

O holismo é, por definição, um princípio da natureza, como se fosse uma lei que existe em tudo, e essa lei diz o seguinte: há uma ligação em tudo que existe, então, todas as coisas do Universo, além de estarem ligadas, estão organizadas em sistemas, cada vez mais complexos, e cada parte acaba refletindo na estrutura do funcionamento do todo. Quando há um desequilíbrio surge a doença. Na Medicina grega antiga, segundo Jaeger (1986), o médico era aquele que restaurava a proporção, a medida alterada pela doença.

A verdade é que saúde e doença são componentes da compreensão de um mesmo fenômeno sem que a simples exclusão de um permita delimitar claramente o outro. Segundo Canguilhem (1990), “a doença difere da saúde, o patológico do normal, como uma qualidade difere de outra, quer pela presença ou ausência de um princípio definido, quer pela reestruturação da totalidade orgânica. Essa heterogeneidade dos estados normal e patológico ainda é compreensível na concepção naturista que pouco espera da intervenção humana para a restauração do normal. A natureza encontra os meios para a cura.”

Para Rebelo (1992), é possível entender mais adequadamente o binômio saúde x doença baseando-o no relacionamento adequado entre o ser biológico e o meio externo. Para o autor, a dicotomia corpo x mente está aí de modo evidente.

Chamamos doença, de acordo com Canguilhem (1990), todas as espécies de distúrbios da função de resistência às perturbações, da função de resistência ao mal, e as reações que ultrapassam seus objetivos, e continuam em seu impulso mantendo-se depois de cessada a agressão.

O homem precisa estar equilibrado e a perturbação desse equilíbrio, dessa harmonia, é a doença. Isso significa que a doença não está em alguma parte do homem mas em todo o homem e é toda dele.

O ser humano é um núcleo de consciência espiritual, capaz de contatos e poder de decisão. Conseqüentemente, é responsável pelos seus atos. O homem possui um equipamento mental, emocional e físico, além do nível energético, não levado em conta pela Medicina Ocidental, mas importante no conhecimento oriental: a chamada “energia vital”.

A energia vital é conhecida desde o início da humanidade, tendo recebido diversos nomes. É essa energia que mantém o corpo vivo, uma vez que o corpo biológico se mantém às custas de um padrão de energia que existe no que chamamos de corpo etéreo, duplo vital, duplo eterno. É um corpo de energia invisível, mas ainda assim, é físico e mantém a estrutura e a função do corpo biológico. Além disso, temos a energia mental, que é por onde se manifestam os pensamentos. Todo esse conjunto é regido pelo espírito, que é esse ser auto reflexivo, ou seja, a essência mais pura do ser humano. Quando há um desequilíbrio nesse conjunto, surge a doença.

Para Dagognet apud Canguilem (1990), “o doente cria a doença pelo próprio excesso de sua defesa e pela intensidade de uma reação que o esgota e o desequilibra mais do que o protege. Os remédios que anulam ou estabilizam têm precedência sobre todos os que estimulam, favorecem ou sustentam.” (p.247)

O homem está sempre buscando a perfeição através de suas realizações, mas, principalmente, na manutenção da sua saúde.

Dentro da concepção humanista de Hobbes, apud Rebelo (1992), o homem aspira a sua plena realização. Ele é um animal aquisitivo, insaciável, vaidoso e que busca incessantemente sobrepujar os demais:

“A felicidade é o progresso contínuo do desejo de um objeto para outro, a obtenção do primeiro sendo ainda apenas o caminho para o seguinte. Afirmando tratar-se de uma inclinação geral de toda a humanidade o desejo perpétuo e sem trégua de poder seguido de poder que cessa apenas com a morte. E a causa disso nem sempre é o fato de que o homem espera uma satisfação mais intensa do que aquela já obtida; ou que ele não possa se contentar com um poder moderado. É porque ele não pode assegurar o poder e os meios para viver bem, que no presente ele possui, sem aquisição de mais.” (p.04)

Mas, além de satisfazer as suas necessidades de sobrevivência, o homem também aspira por saúde, trabalho decente, seguridade social, amizades, amor sexual, aceitação pela comunidade, etc. Portanto, a saúde é uma necessidade básica do indivíduo, razão pela qual, segundo Rebelo, (1992), podemos defini-la como “o resultado de um contínuo e bem-sucedido agir entre o indivíduo e as condições ambientais e sociais que o cercam. Uma vez desfeita essa relação, caminha-se no terreno da doença.”

Para Ferreira apud Rebelo (1992), o termo saúde é definido como sendo “o estado do indivíduo cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em situação normal; estado do que é sadio ou são”.

A Organização Mundial de Saúde define saúde “como o estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”.

O estudo das doenças ao longo da história da humanidade nos mostra um dado curioso. Nos primórdios da aventura humana, as pessoas adoeciam e morriam principalmente em decorrência das condições ambientais adversas, da fome e, um pouco mais tarde, das pestes.

No entanto, o homem venceu essas causas de morte precoce e a arma da vitória foi a sua inteligência. Desde que aprendeu a empunhar o tacape, de acordo com Rigato (1994), o homem multiplicou o poder dos seus músculos; aprendeu a fazer armadilhas e passou a aprisionar feras maiores e mais fortes do que ele; aprendeu a fazer fogo e com ele aqueceu-se no frio e iluminou a noite; fundiu metais e construiu ferramentas poderosas, que lhe permitiram modelar o meio ambiente a seu gosto e a seu favor. Mais tarde o homem aprendeu a plantar e a possibilidade de a espécie se extinguir por fome, desapareceu.

Numa fase posterior, afirma ainda o autor, tivemos a fase em que predominavam as doenças infecto-contagiosas, embora algumas doenças degenerativas já se fizessem presentes. O homem, mais uma vez, usando sua inteligência, conseguiu derrotar os micróbios. Usando seus conhecimentos de física, construiu o microscópio e passou a ver o inimigo, que antes não via. Usando as propriedades do calor, o homem aprendeu a esterilizar soluções - fervendo-as.

Neste nosso século, estamos vivendo o predomínio do que se vêm chamando doenças da civilização, ou “feitas pelo homem” como a pressão alta, os derrames, a angina, o infarto, o diabetes e o câncer. Tais doenças são assim chamadas por constituírem, primordialmente, o resultado do meio cultural em que vivemos, em particular no mundo ocidental.

Numa visão holística, se a pessoa tiver qualquer alteração emocional, esta imediatamente se refletirá no corpo energético, e, conseqüentemente, no físico a nível mental. Sobrecarregando-se o nível mental, criam-se os bloqueios de energia, que irão provocar problemas no físico e vice-versa.

Para Rigato,

“A principal causa de morte, hoje, em nossa sociedade, é o homem. Hoje em dia nós morremos vítimas do outro homem: que nos mata na guerra, no trânsito, na violência urbana e rural. Mas, mais importante que o outro homem, vítimas de nós mesmos. A mais importante causa de morte do homem moderno é ele próprio.” (1994, 12)

Estudos realizados no México por Subiran, Chavez e Rodrigues, apud Silva (1994), evidenciaram que manifestações de aterosclerose foram muito mais intensas nos indígenas que deixaram suas terras e se deslocaram para as grandes cidades do que entre aqueles que lá permaneceram, mantendo seus costumes e valores.

Da mesma forma, Groen apud Melo (1988), mostra que a migração de indivíduos de cultura oriental para os Estados Unidos e outras nações ocidentais modifica sua forma de adoecer. A quebra de toda uma

tradição de cultura oriental leva esses migrantes a apresentarem obesidade, pressão alta, diabetes, etc.

Na avaliação do padrão de saúde de uma população utilizam-se basicamente dois indicadores: as taxas de morbidade (doença) e de mortalidade (óbitos). Os indicadores de morbidade dizem como está adoecendo uma população, enquanto a taxa de mortalidade diz do que esta população está morrendo.

Porém, de acordo com Rebelo (1992), existem outros indicadores que também são usados com frequência para avaliar a saúde coletiva. Eles podem ser divididos, de uma forma ampla, em três grupos:

01 - Aqueles que estão associados ao estado de saúde de pessoas ou grupos, podendo ser gerais (razão de mortalidade geral e esperança de vida ao nascer) e específicos (coeficientes de mortalidade infantil e coeficientes de mortalidade específica por causa definida);

02 - Aqueles relacionados às condições ambientais (abastecimento de água, rede de esgoto, posto de trabalho);

03 - Aqueles relacionados aos serviços de saúde (número de leitos hospitalares e número de médicos em relação à população).

Rebelo cita ainda outros indicadores que foram propostos para avaliar a saúde coletiva:

- Indicador de qualidade material de vida, que associa a esperança de vida a um ano de idade, à mortalidade infantil e à alfabetização;

- Indicador de expectativa de vida sem incapacidade, de D.S. Sullivan, que utiliza a técnica de combinar dados de mortalidade e

morbidade em um único indicador e fornecer uma medida sensível do “status de saúde” (verificada no tempo) de uma população;

- Índice Q, usado pelo Serviço Indiano de Saúde Pública, que utiliza o coeficiente de mortalidade padronizado, o total de dias de hospitalização e as consultas ambulatoriais. Esse índice usa dados de atividades de serviços como indicação de morbidade, não incluindo medidas de incapacidade;

- Indicadores de anos de vida potencialmente perdidos, permite comparar a importância relativa das diferentes causas de morte para uma dada população. A grande vantagem desse indicador é auxiliar o planejador de saúde na definição de prioridades de ações, particularmente a respeito de mortes prematuras.

2.5 O HOMEM E A QUALIDADE DE VIDA

“Amigos meus, guardai isso: não há árvores más, nem homens maus. Há maus cultivadores”.

Victor Hugo

No Gênesis, (1o. Livro da Bíblia Sagrada) podemos ler: “E o Senhor Deus formou o homem com o pó do chão e soprou em suas narinas o sopro da vida; e o homem tornou-se uma alma viva”. (cap.2, v.7)

Em todo o organismo há os mais variados e constantes movimentos: não apenas a inspiração, a expiração e a pulsação, mas os

movimentos dos intestinos, as funções renais, o adormecer e o despertar e outros ritmos de nossos órgãos e funções.

Podemos visualizar o organismo como uma sinfonia suprema com seus inúmeros órgãos, cujos andamentos variados entrelaçam-se formando uma inter-relação harmônica de ritmos. É necessário, porém, que esses órgãos atuem de maneira conjunta e equilibrada para dar ao homem a sua condição mais preciosa: a saúde.

Há séculos as lendas já afirmavam que se podia adiar a morte em vários anos. Os árabes falavam de um Poço da Vida, que, como a fonte de Ponce de Léon, dois mil anos depois, conferiria uma juventude gloriosa àqueles que bebessem de suas águas (Berger, 1989).

Os antigos gregos já falavam de “mens sana in corpore sano”, quando se referiam à saúde plena, de corpo e mente. Portanto, não é de hoje que se define saúde de forma abrangente, considerando-a como afirma Carvalho (1995): uma questão de bem estar não somente físico, mas também psíquico e social. É inegável que, a saúde plena depende de inúmeros fatores, tais como uma prática regular de exercícios ou de atividades físicas de certa intensidade, incorporada à rotina de vida do homem. De acordo com o autor:

“São muitos os trabalhos científicos que demonstram o papel da atividade física evitando e ajudando a tratar doenças muito freqüentes e graves como a doença das coronárias, a

hipertensão arterial, o diabetes mellitus e algumas formas de câncer”. (29)

Guiselini afirma que “o corpo humano é uma máquina capaz de fazer inveja ao mais sofisticado computador. Possui 220 ossos, quatrocentos músculos, 1000 quilômetros de artérias, sendo impulsionado pelo músculo cardíaco, que pulsa cerca de sessenta vezes por minuto, 3600 vezes por hora. Esse conjunto requer cuidados, dedicação e alguns procedimentos.” (1996, 15)

São necessários cuidados para a perfeita manutenção do corpo.

São eles:

- a) Decisão: você deve se convencer de que cuidar do corpo é algo prioritário;
- b) Prazer: você deve encontrar prazer em cuidar do corpo;
- c) Escolha da atividade: procurar uma que não apenas fortaleça os músculos, diminua a gordura, mas que também beneficie o lado emocional;
- d) Respeito ao próprio corpo: não se tornar um verdadeiro escravo do treinamento.

Pesquisas científicas recentes demonstram, segundo Guiselini (1996), que os exercícios, especialmente os aeróbicos (caminhada, jogging, natação, ciclismo), atuam sobre o sistema cardiorespiratório, propiciando os seguintes efeitos:

- a) diminuição das taxas sanguíneas do mau colesterol que tende a se depositar nas artérias, estimulando a produção do bom colesterol;
- b) ajuda na estabilização e diminuição da pressão arterial, colaborando no tratamento da hipertensão (pressão alta);
- c) aumento da quantidade de sangue que o coração pode bombear a cada batida;
- d) auxílio na redução da gordura corporal, provocando uma diminuição de peso saudável, uma vez que o exercício utiliza a gordura como fonte de energia;
- e) melhoria da circulação periférica, tornando os músculos mais capilarizados, o que contribui para que maior quantidade de sangue e oxigênio chegue ao corpo todo;
- f) ampliação da capacidade de absorção de oxigênio, permitindo que as pessoas respirem melhor e aumentando a resistência à fadiga;
- g) fortalecimento dos ossos, combate à insônia e ao estresse, podendo ajudar as pessoas a viverem melhor.

Estresse é uma palavra que está constantemente presente em nossos dias de hoje. Derivada da palavra inglesa “**stress**”, o termo era originalmente empregado em física, no sentido de traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão.

Em 1936, Hans Selye introduziu a expressão no jargão médico e biológico, expressando o esforço de adaptação dos mamíferos para

enfrentar situações que o organismo perceba como ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interior.

Para Silva,

“uma das importantes características do estresse é ser uniforme e inespecífico. Isto é, a preparação do organismo será idêntica para qualquer tipo de ameaça ou agressão, independente da natureza ou do grau de perigo que represente. Na verdade, a ocorrência do estresse não requer necessariamente que haja perigo real mas apenas uma súbita mudança, ou ameaça de mudança, no estado de equilíbrio. Desse modo, até uma boa notícia pode ser causa de estresse.”
(1995, 40)

Para esse autor, as situações estressantes relacionadas à família e ao trabalho são as mais graves,

“ não só pela natureza e multiplicidade das facetas que encerram, mas principalmente por configurar, na maioria das vezes, uma fonte permanente de tensão ao longo da vida. Ou seja, configuram situações de estresse crônico e duradouro.”(p.43)

Nos últimos anos, o reconhecimento das vantagens da prática da atividade física regular quanto a melhoria da qualidade de vida vem despertando enorme atenção quanto à complexa relação entre os níveis de prática da atividade física, os índices da chamada aptidão física e o estado de saúde das pessoas.

Guedes, nos relata que “não basta apenas não estar doente para se ter saúde: é preciso apresentar evidências ou atitudes que afastem ao máximo os fatores de risco que possam provocar as doenças.”(1995, 10)

A existência de muitos sintomas de algumas doenças, “são conseqüência de estágios mais avançados de maus hábitos de saúde, não se pode considerar, por exemplo, que as pessoas, ao apresentarem quantidades de gordura não compatíveis com os limites admissíveis ou alguma deficiência em relação do desempenho motor, ou ainda pertencerem ao grupo dos fumantes, possam demonstrar estado de saúde satisfatório apenas porque, no momento, não estariam apresentando nenhum sintoma de qualquer tipo de doença.”(1995, 10)

Na obra de Guedes há ainda referências às disfunções crônico-degenerativas que se instalam a longo prazo, as chamadas doenças silenciosas ou não-comunicáveis, como a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia, o diabetes *mellitus*, algumas cardiopatias e o aparecimento das complicações irreversíveis, que muitas vezes ainda não se manifestam no presente momento no indivíduo.

Rigato, comenta que afirmar que uma doença crônico-degenerativa é uma espécie de consolo. “Crônica porque desenvolvida ao longo de muito tempo. E degenerativa porque o organismo vai se deteriorando, paulatinamente, até a morte. Uma morte morrida, não uma morte matada.” (1994, 13).

As alterações morfológicas do sistema locomotor, decorrentes dos hábitos posturais associados à somatória de vida do sujeito e mais o fator idade, contribui, nos dias de hoje, segundo Bankoff et all, (1994), para

o surgimento de uma das mais graves doenças no grupo das doenças crônico-dégenerativas e as osteomusculares.

Fica evidente que o estado de ser saudável não é algo estático. É preciso adquiri-lo e reconstruí-lo ao longo de toda a vida. O homem pode hoje influir, de maneira decisiva, na quantidade da vida que ele vai ter.

Rigato (1994) lembra que, antigamente, a atividade física era considerada uma maneira de se gastar o tempo mais depressa. Hoje, já se comprovou que se fizermos exercícios físicos, teremos até quatro vezes mais energia vital no corpo do que se tivermos uma vida sedentária.

Para Caspersen et al. “a atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Assim, a quantidade de energia necessária à realização de determinado movimento corporal deverá traduzir o nível de prática da atividade física exigido por esse mesmo movimento.” (1985, 26)

Guedes , diferencia exercício físico e atividade física.

“É fato que tanto o exercício físico como a atividade física implicam a realização de movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos que levam a um gasto energético, e, desde que a intensidade, a duração e a frequência dos movimentos apresentem algum progresso, ambos demonstram igualmente relação positiva com os índices de aptidão física. No entanto, exercício físico não é sinônimo de atividade física: o exercício é considerado uma subcategoria da atividade física.” (Op.cit, 12)

Caspersen, apud Guedes (1995), define exercício físico como “atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.” (p.13)

A conceituação de “esporte” tem sido difícil. Um conceito bastante aceito na área de promoção da saúde, coloca-o como “um sistema ordenado de práticas corporais de relativa complexidade que envolve atividades de competição institucionalmente regulamentada, que se fundamenta na superação de competidores ou de marcas/resultados anteriores estabelecidos pelo próprio esportista.” (Guedes, 1995, 13)

A prática do esporte pode se apresentar de duas maneiras distintas: os chamados esportes de recreação e os esportes de alto rendimento. Esporte de alto rendimento é aquele que tem como objetivo principal o alcance do desempenho máximo mediante o estabelecimento de desafios dos próprios limites na busca de vitórias e de recordes e, em alguns casos, com finalidades econômicas. Já o esporte de recreação é o que tem como meta primordial a melhoria do bem estar e do relacionamento interpessoal de seus praticantes por intermédio de atividades de competição.

Não podemos ignorar a significativa diferença existente entre a prática de esportes de alto rendimento e aquela realizada de forma recreativa, na promoção da saúde. A prática de esportes, sem dúvida alguma, requer elevado nível de atividade física repercutindo positivamente nos índices de aptidão física. Entretanto, esses mesmos esportes, praticados de forma recreativa, deverão exigir menos esforços físicos e, por sua vez, nem sempre provocarão modificações satisfatórias quanto aos índices de aptidão física.

A atividade física, o exercício físico e o esporte demonstram ter conceitos diferentes. No entanto, em algumas situações sobrepõem-se entre si. Nos três casos há utilização de movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos, resultando dessa forma em gasto energético, em adaptações relativas à aptidão física.

Por sua vez, uma definição de aptidão física não tem sido aceita universalmente. Segundo a World Health Organization (WHO, 1978) “a aptidão física deve ser entendida como a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”.

Alguns estudiosos, como Bouchard et al (1990), sugerem que aptidão física seja definida como “um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver.

Pate (1988), definiu aptidão física relacionada à saúde como a capacidade de:

- a) realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia;
- b) demonstrar traços e capacidades associados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de distúrbios orgânicos provocados pela falta de atividade física.

A aptidão física relacionada à saúde contempla aqueles componentes motores cujo aspecto fisiológico pode oferecer alguma

proteção aos distúrbios orgânicos provocados por um estilo de vida sedentário. Desse modo, os índices de aptidão física relacionada à saúde tornam-se extremamente sensíveis ao desenvolvimento de determinados tipos de programas de atividade física e, demonstram também uma influência genética.

A resistência cárdio-respiratória, a força, a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal são componentes da aptidão física relacionada à saúde. Para adquirir um bom condicionamento físico, é necessário participar de um programa de exercícios para desenvolver esses componentes.

Guiselini (1996) define cada um desses componentes:

- a) resistência cárdio-respiratória: é a capacidade que o coração tem de bombear sangue e transportar oxigênio para todo o corpo. Aumentando essa capacidade, as pessoas se tornam mais resistentes à fadiga, melhoram os níveis sangüíneos de colesterol e ajudam na redução da gordura corporal.
- b) resistência e força muscular: fortalecendo os músculos, previne-se a flacidez muscular e reduz-se o aparecimento de problemas posturais.
- c) flexibilidade: é a capacidade de movimentar as articulações sem dor e com grande amplitude de movimento. Os músculos alongados e as articulações com boa mobilidade facilitam a postura, além de ajudarem a pessoa a se movimentar com mais liberdade.

d) composição corporal: é a relação entre a porcentagem de gordura e a massa muscular que compõem o seu corpo. O aumento excessivo de gordura estressa as articulações e favorece o aparecimento de enfermidades cardiovasculares como a hipertensão arterial e as cardiopatias coronarianas, além da obesidade e do diabetes mellitus.

No Brasil, as doenças crônico-degenerativas, como são chamadas, têm representado a primeira causa de morbidade e mortalidade na população adulta sedentária. Guedes comenta o assunto dizendo que:

“com isso, por incrível que possa parecer, cria-se uma situação paradoxal, ou seja, as facilidades criadas com a modernização voltada à melhoria da qualidade de vida têm levado a população em geral a conviver com forte tendência à hipocinesia, absorvendo dessa forma todo o impacto negativo à saúde provocado pelo sedentarismo, o que por sua vez acarreta o aparecimento de distúrbios degenerativos que podem comprometer a busca por essa mesma melhoria na qualidade de vida.”(op. cit, 1995).

Carvalho (1995), define sedentarismo como “a ausência de atividade física regular”.

Quanto às doenças cardiovasculares, especificamente, torna-se possível inferir que a probabilidade de os indivíduos sedentários apresentarem acidente cardiovascular é duas vezes maior se comparada àqueles que são ativos fisicamente, independente da participação de outros fatores, refere Powell (1987).

Nos Estados Unidos, a principal *causa mortis*, segundo Pollock, (1993), é a doença cardiovascular. Dentro do termo genérico -

Doenças Cardiovasculares - estão incluídas as coronariopatias, a hipertensão, os acidentes vasculares cerebrais, a insuficiência cardíaca congestiva, as valvulopatias e a cardiopatia reumática

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o fumo é a principal causa de doença e morte no mundo, incluindo as doenças cardiovasculares. O fumo juntamente com a pílula anticoncepcional torna-se uma dupla de altíssimo risco, aumentando consideravelmente o risco de complicação cardiovascular. Portanto, a associação de fatores potencializa o risco.

Segundo Carvalho,

“O exercício físico tem um potente efeito anti-hipertensivo agudo (transitório) e com a evolução de um programa de condicionamento físico passa a exercer um efeito crônico (permanente). Quanto ao diabetes mellitus, sabe-se que exerce importante efeito hipoglicemiante, ou seja, redutor da taxa de açúcar no sangue. Ao mesmo tempo, como costumava dizer o Dr. Cooper, “queima estresse”, sendo um potente tranquilizante natural e reduz o ácido úrico e a taxa de triglicerídios do sangue”. (1995, 26)

O médico californiano Dean Ornish, conta-nos Carvalho (1995), conseguiu, em apenas um ano, com um tratamento sem drogas, às custas de prática regular de exercício físico, alimentação quase exclusivamente vegetariana e utilização sistemática de técnicas de relaxamento, uma regressão importante da aterosclerose em pacientes coronariopatas, com diminuição expressiva dos sintomas de angina (queda de 95%).

Bankoff et all (1996) relata que na região oeste do Paraná, caracterizada pelo trabalho agrícola, os jovens, na sua grande maioria, têm

que trabalhar muito cedo, sem se mostrarem preparados nos aspectos biopsicosocial, favorecendo grandes problemas verificados no seu sistema locomotor (anatomo-fisiológico). Estudo realizado com escolares de faixa etária entre 7 e 14 anos obtiveram os seguintes resultados:

- a) há necessidade de esclarecimentos aos professores sobre educação postural preventiva, uma vez que esses demonstram deficiência generalizada sobre o assunto;
- b) evidencia-se a necessidade de uma conscientização dos pais dos escolares a respeito do lazer dessas crianças;
- c) as crianças compreendidas entre a infância e a adolescência deveriam estar realizando atividades de lazer, exercícios físicos e ter contatos entre os grupos da mesma idade e não estarem trabalhando.”

2.6 PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Em analogia com a prescrição de fármacos ou de dietas alimentares, a prescrição de exercícios físicos, segundo Guedes (1995), um processo mediante o qual são recomendados ao indivíduo esforços físicos que, ao serem executados de maneira sistemática e individualizada, deverão provocar as adaptações desejadas em seu organismo. Ainda de acordo com esse autor, a prescrição coerente de um programa de exercícios físicos é necessária não somente para afastar a probabilidade de ocorrência de acidentes, mas também para atender, do modo mais adequado, aos

interesses e necessidades dos participantes. Para isso, é necessário um conhecimento preciso do indivíduo em questão. Quanto aos exames médicos, diz o autor mesmo aparentemente não havendo qualquer dúvida acerca do estado de saúde do indivíduo, este deve ser submetido a minuciosa avaliação clínica, especialmente aquele que até então havia incorporado hábitos de vida mais sedentários”. (Guedes, 1995, 79)

Os programas de exercícios físicos direcionados à promoção da saúde devem ser planejados e organizados com base em três princípios biológicos: princípio da sobrecarga, progressão e individualidade, princípio de especificidade e princípio da reversibilidade.

Segundo Pollock (1993), as condições de saúde e o condicionamento físico das pessoas pode variar muito. Variam também sua estrutura, idade, motivação e necessidades. Isto posto, tornar-se necessário compreender claramente não só as necessidades pessoais, como também sua história e condições clínicas e fisiológicas atuais, para fazer a prescrição de atividades físicas de forma adequada e segura. Recomenda, portanto, uma abordagem individual em termos de prescrição de exercícios. (p.363)

Praticar algum tipo de atividade física é sempre melhor do que nenhuma, afirma Silva (1995), porém a prática irregular destas atividades, ressalta o autor, pode ser prejudicial à saúde, principalmente quando realizada apenas em finais de semana. Nesses casos a atividade predispõe a acidentes dos mais variados tipos. As atividades físicas regulares e bem orientadas, de intensidade fraca a moderada, são capazes de gerar mecanismos de adaptação que contribuem para prevenir, tratar e reabilitar a maioria das doenças crônico-degenerativas” (1995, 46).

Guedes dá ênfase ao fato de que a ocorrência de melhorias na condição funcional de um indivíduo, depende de uma submissão do organismo a um programa de exercícios físicos que oferecerá esforços físicos mais intensos, regulares e progressivos.

“ O princípio da sobrecarga, progressão e individualidade estabelece que os esforços físicos que constituem os programas de exercícios físicos direcionados à promoção da saúde sejam administrados de acordo com as condições individuais de cada um, e, com o passar do tempo, deverão ocorrer aumentos progressivamente maiores de acordo com o ritmo de adaptação de cada indivíduo.”(op. cit. 82)

Guedes afirma ainda que:

“O princípio da especificidade preconiza que as adaptações funcionais e orgânicas relacionadas com cada componente da aptidão física direcionada à saúde deverão ser produzidas somente mediante a administração de esforços físicos específicos dentro dos programas de exercícios físicos. O princípio da reversibilidade assegura que os benefícios alcançados mediante o envolvimento em programas de exercícios físicos direcionados à promoção da saúde são de natureza transitória e reversível. As adaptações funcionais e orgânicas provocadas pelos exercícios físicos tendem a retornar aos estados iniciais após a paralisação ou até mesmo as interrupções temporárias dos programas de exercícios físicos.”(p.83)

Os programas de exercícios físicos oferecidos tradicionalmente à comunidade têm preconizado a abordagem de atividades que levam as pessoas a vivenciar experiências das mais variadas possíveis na área motora. Já nos anos de escolarização, os jovens são introduzidos de forma efetiva

nesses programas por meio das aulas de Educação Física. No meio não escolar, nas chamadas academias de ginástica, nos clubes privados, em algumas instituições governamentais e até mesmo por iniciativa individual, percebe-se crescente preocupação com esses programas.

A literatura especializada tem nos apresentado claros indícios de que os componentes de aptidão física, tanto a relacionada à saúde como ao desempenho atlético, podem se modificar de forma significativa com a prática de esportes. No entanto, uma vez alcançados determinados índices, tendem estes a se manter praticamente estáveis, sem qualquer alteração positiva (Nelson, 1991).

Em contraposição, afirma Perusse et all, apud Guedes (1995), “sabe-se também que os níveis de prática de habilidades esportivas são altamente dependentes dos aspectos genéticos e fazem com que cada indivíduo venha a apresentar um determinado potencial a ser desenvolvido.

Com isso em mente, parece mais lógico imaginar que poucos indivíduos poderão alcançar níveis de excelência que os levam à prática de esportes; porém, a grande maioria, deve ser levada a atingir, pelo menos, os níveis mínimos de competência com o fim de apresentar condições físico-funcionais suficientes para atender àqueles aspectos do cotidiano que envolvem a realização de esforços físicos.

Neste final de milênio, qualidade de vida é uma expressão que inclui forma física, saúde, alegrias na alma e bem-estar com a família e o trabalho. Ao contrário de um passado recente, quando se propagou a idolatria aos chamados workaholics, é crescente o número de pessoas que vêm se aplicando para viver bem no trabalho e fora dele, conseguindo transformar carreira, vida familiar e lazer em um conjunto harmonioso.

A existência da Associação Brasileira de Qualidade de Vida, entidade cuja simples existência já é sinal de uma mudança comportamental que rumo para os valores sociais do século XXI, tem como objetivo, promover debates, congregando empresas interessadas em novas tendências na área de medicina esportiva e no bem-estar de seus funcionários. Esses debates, constatou-se, acabam proporcionando também um melhor rendimento das pessoas no exercício de sua profissão.

Segundo Ferguson (1994), em nossas vidas e instituições culturais, temos remexido em qualidades com instrumentos destinados a detectar quantidades. Com que padrão de medida se avalia uma sombra, a chama de uma vela? O que é avaliado em um texto de inteligência? Onde, no equipamento à disposição do médico, está a vontade de viver? Qual o tamanho de uma intenção? Qual o peso de um aborrecimento, a profundidade de um amor? ”

Ainda segundo Ferguson, não podemos quantificar relacionamentos, conexões, transformações. Nada no método científico pode competir com a riqueza e a complexidade das mudanças qualitativas. Em um Universo em transformação, a História é instrutiva, mas não necessariamente profética. Como indivíduos, seremos tolos se estabelecermos limites para o potencial de que nós e outras pessoas dispomos, baseados no conhecimento passado e presente, inclusive o conhecimento da ciência antiga.” (1994)



North Park, Colorado

CAPÍTULO III

3 MATERIAL E MÉTODO

3.1 DELIMITANDO O PROBLEMA CENTRAL NO OBJETIVO DA PESQUISA.

“Seja, em sua vida, um instrumento apto a captar as vibrações de paz e serenidade da natureza, e sua saúde encontrará o equilíbrio necessário a prosperar cada vez mais”.

Pastorino

A escolha do local e o estudo da população freqüentadora do Parque da Lagoa do Taquaral surgiram no momento em que, freqüentando o Parque e observando as pessoas que caminhavam e corriam, às vezes exageradamente, nos detivemos em fatos que chamavam a nossa atenção: relato de queixas de sintomas desagradáveis durante a prática do cooper, além de um outro fato de maior gravidade, um dos corredores sofreu um infarto do miocárdio. Socorrido por nós ali presentes, tivemos a notícia de que esse senhor nunca havia passado por um exame médico que lhe permitisse tal atividade.

Esse acontecimento despertou em nós uma preocupação com respeito a essas pessoas e o sentimento de uma necessidade de tentar descobrir o que ocorre com essa população e o que poderíamos fazer, em termos de prevenção, para promover algo que minimizasse esses problemas.

Será que fatos como esses ocorrem sempre? Como as outras pessoas foram socorridas? Como orientá-las?

Movidos por essas questões, decidimos iniciar a nossa pesquisa de tese de doutoramento centrados na idéia do objetivo deste trabalho: traçar o perfil dos freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral, Campinas, através de uma pesquisa com seus usuários, visando abordar questões de saúde e atividade física; recreação e lazer, meio ambiente e ecologia e qualidade de vida. A atividade física bem direcionada a cada tipo de pessoa, de acordo com Guedes et all, (1995), só pode contribuir para os aspectos preventivos na promoção da saúde, evitando um aumento de casos de diferentes patologias mais graves na população em questão.

Após traçar o nosso objetivo, delimitamos o nosso problema: uma vez estudado o local e traçado o perfil dos freqüentadores do Parque, através dos dados coletados, indagar se há condições de se criar um programa de atividade física orientada, abordando as especificidades dos grupos detectados e a possibilidade de assistência médica local.

Esses grupos se constituem de usuários adultos, uma vez que as crianças não fazem parte do universo desta pesquisa. Definimos o usuário como aquele que usa ou desfruta de algo coletivo. No nosso caso, o Parque da Lagoa do Taquaral; o usuário adulto é aquele que atingiu seu completo desenvolvimento. Biologicamente é o ser que atinge sua estatura definitiva, forma estável e aptidão para se reproduzir.

Considerando nosso objetivo e problema delimitado, estabelecemos que utilizaríamos as pesquisas quantitativa e qualitativa - pesquisa/ ação.

Recorreremos à pesquisa quantitativa para demonstrar os dados coletados estatisticamente e à pesquisa qualitativa por apresentar os requisitos necessários a esses procedimentos.

A pesquisa ação tem como objetivo a ação transformadora dos envolvidos de forma constante, crescente, autônoma e autenticamente em um processo espiral de ação-reflexão-ação.

Barbier (1985) apresenta um estudo teórico da pesquisa ação relatando que esta é uma atividade de compreensão e de explicação da praxis dos grupos sociais por eles mesmos, com ou sem especialistas em ciências humanas e sociais práticas, com o fito de melhorar essa praxis.

Arnal et al (1992) vêem igualmente o processo da investigação-ação, concebendo-o como uma espiral de ciclos constituídos por vários passos e momentos. Sua natureza flexível permite um permanente feedback entre cada uma das fases e passos do ciclo. O processo se inicia como uma idéia geral sobre as necessidades de melhorar e trocar algum aspecto problemático para a prática; segue-se planificação em passos e estratégias que se hão de realizar; leva-se a cabo a ação e o ciclo termina com a evolução dos efeitos da dita ação, para voltar a ser reiniciado. O caráter cíclico implica um vai e vem entre a ação (praxis) e a reflexão (teoria), de maneira que ambos os momentos sejam integrados e se completem.

A pesquisa-ação é apontada por Thiollent como um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo” (1988, 14).

André (1995) afirma que a pesquisa ação nos permite um plano de ação que se baseia em objetivos, em processo de acompanhamento e controle da ação planejada e no relato concomitante desse processo, que é a intervenção.

Na perspectiva desse autor, a pesquisa ação participante trabalha num ritmo que vai da ação para a reflexão e da reflexão à ação para um novo nível de prática. Nesse sentido, o conhecimento avança então como uma espiral em que vai do mais simples ao mais complexo, do conhecido ao desconhecido, sempre em contato permanente com os grupos de referência” (Borda, 1990, 101)

Dividimos esta pesquisa em dois momentos: um primeiro momento, que nos aponta os dados e informações referentes ao Parque da Lagoa do Taquaral e a observação dos mesmos; um segundo momento, em que a observação da população alvo da pesquisa nos dará as informações necessárias à execução da tarefa de investigar essa população através dos protocolos de avaliação de qualidade de vida que nos darão um retorno preciso para o cálculo dos resultados propostos no nosso objetivo.

3.2 ESTUDO DO PARQUE

O Parque da Lagoa do Taquaral tem todo um histórico, desde a sua doação como Fazenda há 97 anos atrás, até os dias de hoje.

A Administração do Parque, além de fornecer as informações necessárias, permitiu-nos o acesso a toda a documentação relativa ao parque (em anexo), que nos possibilitou descrevê-lo com características relevantes



Vista da Lagoa do Parque do Taquaral



Pedalinhos

e minuciosas, fontes precisas que enriquecem esse local de recreação e lazer para uns, e de saúde para outros.

3.3 HISTÓRICO DO PARQUE

No dia catorze de julho de hum mil, novecentos e cinqüenta, entrava em vigor a lei que denominava "Parque Portugal" a área de terra pertencente ao patrimônio municipal, que circunda a chamada Lagoa do Taquaral".

Esse projeto de lei foi encaminhado à Câmara Municipal de Campinas no dia vinte e dois de dezembro de hum mil, novecentos e quarenta e nove. Era clara a intenção de homenagear a ilustre nação lusitana pelo seu aniversário de independência comemorado no dia primeiro do corrente mês de dezembro. Considerava-se que a data magna de Portugal - o dia de sua independência - seria um espelho de valor, de heroísmo e de perseverança de seu grande povo.

Graças a essas virtudes, a nação brasileira, filha da nação lusa, teve como herança um povo altivo em suas tradições e instituições, reflexo da altiva alma do povo português. Assim, foram esses os motivos que levaram as autoridades a promulgarem esse projeto de lei n. 296/49.

Seria importante ainda lembrar que, após oito anos, no dia três de novembro de hum mil, novecentos e cinqüenta e oito, foi decretada a Lei n. 1949 que denominava "Lagoa Isaura Telles Alves de Lima" a então já conhecida Lagoa do Taquaral. Dona Isaura era esposa de Joaquim Bento Alves de Lima, proprietário da antiga Fazenda Taquaral. Foi ele o doador



Ginásio de Esportes “Engº Alberto Jordano P. Ribeiro”



Local de Entrada do Parque da Lagoa do Taquaral

não somente da Lagoa, que fazia parte de sua propriedade; mas também do grande terreno que a circunda, com vistas à construção de um parque. A área perfazia um total de vinte e cinco alqueires de terra. Atualmente, o espaço destinado ao parque constitui uma vasta área pública de lazer, onde constam:

- duas piscinas: uma retangular e outra circular - a intenção da administração é construir, futuramente, uma piscina olímpica e um tanque de saltos;

- concha acústica, pertencente à Secretaria da Cultura, onde se realizam eventos culturais para o grande público, principalmente apresentações da Orquestra Municipal de Campinas, em datas comemorativas;

- quatro campos de bocha, atividade voltada aos aposentados e idosos que os freqüentam assiduamente;

- dois campos de futebol de salão;

- sete campos de futebol de campo;

- três quadras de vôlei;

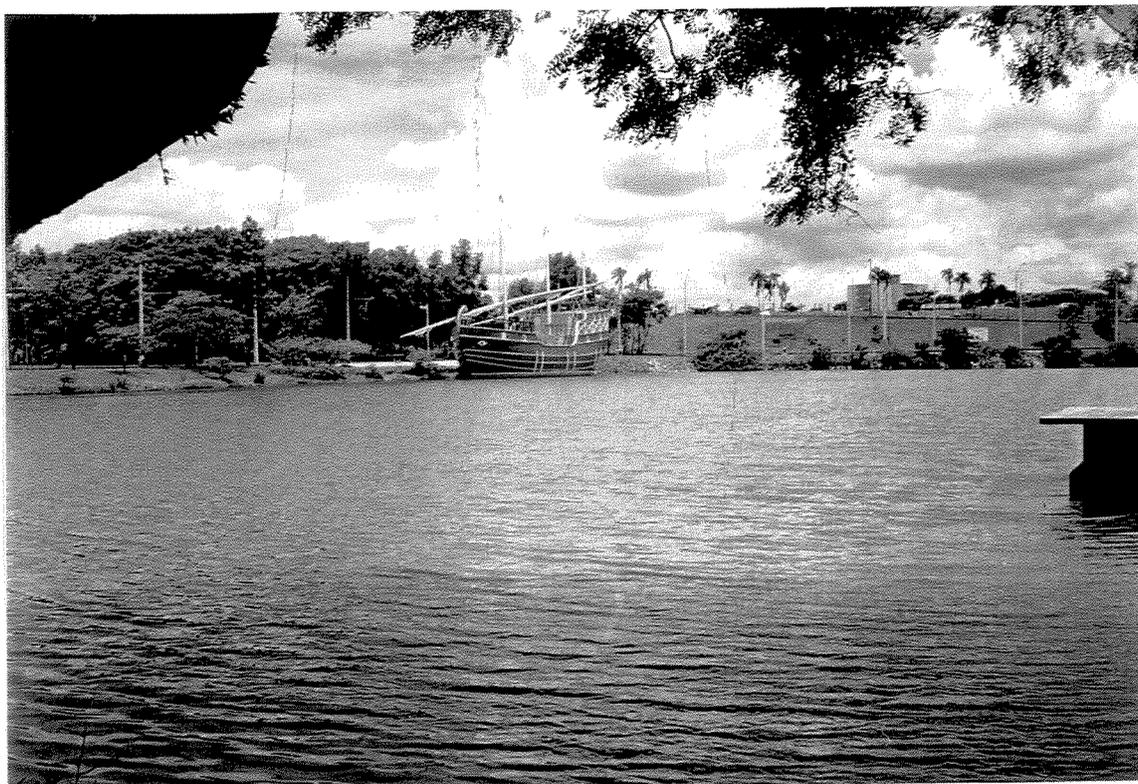
- três quadras de basquete;

- um kartódromo e uma pista de aerodelismo;

- pista de patins;

- ginásio de esportes, pertencente ao Departamento Municipal de Ed. Física e Esportes, local onde se realizam grandes competições esportivas de toda a região;

- pedalinhos;



Caravela “Anunciação”

- bondes, patrimônio histórico do início do século, que funcionam como meio de locomoção pelo parque para divertimento das crianças. Sem dúvida, um exemplo de preservação de nosso passado;

- pista de 2.800m (caminhar, correr).

Há mais ou menos 60 anos, as pessoas começaram a descobrir o prazer de caminhar em volta da Lagoa, pela beleza do local, ar puro e fresco (caminhar entre as árvores, mesmo sem pistas estabelecidas).

Daí surgiu a idéia de se construir a pista que hoje circunda a Lagoa para essa atividade. Atualmente essa pista é freqüentada diariamente pelas mais diferentes pessoas, sendo que podemos notar algumas particularidades. O horário de funcionamento do parque é das 05:30 às 17:30 horas. Segundo o administrador, ao amanhecer, o parque é freqüentado por grupos de senhoras e senhores, de faixas etárias diferentes, ou executivos, praticando caminhadas ou fazendo o “cooper”. A partir das 10:00 até umas 15:00 horas, o local é freqüentado por pessoas consideradas “desocupadas”, que, segundo ele, de vez em quando vão até a Lagoa do Parque Taquaral para agitar a ordem. Esse horário não é recomendado para a prática de caminhadas. No fim da tarde, a Lagoa do Parque Taquaral volta a ficar movimentada. Nesse horário, a faixa etária de seus freqüentadores é mais jovem.

Para os mais desejosos de obter uma boa forma, a Lagoa do Parque Taquaral ainda oferece, além da pista, um local contendo aparelhos de ginástica e musculação, usados principalmente pelo sexo masculino.

No final de semana, a diversidade de pessoas aumenta. O parque, que durante a semana desenvolve mais uma função esportiva, ganha

um aspecto mais voltado ao lazer mesmo. Para lá se dirigem pessoas que buscam um passeio agradável e sem muito custo econômico.

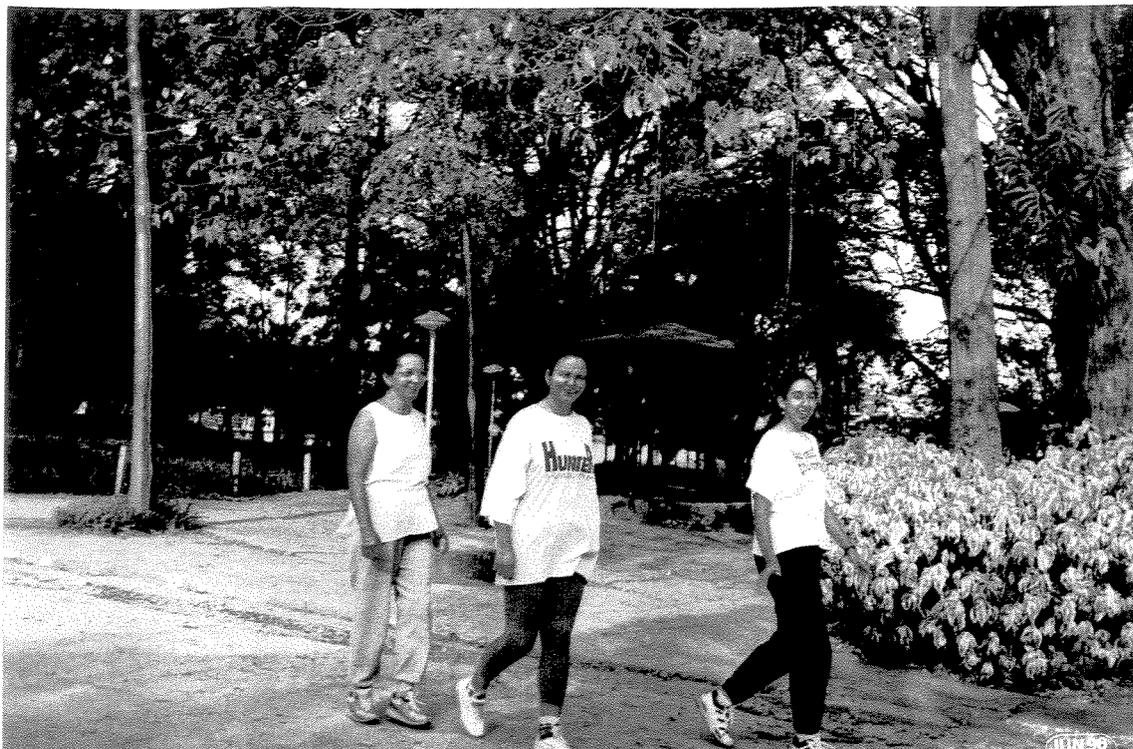
Uma das principais atrações para as crianças é a visita aos viveiros de pássaros que contêm espécies raras como pavões, além de outras mais comuns, que agradam bastante como os canários. Nadando na Lagoa ainda podemos admirar as garças e os biguás.

Para os homens, a diversão maior no fim de semana é a atividade da pesca. Há algum tempo, a Lagoa vem sendo despoluída, porque com o despejo de esgotos, já não suportava esse tipo de atividade. Foi exigência da população que as autoridades investissem num programa para a melhoria das condições de desemboque, das galerias de águas pluviais provenientes do Córrego Guanabara.

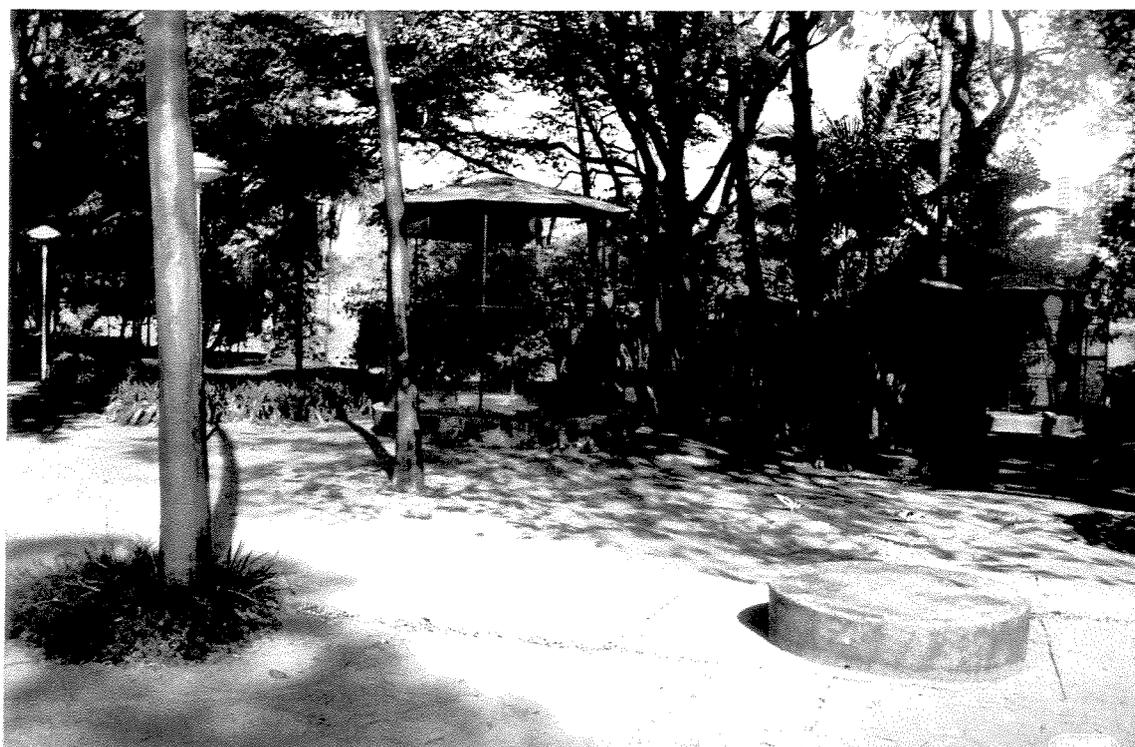
A Lagoa do Taquaral é hoje um dos principais pontos turísticos de nossa cidade. Seu símbolo é uma réplica da caravela portuguesa, “Anunciação”, que fica localizada em suas margens. Diversos cartões postais de nossa cidade são desse local. O Parque Portugal é um grande patrimônio histórico-cultural do povo campineiro.

3.4 OBSERVANDO A POPULAÇÃO ALVO DA PESQUISA

Para realizar a segunda etapa desta pesquisa, freqüentamos o Parque durante toda a semana, em diferentes horários, procurando observar a população envolvida, faixa etária, pessoas que caminhavam sozinhas, outras em grupo. Pareceu-nos que as pessoas em grupo se sentiam melhor pois iam caminhando e conversando, gesticulando e até sorrindo.



Usuários do Parque da Lagoa do Taquaral durante a prática de Atividade Física



Local Reservado aos Pássaros

Algumas pessoas caminhavam dando voltas ao redor de toda a Lagoa, variando de uma a três voltas. Poucas pessoas caminhavam só até a metade da Lagoa e retornavam. Uns caminham com maior facilidade e rapidamente, passos largos e ritmados, outros mais devagar e com dificuldades.

Encerrada essa fase da observação, passamos a caminhar junto com os frequentadores, tentando um relacionamento maior, conversamos um pouco e sempre que surgia a oportunidade, falávamos sobre nossa pesquisa. Quando já nos sentíamos conhecidos entre eles, procurávamos abordar o assunto com mais detalhes, falando dos protocolos para estudos e questionando se um ou outro aceitariam respondê-los. Logo percebemos que não seria difícil concluirmos esse trabalho, pois todos se propuseram a colaborar.

Neste momento, vale a pena salientar que pautamos nossas ações em um contínuo processo de recolher e analisar as informações.

Seguimos de perto a sugestão de Borda (1990,104), em relação aos procedimentos de todo pesquisador: “a) descartar a arrogância do letrado, aprendendo a escutar discursos concebidos em outras sintaxes culturais e assumir a humildade de quem deseja participar de uma mudança; b) romper as relações que se impõem geralmente entre entrevistador e entrevistado; c) incorporar as pessoas como sujeitos ativos, pensantes e atuantes em sua própria investigação.”

Uma vez estabelecidos os procedimentos e realizados os contatos iniciais, planejamos a divisão dos grupos e estabelecemos um critério para dividir os horários, considerando ambos os sexos.

- Horários

- 06:00 às 08:00 horas e 08:00 às 10:00 horas - período da manhã

- 16:00 às 17:30 horas e 17:30 às 19:00 horas - período da tarde

Após um período de contato maior com esses grupos e obtida a certeza de que todos já estavam preparados para responder aos protocolos, marcamos o dia e a semana em que caminharíamos juntos, no próprio local. No dia, distribuimos os protocolos juntamente com as canetas e uma prancheta para apoio. Estava começando uma importante etapa da pesquisa.

Permanecemos no Parque durante várias semanas porque ao responderem as questões, os usuários demonstravam um interesse crescente em saber muito a respeito das questões dos protocolos, expor suas idéias, falar do Parque de anos atrás, das suas melhorias, do que se poderia fazer para melhorá-lo ainda hoje.

Segundo Thiollent (1988), a resolução dos problemas efetivos se encontra na coletividade e só perde se levada adiante com a participação de seus membros. Nesse sentido, consideramos importante o envolvimento das pessoas entrevistadas, visto que demonstraram um interesse sério além da esperança de uma intervenção real num futuro bem próximo.

Esse tipo de intervenção, que é o nosso objetivo, trará, com certeza, benefícios para essa população, porque são questões de grande importância para a melhoria de qualidade de vida.

A etapa seguinte consistiu em:

- tabulação e análise estatística dos dados coletados através dos protocolos;

- descrição das questões respondidas pelos usuários sobre qualidade de vida;
- formulação de tabelas e gráficos para apresentação dos resultados;

Pretendemos utilizar os resultados para planejamento de um programa de intervenção que corresponda a nossos objetivos.

3.5 SUJEITOS E MATERIAIS UTILIZADOS NA PESQUISA

Uma visão holística a respeito das pessoas entrevistadas determina que as consideremos não somente do ponto de vista físico, mas também levando em consideração o fator emocional, o estresse, a sobrecarga mental e pessoal que todos nós vivemos. Tentar entender o homem como um ser complexo é viver suas emoções e participar de sua vida.

Quando falamos em visão holística do homem, falamos no homem como um todo. O que quer dizer o homem como um todo? É ter consciência de quem realmente você é, um ser humano. Se questionar qual a sua posição frente as dificuldades da vida, frente aos outros.

Pensando no homem como um todo, elaboramos este material composto de um protocolo com questões que têm por fim conhecer melhor o ser humano quando pratica a sua atividade física.

A população da pesquisa foi constituída de setenta e sete pessoas, na faixa etária compreendida entre dezoito a setenta e três anos, de ambos os sexos, sendo trinta e oito mulheres e trinta e nove homens.



Usuário do Parque durante a entrevista

O nosso protocolo foi composto por 22 questões abertas e fechadas com dados e informações relevantes para a nossa pesquisa. O protocolo utilizado se baseou em questões envolvendo identificação do usuário (ou do sujeito), dados antropométricos, escolaridade, dados profissionais, tipo de alimentação consumida, desconforto físico, tipo de atividade física e qualidade de vida, e fatos ocorridos no parque com essas pessoas relacionados com a sua saúde. O protocolo para estudo consta em anexo.

Os homens que freqüentam o Parque da Lagoa do Taquaral, no horário das 06:00 às 08:00 horas, são geralmente aposentados, empresários, gerentes de empresas, administradores, consultores, advogados, engenheiros, comerciantes, diretores de firmas, gerentes de bancos, professores secundários. Prevalece a presença das pessoas mais idosas. Grande parte prefere o lazer logo cedo pois precisam trabalhar.

No horário das 08:00 às 10:00 horas, só pudemos contatar três freqüentadores do sexo masculino. Havia outros caminhando, mas estes se negaram a responder ao protocolo.

A partir das 16:00 horas o Parque da Lagoa do Taquaral conta com a presença de uma grande maioria de estagiários e universitários, porém, conseguimos as respostas de apenas dois indivíduos ao nosso protocolo, porque os demais não quiseram parar de caminhar para respondê-lo. Após às 17:30 horas há presença marcante de jovens, com funções de analistas econômico financeiros, supervisores, gerentes, empresários, engenheiros agrônomos, gerentes de vendas. Praticamente a grande maioria vai ao Parque da Lagoa do Taquaral depois de um dia de trabalho, mas

mesmo assim, responderam ao protocolo. Constatamos também que a população, no final do dia demonstra mais alegria e disposição.

Indagados sobre o desconforto que causam as atividades físicas, os homens que freqüentam o primeiro horário citado reclamaram de dores nas costas e ombros, na coluna, dores lombares, e muitos reclamam da barriga e de excesso de atividades mentais, que acabam prejudicando o bom rendimento do exercício.

Os freqüentadores do último horário também reclamaram de dores nas costas, na coluna, nas pernas.

As mulheres, por sua vez, que freqüentam o Parque da Lagoa do Taquaral no horário das 06:00 às 08:00 horas, são costureiras, cabeleireiras, vendedoras de produtos de beleza, médicas, enfermeiras, professoras e do lar. Muitas mulheres, depois de fazerem a caminhada, vão para a aula de ginástica.

A partir das 08:00 horas, constatamos a presença de manicures, costureiras, do lar e advogada aposentada. Neste horário, as mulheres foram mais acessíveis, uma vez que não tinham um compromisso maior com a casa ou o trabalho.

No período da tarde, a partir das 16:30 horas, há a presença marcante de estudantes, professores, psicólogos, gerentes, auxiliares de escritório, fisioterapeutas, do lar. Neste horário também houve uma adesão maior do grupo feminino em responder às nossas questões.

Os desconfortos físicos apresentados pelo sexo feminino foram em sua grande maioria desvios de coluna, dores nas costas e pernas, dores no ombro direito, lombalgia e dores nas pernas.

As freqüentadoras do Parque da Lagoa do Taquaral, nos demais horários, também apresentaram queixas semelhantes, destacando-se as dores nas costas, colunas e pernas.

Nos grupos detectados, no período da manhã, no horário de 06:00 às 08:00 horas, entrevistamos dezesseis mulheres e vinte e quatro homens, no período das 08:00 às 10:30 horas, nove mulheres e três homens responderam ao protocolo de estudo. No período da tarde, no horário de 16:00 às 17:30 horas, entrevistamos sete mulheres e dois homens, e no horário das 17:30 às 19:00 horas, responderam ao questionário seis mulheres e dez homens.

Os protocolos de estudo foram respondidos pelos usuários no próprio local da pesquisa e quase todos eles sempre apresentavam comentários interessantes e sugestões que valorizaram muito nosso trabalho.

Estudamos e organizamos todos os documentos e informações obtidos pelo Administrador do Parque e da população da pesquisa.

Utilizamos também outros recursos como fotografias, e um vídeo descrevendo o Parque da Lagoa do Taquaral; os usuários, durante as suas atividades e caminhadas e a pesquisadora, durante a coleta de dados.



CAPÍTULO IV

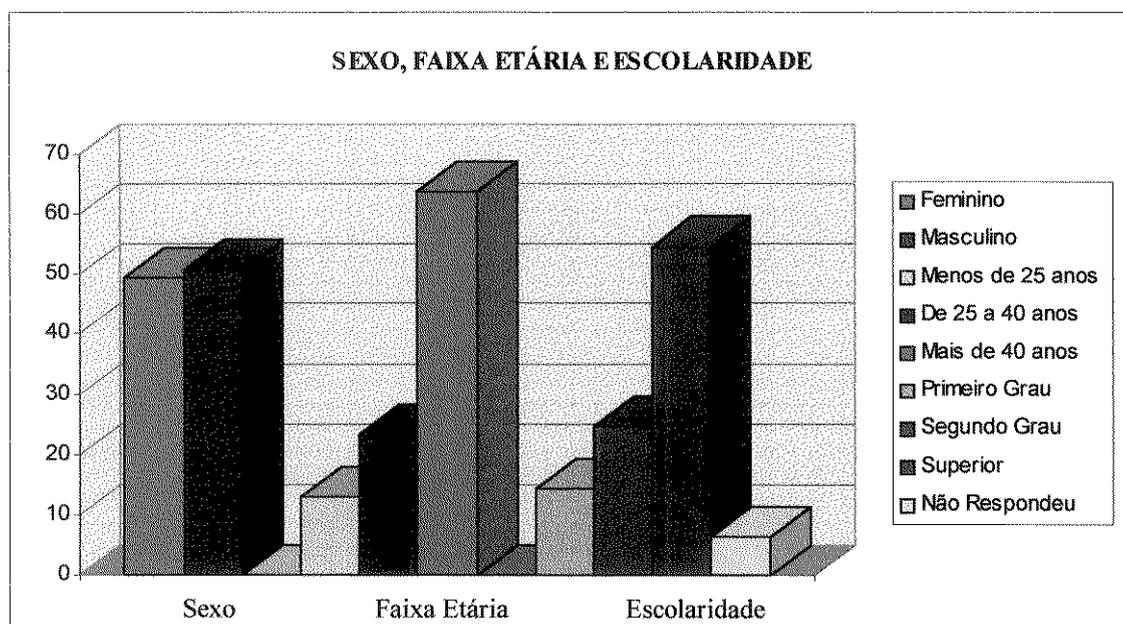
4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

“Ambiente de trabalho adequado e a prática de alguma atividade física dentro da capacidade de cada pessoa”.

(J.E. usuário do Parque entrevistado)

Neste capítulo, apresentamos em primeiro lugar, os gráficos referentes as questões do protocolo para avaliação seguidos de comentários. A seguir fazemos uma descrição das respostas dos entrevistados, referentes a questão número 20.

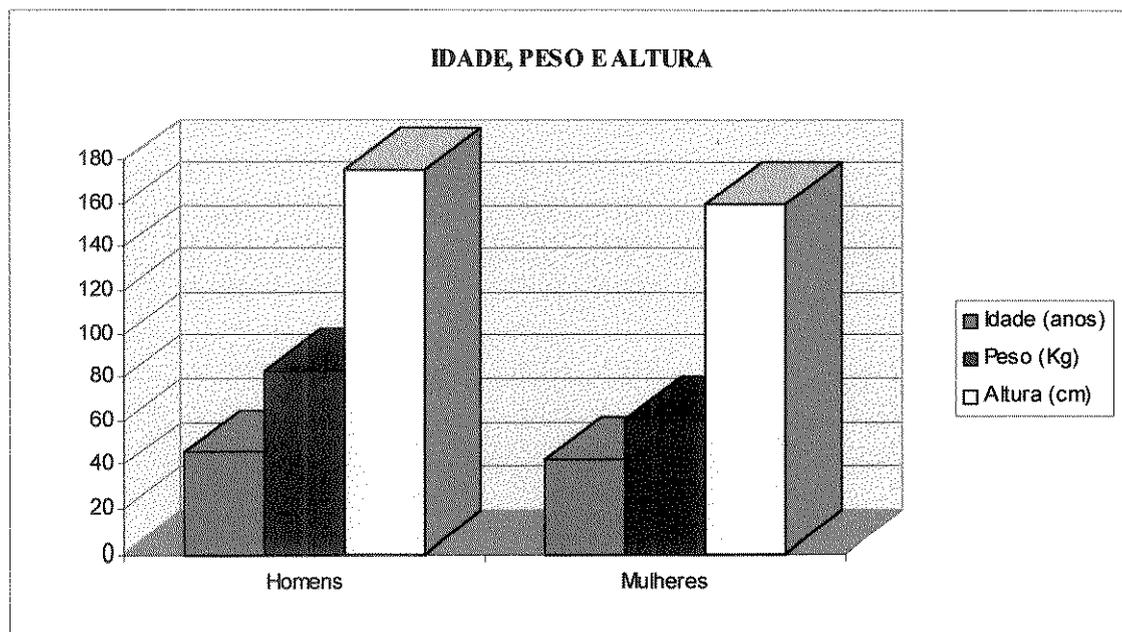
GRÁFICO I



Fonte: Protocolo para avaliação

Conforme os resultados apresentados o gráfico acima, 49,4% da população entrevistada são do sexo feminino e 50,6% são do sexo masculino. Em relação à faixa etária, os dados obtidos demonstram que 13% da população entrevistada têm menos de 25 anos; na faixa etária entre 25 a 40 anos, 23,4%; e a maioria, 63,6%, estão na faixa etária com mais de 40 anos. Quanto ao grau de escolaridade, 14,3% dos usuários do Parque da Lagoa do Taquaral só possuem o primeiro grau; 24,7% estudaram até o segundo grau; atingiram o nível superior 54,5% da população. e 6,5% não responderam às perguntas.

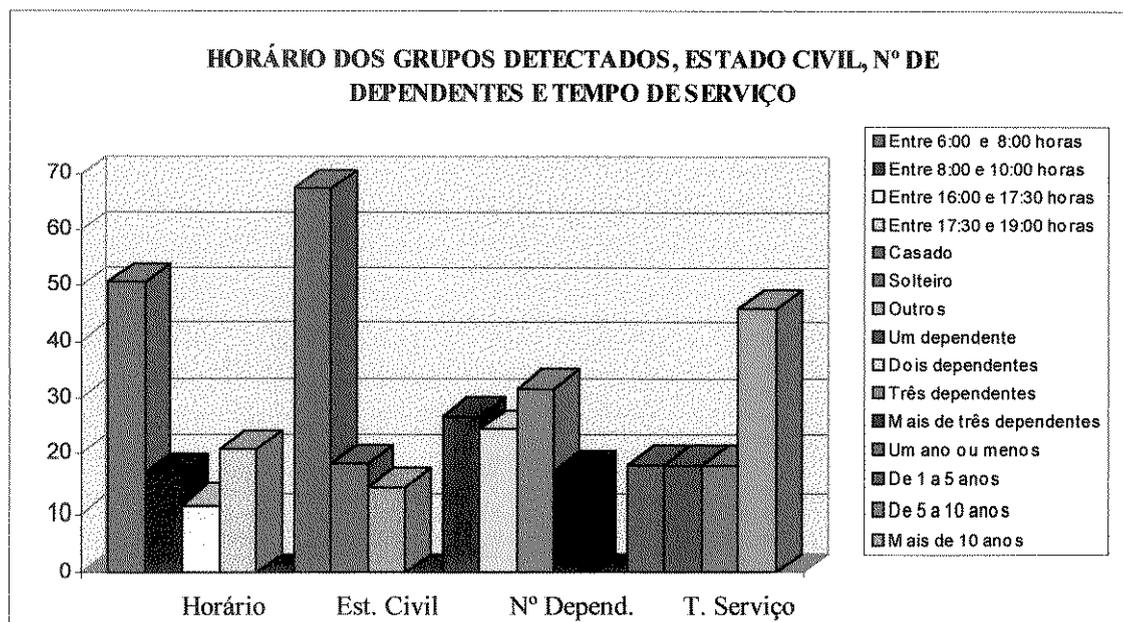
GRÁFICO II



Fonte: Protocolo para avaliação

Observando a gráfico II, a média dos frequentadores do Parque segundo os dados antropométricos comparativos entre ambos os sexos, verificou-se que a faixa etária média da população é de 45 anos e 51 meses e das mulheres, 42 anos e 18 meses. De acordo com os dados relativos ao peso, os homens apresentaram, em média, 83,0kg e as mulheres, 60,7kg. A altura média foi 176,0cm para os homens e 159,9cm para as mulheres. Comparando esses dados concluímos que os homens entrevistados são mais velhos, mais pesados e mais altos. Em contrapartida, as mulheres são mais novas, menos pesadas e mais baixas.

GRÁFICO III



Fonte: Protocolo para avaliação

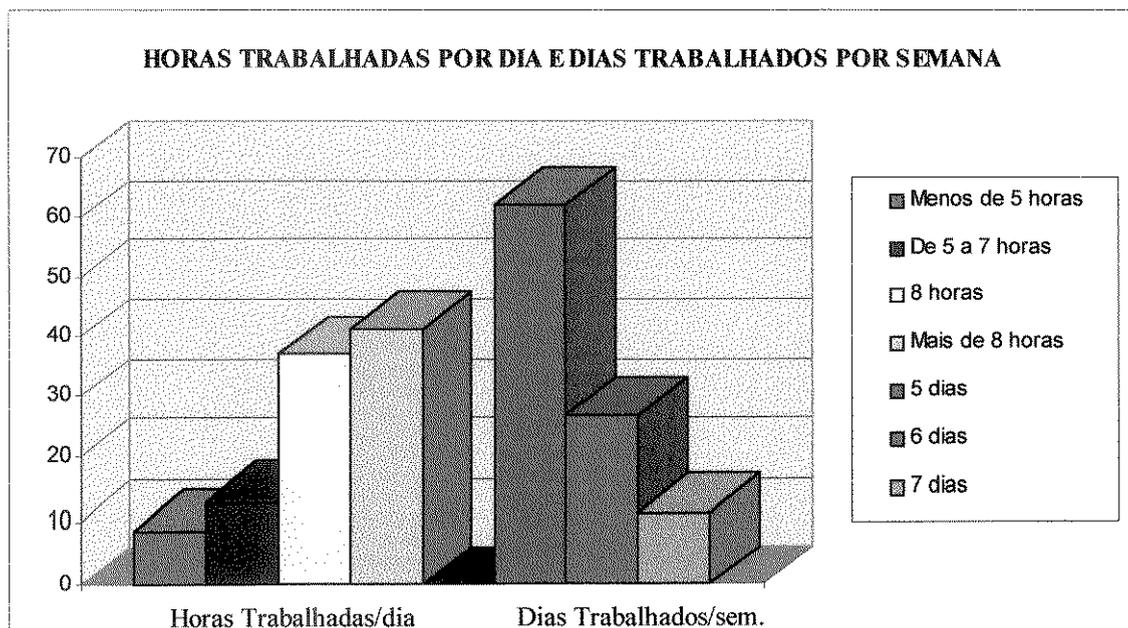
Conforme gráfico acima, no período da manhã, no horário de 06:00 às 08:00 horas, foram entrevistados 50,6% dos usuários. Ainda no mesmo período, no horário de 08:00 às 10:00 horas, entrevistamos 16,9% das pessoas. No período da tarde, no horário estabelecido entre 16:00 e 17:30 horas, entrevistamos 11,7% e, no último horário, entre 17:30 e 19:00 horas, foram entrevistados 20,8% dos usuários.

Na questão referente ao estado civil dos frequentadores do Parque, verificou-se que 67,5% dos entrevistados são casados; 18,2%, são solteiros e 14,3% estão inclusos em outros.

Ainda com relação a esse gráfico, segundo o número de dependentes, notamos que os usuários entrevistados apresentam como

resultados os seguintes dados: 26,8% têm apenas um dependente; 24,4%, dois dependentes; 31,7%, três dependentes e 17,1% possuem mais de três dependentes. Com relação ao tempo de serviço na profissão atual, os dados foram os seguintes: 18% da população entrevistada estão há um ano ou menos na profissão atual; nesta mesma porcentagem encontram-se os usuários entre 1 a 5 anos e 5 a 10 anos. Grande parte dessa população, 46,0%, estão trabalhando na profissão atual há mais de 10 anos.

GRÁFICO IV

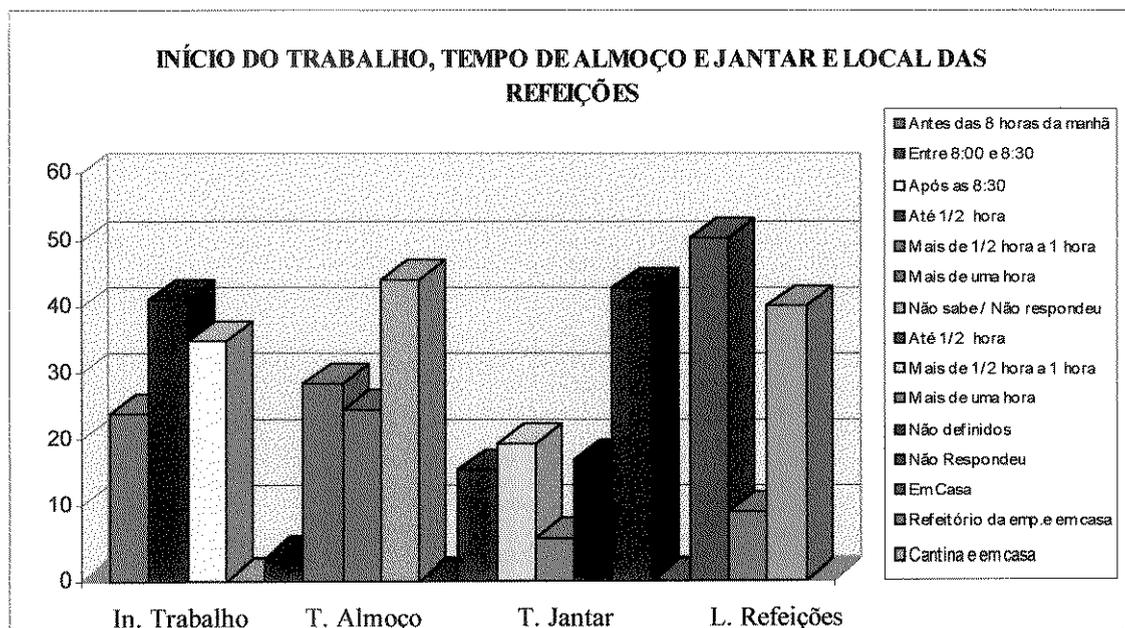


Fonte: Protocolo para avaliação

O gráfico IV nos dá a seguinte referência: 8,7% dos usuários do Parque trabalham menos de cinco horas por dia; 13,0% trabalham de 05:00 a 07:00 horas; 37,0%, 08:00 horas por dia e 41,3%, mais de 08:00 horas/dia. A média de horas/dia é de 08:00 horas e 6 minutos. Podemos notar que uma minoria da população trabalha menos de 05:00 horas/dia e a maioria mais de 08:00 horas/dia.

Ainda de acordo com o gráfico, verificou-se que 62,2% trabalham 5 dias na semana; 26,7%, 6 dias na semana e 11,1% dos entrevistados trabalham 7 dias na semana, apresentando uma média de 5,5dias.

GRÁFICO V



Fonte: Protocolo para avaliação

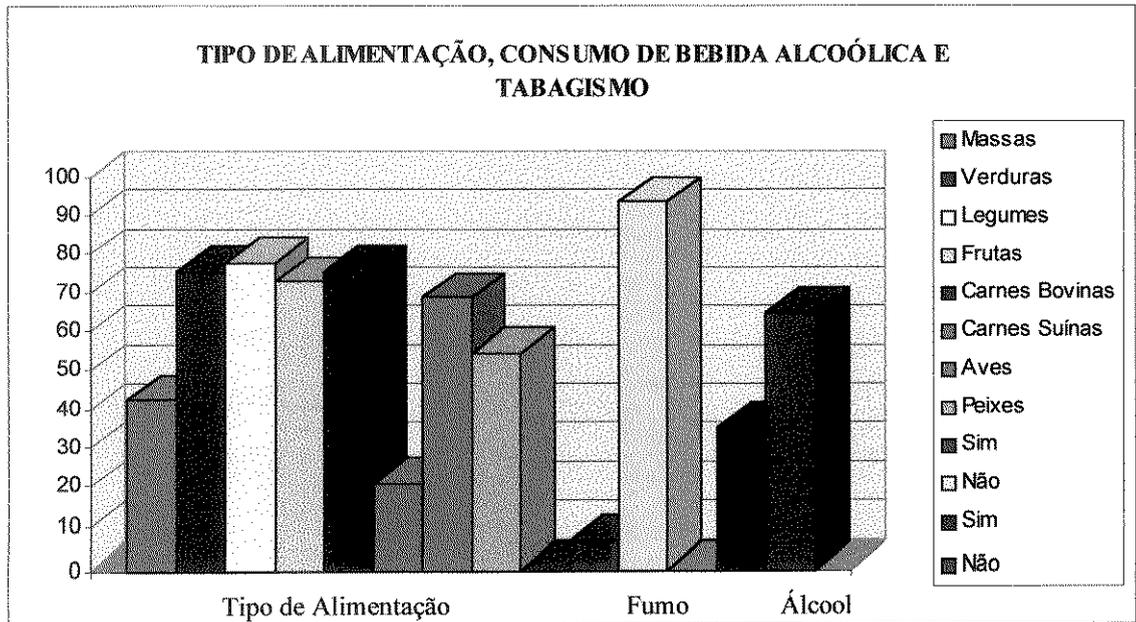
Na gráfico V, verifica-se que 23,9% iniciam o trabalho antes das 08:00 horas da manhã; a maioria dessa população, 41,3%, inicia o trabalho entre 08:00 e 08:30 horas, enquanto que 34,8% vão para o trabalho após às 08:30 horas.

Uma minoria de 2,6% almoçam em meia hora. Entre meia hora e uma hora, almoçam 28,6%. Com um pouco mais de tempo, mais de uma hora, encontramos 24,7% e grande parte, 44,1%, não souberam responder a essa pergunta. Pequena parcela dessa população entrevistada gasta cerca de meia hora para jantar (15,6%). 19,5% gastam de meia a uma hora e os usuários com tempo de mais de uma hora apresentam o percentual de 5,2%. 16,9% da população não definiram o tempo de jantar assim como também 42,9% não responderam às perguntas.

Comparando os tempos gastos com o almoço e jantar, apresentado no gráfico, observamos que as pessoas reservam um tempo maior para o almoço. Para jantar, o tempo é mais curto.

Da população entrevistada no Parque 50,6% fazem suas refeições em casa; 9,1% usam o refeitório da empresa e sua casa. Os usuários que fazem refeições na cantina e em casa apresentam o percentual de 40,3%. Esses dados demonstram que a maioria dos entrevistados preferem fazer suas refeições em casa.

GRÁFICO VI



Fonte: Protocolo para avaliação

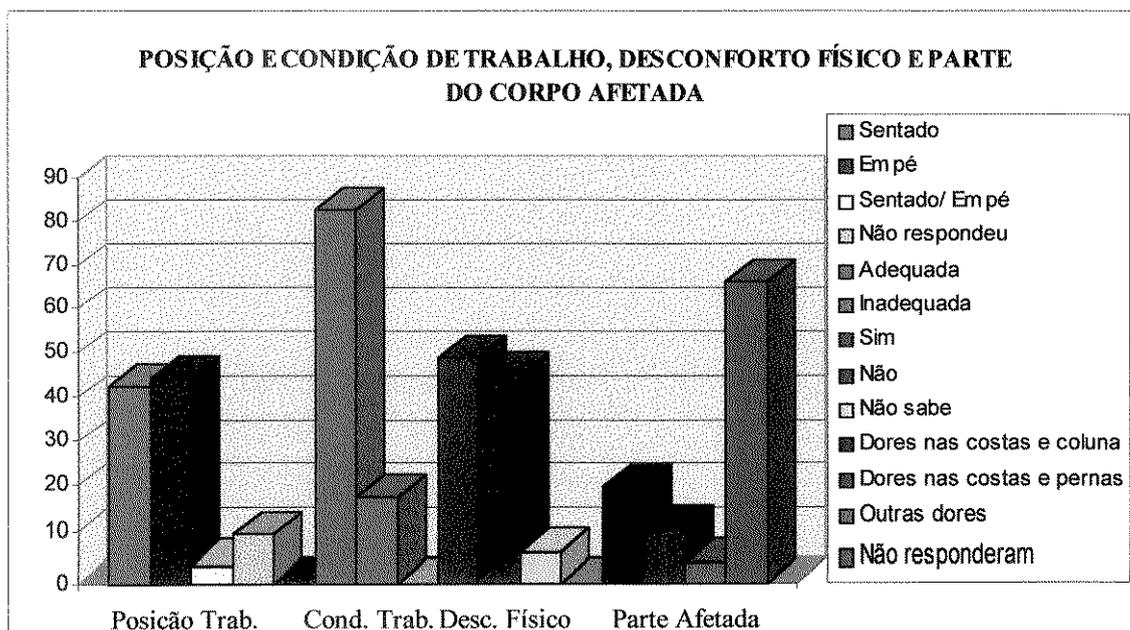
Observando os dados levantados no gráfico VI, da população entrevistada, 42,3% consomem mais massa; verduras, 75,6% e a maioria dessa população, 77,5%, consomem mais legumes. Alimentam-se mais de frutas, 72,8% dessa população; carnes bovinas, 75,6% e a minoria consome carnes suínas (20,7%). Aves e peixes são consumidos na porcentagem de 68,6% e 54,5%. Esses dados demonstram que a população entrevistada tem o hábito de consumir mais legumes, frutas, carnes bovinas e verduras.

O organismo humano é extraordinariamente adaptável a qualquer situação. Assim, desde que motivadas as pessoas podem mudar padrões de comportamento. Mantendo alimentação adequada para cada tipo de atividade física, ha uma boa possibilidade de sucesso. Segundo Frank et al. (1983), hábitos corretos de alimentação são a chave principal para as

pessoas que participam de um programa de atividade física que vise promover melhores condições de saúde e maiores chances de atingir seus objetivos pessoais.

Ainda de acordo com o gráfico, uma pequena parte da população entrevistada é fumante (6,5%). Quanto ao consumo de álcool (socialmente), 35,1% da população ingerem bebida alcoólica, porém, a maioria dessa população 64,9%, não o fazem.

GRÁFICO VII



Fonte: Protocolo para avaliação

De acordo com o gráfico VII os usuários que trabalham predominantemente sentados estão na porcentagem de 42,6%, enquanto os usuários que trabalham em pé apresentam um percentual de 44,4%. 3,7% trabalham na posição sentado/em pé e 9,3% dessa população não respondeu à questão.

Em relação à condição de trabalho, evidenciam-se os seguintes resultados: dos usuários entrevistados, 82,6% trabalham em condições adequadas e 17,4% em condições inadequadas.

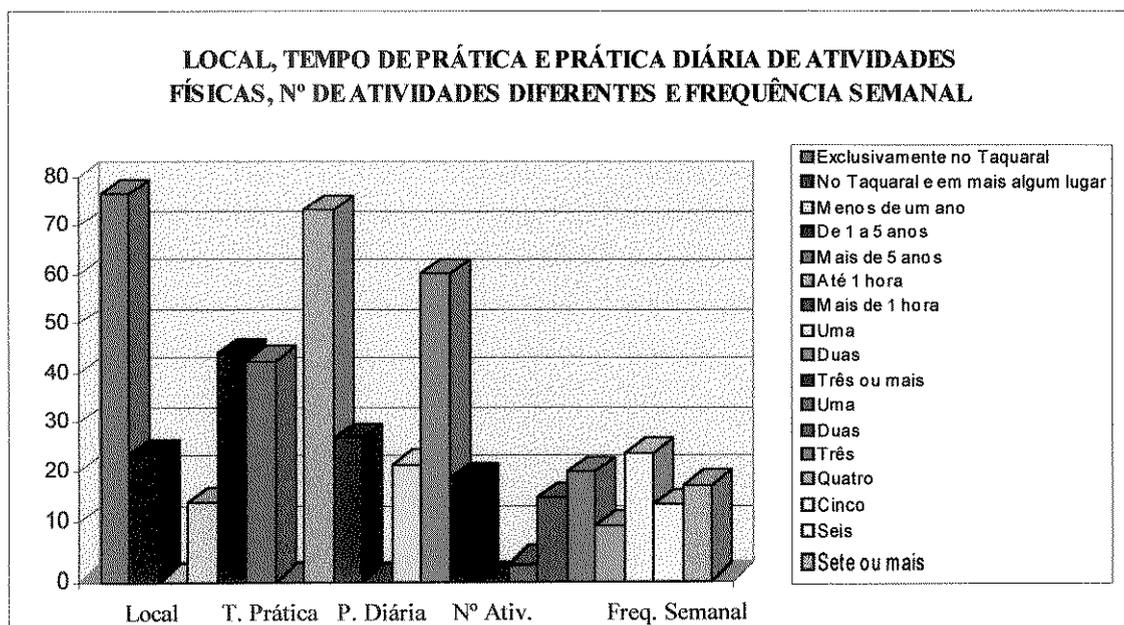
Verifica-se ainda que, 49,0% dos entrevistados responderam que sentem algum sintoma ou desconforto físico; 45,1% não sentem nada e 5,9% não sabem ou optaram por não responder a essa pergunta.

Em relação à parte do corpo afetada, observa-se que 19,5% da população entrevistada sente dores nas costas e coluna. 10,4% dos usuários sentem dores nas costas e pernas. A população que se referiu a outras dores apresenta o percentual de 3,9% e a maioria dos entrevistados, 66,2%, não responderam ou não tinham nada de que reclamar.

Bankoff (1994) nos relata que “para se entender a postura individual é necessário considerar e reconhecer o indivíduo como um todo, bem como o meio que o circunda. Portanto, na postura convergem todos os elementos que caracterizam o movimento, estando implicados fatores anátomo-funcionais, psico-emotivos e sócio-ambientais.

Convém lembrar que as alterações morfológicas, ou simplesmente os desvios posturais, não se organizam por segmentos isolados, ao contrário, quando se instalam, intervêm, modificam e desorganizam o sistema locomotor do indivíduo por completo.”(p.33)

GRÁFICO VIII



Fonte: Protocolo para avaliação

Conforme o gráfico VIII, a grande maioria dos usuários entrevistados praticam suas atividades físicas exclusivamente no Parque da Lagoa do Taquaral e a minoria, 23,4%, vão ao Parque e a mais algum lugar para a prática da atividade física.

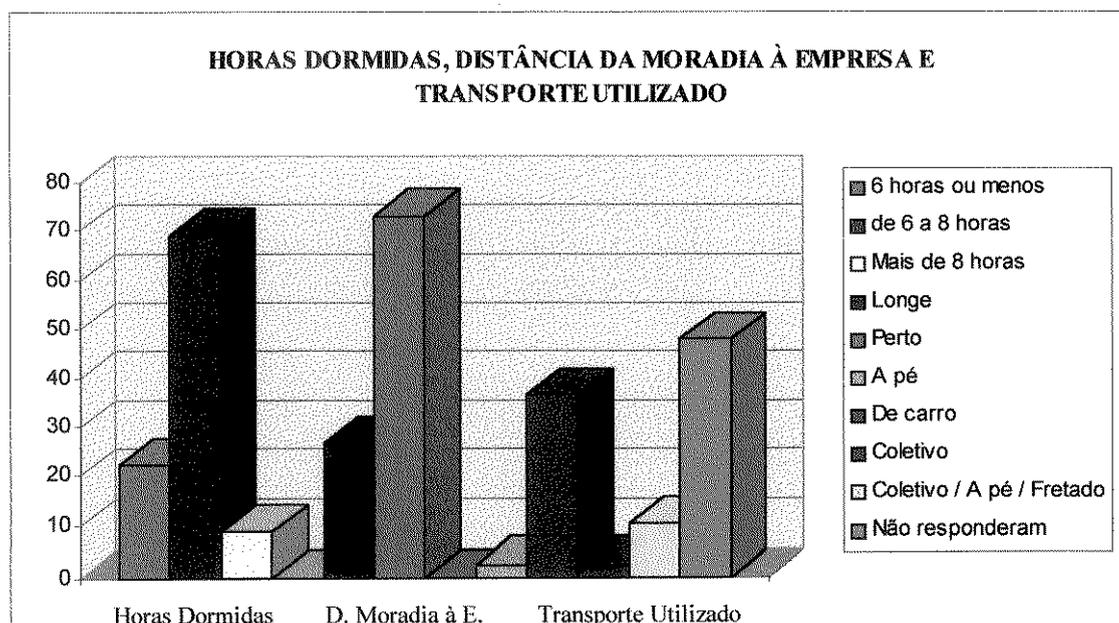
O gráfico acima nos apresenta o seguinte resultado: 13,7% dos entrevistados praticam suas atividades há menos de um ano; de 1 a 5 anos a porcentagem é de 43,8% e 42,5% praticam suas atividades há mais de 5 anos.

De acordo com o gráfico VIII, 73,3% dessa população praticam suas atividades até 1 hora/dia e 26,7% praticam suas atividades mais de 1 hora/dia. Concluimos que a média de duração da atividade física dessa população é de 77 minutos.

O gráfico mostra ainda que 21,2% da população entrevistada praticam apenas uma atividade física; a maioria da população, 60,3%, pratica duas atividades e a minoria 18,5%, pratica três atividades ou mais.

Os usuários entrevistados no Parque da Lagoa do Taquaral praticam durante a semana suas atividades físicas. Verificou-se que a minoria, 2,6% vão ao Parque somente 1 vez na semana; 14,5%, duas vezes por semana. Praticam suas atividades quatro vezes por semana 9,2%. A maioria da população, 23,7%, frequenta o Parque cinco vezes por semana; 13,2%, seis vezes por semana e sete vezes por semana a porcentagem é de 17,1%.

GRÁFICO IX



Fonte: Protocolo para avaliação

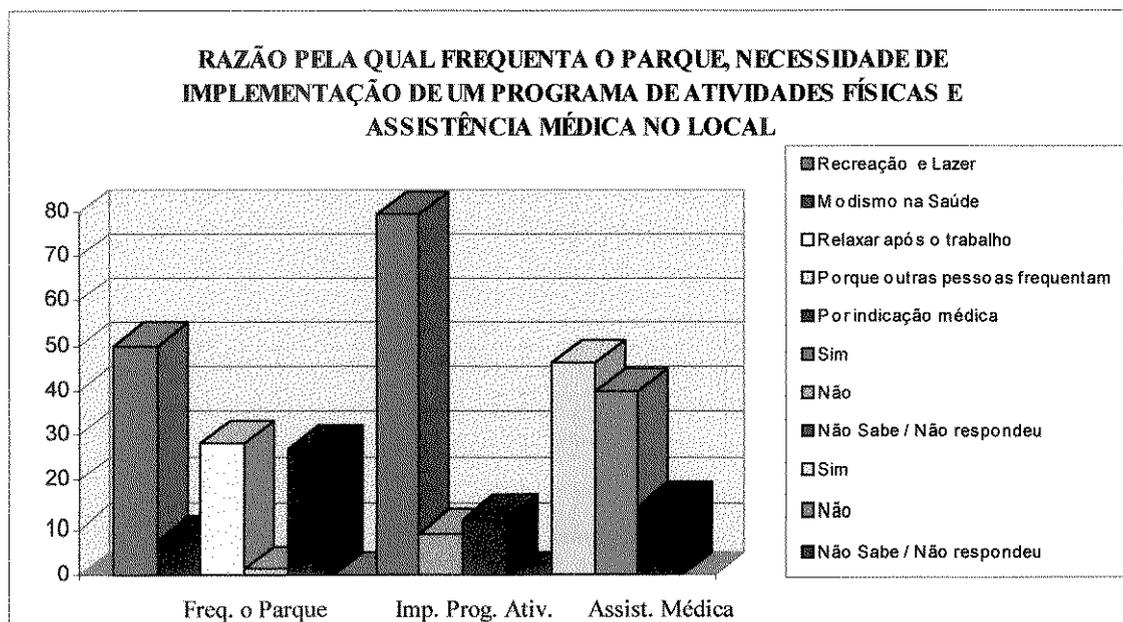
Constata-se, segundo o gráfico IX, que 22,1% dos usuários do Parque dormem 6 horas ou menos; 69,1% dormem de 6 a 8 horas/noite e 8,8% dormem mais de 8 horas/noite.

Em relação à distância da moradia à empresa, 26,8% dos usuários entrevistados consideram que moram longe do local de trabalho; em contrapartida, 73,2% consideram que suas casas ficam a pouca distância da empresa.

Ainda de acordo com o referido gráfico, verifica-se que somente 2,6% da população entrevistada vão a pé para o trabalho e nesta mesma proporção estão os usuários que utilizam ônibus coletivo. Parte da população, 36,4%, vão de carro para o trabalho; 10,4% utilizam coletivo,

ônibus fretado ou caminham até o local de trabalho. Grande parcela dessa população, 48,0%, não responderam às perguntas.

GRÁFICO X



Fonte: Protocolo para avaliação

Analisando o gráfico X, no que diz respeito ao motivo pelo qual a população entrevistada frequenta o Parque, percebe-se que a metade, 50,0%, frequentam o mesmo para recreação e lazer. Pela razão de estar na moda ou por modismo na saúde, somente 7,7% dessa população vão ao Parque. A tensão do dia a dia requer um relaxamento após o trabalho, de modo que, para 28,1% dos entrevistados, relaxar é a razão da frequência ao Parque. Dessa população, apenas 1,3% o frequentam porque outras pessoas o fazem e por indicação médica, 26,9%.

Para a prática da atividade física correta é necessário que a população seja orientada por um profissional da área. O gráfico acima nos apresenta os seguintes resultados: da população entrevistada a grande maioria, 79,5%, optou pela necessidade de uma orientação adequada para

diversas atividades; porém 8,9% responderam que não e 11,6% não sabem ou não quiseram responder às questões.

Constata-se ainda que 46,1% dos usuários entrevistados responderam que sim, ou seja, que já presenciaram acontecimentos relacionados com à saúde. Nunca presenciaram nenhum fato importante 39,7% da população e os 14,2% restantes não sabem ou não responderam a essa pergunta.

DESCRIÇÃO DAS RESPOSTAS DOS ENTREVISTADOS REFERENTES A QUESTÃO DE N. 20: “O QUE VOCÊ ENTENDE POR QUALIDADE DE VIDA?”

No nosso protocolo de estudo de qualidade de vida, elaboramos uma questão qualitativa, trazendo algo de inédito e inovador para a nossa pesquisa: “O que você entende por qualidade de vida?” Cada usuário entrevistado pôde dar a sua opinião com particularidades e expressões minuciosas e envolventes; expressões que às vezes tocaram a nossa sensibilidade.

Esclarecemos que os entrevistados serão citados a seguir pela inicial do seu prenome, pelo número do protocolo e horário de frequência ao Parque da Lagoa do Taquaral.

Faremos a descrição dos freqüentadores do sexo masculino.

S-1 - “Manter tranqüilidade, bom relacionamento, paz de espírito e crer em Deus.”

P-2 - “Fazer ginástica, trabalho.”

J-3 - “O verde, uma cidade mais para o interior, lazer e saúde.”

L-4 - “Poder viver bem e ter chance de prolongar a vida mais saudável possível.”

M-5 - “Um cotidiano saudável, com saúde e realização das necessidades básicas do indivíduo, lazer e recreação.”

C-6 - “Morar bem, viajar.”

A-7 - “Sair velejando com o meu barco.”

J-8 - “Um conjunto de benefícios que proporcionam a melhor convivência do ser humano em sociedade.”

F-9 - “Saúde.”

AC-10 - “Uma alimentação disciplinada e hábitos comedidos.”

R-11 - “Ter nível sócio-econômico bom.”

J-12 - “Segurança.”

R-13 - “Conseguir viver adequadamente de acordo com a sua necessidade, buscando um maior equilíbrio entre lazer e trabalho.”

JA-14 - “ Maior segurança e credibilidade no futuro.”

M-15 - “Menos poluição, melhor trânsito, mais cordialidade entre as pessoas.”

V-16 - “Alimentação adequada, tranqüilidade no trabalho.”

E-17 - “Morar na fazenda onde nasci e fui criado, e nunca deveria ter saído.”

A-18 - “Ter uma vida saudável.”

JM-19 - “Saber separar os problemas das horas de lazer, sono, etc.”

H-20 - “Praticar esportes e ter saúde.”

Para os entrevistados do horário das 8:30 até às 10:30, qualidade de vida é:

J-21 - “Saneamento (tratamento de esgoto), arborização, controle de poluição, etc.”

W-22 - “Aliar trabalho, lazer e recreação e/ou alguma coisa esportiva.”

H-23 - “Vida bem vivida.”

Apenas um dos frequentadores do horário das 16 às 17:30, respondeu à questão:

H-24 - “Qualidade de vida é: ter uma boa alimentação, fazer atividades físicas com frequência.”

A população das 17:30 horas em diante é mais jovem e dinâmica; qualidade de vida é, para eles:

JE-25 - “Qualidade de vida é ambiente de trabalho adequado e a prática de alguma atividade física, dentro da capacidade de cada pessoa.”

A-26 - “Adequar as tarefas do cotidiano de forma saudável e ter condições de lazer, viagem, etc.”

H-27 - “Ter saúde e paz no ambiente em que vive.”

D-28 - “Saúde digna, salário digno e condições de estudo e lazer para todos.”

C-29 - “Praticar esportes, moradia e comer bem.”

N-30 - “Boa alimentação, esportes, trabalho. Bom relacionamento, principalmente no lar.”

N-31 - “Contato com a natureza.”

H-32 - “Qualidade de vida é principalmente o ar que respiramos.”

Desejamos chamar a atenção para a resposta de um freqüentador de 72 anos que fez questão de dar à sua resposta uma importância especial:

“Filha, eu tenho 72 anos e já frequento a Lagoa há muitos anos, desde menino. Nunca tive a oportunidade de falar sobre coisas que você está me passando sobre a sua pesquisa. A oportunidade de falar do verde, da saúde, do lazer, e alguém me ouvir com paciência e calma, isto me dá a sensação de felicidade. Essa pesquisa sua está me ensinando muita coisa, está transmitindo a mim conhecimentos importantes sobre atividade física e o prazer de querer viver mais, muito mais. Eu sou sozinho, e gostaria de

morar em uma cidade mais para o interior e lá viver com paz e tranqüilidade. Que bom alguém parar e me ouvir, isso para mim é qualidade de vida. Eu posso falar e alguém me ouvir. Isto é belo.”

Queremos agora nos reportar às mulheres que freqüentam o Parque da Lagoa do Taquaral e participaram da pesquisa, com uma deferência especial.

Começamos com o grupo do horário das 6 às 8 horas.

AC-1 - “Qualidade de vida é ter uma boa alimentação.”

M-2 - “Respeitarmos uns aos outros, estar bem com a comunidade em que vivemos, ter oportunidade de estudar e sentirmo-nos bem em tudo o que fazemos em nossas vidas.”

MJ-3 - “Cuidar de sua própria saúde: alimentando-se adequadamente, fazendo exercícios, caminhadas ao ar livre, evitando o fumo, álcool e gorduras.”

I-4 - “Administrar o trabalho com o lazer.”

M-5 - “Ter segurança e tranqüilidade para realizar todas as tarefas do dia-a-dia. Ao meu ver, o estresse é a maior causa dos problemas atuais.”

L-6 - “Conforto, saúde e lazer.”

MN-7 - “Alimentação, moradia, educação, lazer e esportes.”

MC-8 - “Qualidade de vida boa é poder desempenhar funções quaisquer, sem limitações.”

No horário das 8 às 10:30, relatamos:

M-9 - “Ter saúde para as tarefas diárias, para o lazer.”

M-10 - “Ter condições para manter saúde.”

O-11 - “Aquilo que a gente se sente bem.”

MH-12 - “Praticar ginástica e caminhar.”

E-13 - “Ter acesso à educação, médico, lazer, etc.”

E-14 - “Alimentação saudável, vida sem estresse e lazer.”

R-15 - “Ter mais acesso à cultura, à saúde e ao lazer.”

R-16 - “Ganhar bem, comer bem, e ter uma boa saúde, ter um lugar de lazer que é a Lagoa.”

M-17 - “Condições de saúde favoráveis, boa alimentação, acesso a programas esportivos e culturais, moradia adequada.”

No período da tarde, no horário das 16 horas em diante, transcrevemos:

S-18 - “Paz de espírito, ter um bom relacionamento com Deus e cuidar de seu físico também.”

M-19 - “Um programa de assistência médica local para eventuais emergências.”

F-20 - “Melhor qualidade de vida significa que fatores externos (ou seja, o meio ambiente), proporcionem bem estar, saúde e qualquer forma de benefício ao ser humano.”

G-21 - “Eu entendo como melhor qualidade de vida uma alimentação saudável e exercícios diários.”

M-22 - “Ter condições financeiras para poder cuidar da minha saúde, recreação e lazer.”

K-23 - “Ter uma vida saudável, com alimentação balanceada e com a prática de exercícios.”

No último horário, a partir das 17:30 horas, somente duas mulheres responderam à questão:

M-24 - “Poder viver com saúde, fazendo as coisas de que gosta.”

Z-25 - “Saúde, recreação e lazer.”

A partir da análise das respostas dadas à questão 20: “O que você entende por qualidade de vida?”, criamos dez categorias com sub-itens englobando todas as opiniões dos usuários do Parque.

O que confere a essa questão uma maior importância para a nossa pesquisa é o fato de que a partir dessas respostas, pudemos elaborar um referencial com informações precisas para, no futuro, propor e implantar um programa de atividades físicas para esses frequentadores.

Examinando cada questão respondida e, em especial, a questão 20, definimos dez categorias, tomando por base os estudos apresentados por Collares et al (1996), elencamos as principais categorias indicadas como responsáveis pela qualidade de vida:

01 - Saúde

- . ter acesso aos serviços de saúde
- . prolongar a vida
- . estresse
- . alimentação

02 - Atividade física

- . caminhada
- . fazer ginástica
- . praticar esportes
- . fazer atividade física com frequência

03 - Recreação

- . lazer
- . lazer para todos
- . ter o parque para recreação e lazer

04 - Meio ambiente

- . menos poluição - controle arborização
- . contato com a natureza
- . o verde dos parques
- . ar puro para respirarmos

05 - Habitação

- . morar bem
- . morar numa cidade mais para o interior
- . moradia adequada

06 - Trabalho

- . tranqüilidade no trabalho
- . ter trabalho

07 - Educação

- . poder estudar
- . poder dar educação para os filhos
- . educação para toda a população

08 - Nível sócio-econômico

- . salário condizente com as necessidades
- . ter dinheiro para as despesas básicas

09 - Crença

- . crer em Deus
- ter paz espiritual

10 - Outros



Anna S. G. 1978

CAPÍTULO V

5 DISCUSSÃO

“Um programa de assistência médica local para eventuais emergências”.

(I. usuária do Parque entrevistada)

A preocupação com o corpo, que vem marcando o nosso cotidiano, é, em última instância, uma luta pela reapropriação de si mesmo, um protesto contra o caráter alienante do trabalho, um passo a mais em direção à liberdade, de acordo com Senne (1994, 243).

Não se trata de corpolatria ou narcisismo diz o autor, mas na época de Freud, os psiquiatras consideravam o culto excessivo da própria imagem uma doença. Hoje, além de perder o caráter patológico, passou a ter um significado de bem estar consigo mesmo.

O processo transformador, por mais estranho que possa parecer no começo, logo se mostra irrevogavelmente certo. É o que se verifica conversando com pessoas que nunca tiveram o hábito de fazer exercícios físicos, seja pela simples falta de interesse e mesmo preguiça ou cansaço; seja por acreditarem que as atividades físicas poderiam trazer-lhes algum prejuízo: provocar dores na coluna, distensões musculares, etc. Entretanto, quando passam a se dedicar a essa prática, tornam-se suas maiores defensoras. Tão logo a jornada tenha sido iniciada para valer, não há nada que possa inibi-la.

A falta de conhecimento do próprio corpo e de seu relacionamento com o todo que nos envolve, pode conduzir-nos a um desequilíbrio tal que dificilmente conseguimos superar, sem que tenhamos de sofrer suas conseqüências, às vezes pelo resto de nossa vida.

O conceito de corpo adquire uma nova dimensão quando o exercício corporal representa mais que um simples treinamento físico destinado a manter, melhorar ou restabelecer o bom funcionamento do organismo; isto é, quando ele é considerado um exercício destinado ao serviço da individuação, da descoberta e da realização de si.

A atividade física nos traz hoje esse bem estar, fazendo-nos refletir sobre o nosso corpo; aprender a cuidar dele; identificar os agravos que sofre devido aos maus hábitos alimentares, ingestão de fumo e álcool, sedentarismo e outros. São agravos que nos dão como saldo um aumento de doenças crônico-degenerativas, problemas posturais, estresse e uma infinidade de outros problemas que surgem no nosso cotidiano.

A discussão aqui apresentada segue ponto a ponto as categorias elencadas no capítulo anterior como categorias de boa qualidade de vida.

Saúde:

Em primeiro lugar, para os freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral está a preocupação com a saúde. O envolvimento nos cuidados com a saúde é um importante estímulo para a transformação. Assim como a busca do eu torna-se uma busca da saúde; também a perseguição da saúde pode conduzir a uma maior autopercepção.

Uma profunda mudança já está sendo registrada com relação à posição do homem em relação a sua saúde. O homem deve ser também um dos responsáveis pela sua saúde e perceber que os danos a ela causados são conseqüências de atos incorretos por ele mesmo realizados. É o caso da alimentação inadequada; falta de atividade física; descontrole emocional; ingestão de álcool; consumo de fumo; além de outros fatores.

A Medicina Ocidental está passando por uma verdadeira revitalização. Começam a ser usadas técnicas de há muito conhecidas pelo povo oriental, entre elas, destacamos a acupuntura, o do-in e o shiatsu.

A acupuntura constitui um conjunto de conhecimentos técnicos, teóricos e empíricos, que visa a terapêutica através da restauração do fluxo vital normal do corpo humano, utilizando-se de agulhas, calor e massagens em pontos específicos do corpo. Ferguson diz que “a acupuntura e a acupressão, que estimulam determinados pontos sobre meridianos precisos, mostram como até partes remotas do corpo se encontram ligadas. Quanto mais vemos os efeitos da acupuntura, melhor entendemos por que o tratamento isolado dos sintomas raramente alivia as doenças.” (1994, 243).

Shiatsu é uma palavra japonesa que significa “pressão do dedo”. É uma técnica em que o terapeuta aplica as mãos (eventualmente os

pés) e os dedos sobre os meridianos e pontos de acupuntura, usando vários tipos de pressão: esfregando, amassando, sacudindo, vibrando.

O Do-In baseia-se nos mesmos pontos da acupuntura e do shiatsu. É uma técnica de automassagem intuitiva que procura restaurar a capacidade do ser humano de tratar a si próprio e restabelecer qualquer alteração no equilíbrio energético.

Diferente da medicina chinesa, por não possuir uma teoria detalhada de padrões de energia, a homeopatia concebe que a enfermidade resulta de mudanças num padrão de energia ou “força vital”, a qual é a base de todos os fenômenos físicos, emocionais e mentais, sendo característica de cada indivíduo.

As mudanças estão acontecendo de uma maneira muito rápida, como se durante todo esse tempo estivéssemos nos preparando para este momento. Como muito bem cita Ferguson, “o novo paradigma de saúde e medicina amplia a estrutura do antigo, incorporando os brilhantes avanços tecnológicos, ao mesmo tempo que restaura e confirma intuições sobre a mente e os relacionamentos. Explica muitos fenômenos até então intrigantes. Sua coerência e poderes de predição são superiores ao velho modelo. Adiciona o fogo e a poesia da ciência inspirada à prosa da ciência cotidiana.” (1994,233)

O termo “holístico”, quando aplicado de forma adequada aos cuidados com a saúde, refere-se, diz ainda Ferguson, a uma abordagem qualitativamente diferente, que diz respeito à interação da mente, corpo e ambiente. Indo além da abordagem alopática, que trata das doenças e de seus sintomas, o enfoque holístico busca corrigir a subjacente desarmonia causadora do problema.

Para Capra, no que considera uma acepção um tanto limitada, em medicina, “holismo significa que o organismo humano é visto como um sistema vivo cujos componentes estão todos interligados e interdependentes.” No caso de uma acepção mais ampla dessa concepção, esse sistema é reconhecido como parte integrante de sistemas maiores, o que subentende, afirma ainda o autor, “que o organismo individual está em interação contínua com seu meio ambiente físico e social, sendo constantemente afetado por ele, mas podendo também agir sobre ele e modificá-lo” (1982, 311).

O sistema médico chinês é certamente holístico na acepção mais restrita. Seus praticantes acreditam que suas terapias não apenas eliminarão os principais sintomas da doença do paciente, mas afetarão o organismo inteiro, tratado por eles como um todo dinâmico. Porém, segundo Capra, o sistema chinês só é holístico em teoria. “A interdependência de organismo e meio ambiente é reconhecida no diagnóstico da doença e é discutida extensamente nos textos médicos clássicos, mas é geralmente negligenciada no tocante à terapia” (op. cit. 311).

Os textos clássicos, segundo o autor, conferem às influências ambientais, as relações familiares, aos problemas emocionais, etc., uma mesma importância, mas a verdade é que a maioria dos médicos não faz atualmente “qualquer tentativa prática para lidar com os aspectos psicológicos e sociais da doença no plano terapêutico. Não existe psicoterapia nem qualquer tentativa de aconselhar os pacientes sobre como poderiam mudar sua maneira de viver. (p. 312).

Não podemos manobrar o corpo e introduzir-lhe saúde por processos externos, mas devemos nos lembrar de que a saúde é uma

harmonia determinante, o bem-estar emana de uma matriz: corpo-mente, refletindo a harmonia psicológica e somática.

Podemos lidar com as tensões curtas que se deixam seguir por um período de recuperação, através do descanso e renovação do corpo; mas somos profundamente atingidos em nosso ser quando coisas mais graves acontecem, uma após a outra, características da vida moderna, não dando tempo a nosso organismo para se recuperar entre as tensões. Ferguson acredita que atividades como meditação, técnicas de relaxamento, corrida e música, podem ajudar à fase de recuperação do corpo.

Outro fator muito considerado foi o estresse, termo derivado da palavra inglesa “stress”, empregada no sentido de traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Desse sentido de estar sob tensão deriva o sentido angústia, depressão e mesmo medo.

Dias da Silva (1994) diz que “ nos seres humanos, o processo de estresse é basicamente o mesmo registrado nos outros animais. Aponta, no entanto, duas grandes diferenças: em primeiro lugar, porque as ameaças do exteriores ao “eu” do indivíduo são de múltiplas origens e o componente subjetivo - isto é, o componente imaginário, provindo do interior da pessoa atua fortemente na sua percepção; em segundo lugar, porque a sensação de perigo gera uma descarga da tensão, principalmente sobre a musculatura lisa, justamente aquela que é responsável pela movimentação do estômago, dos intestinos, das artérias e do coração.”

Nos dias de hoje, o ser humano, a todo momento, passa por situações estressantes. Problemas com a família, com o trabalho, a crise econômica por que passa o País, sem contar o elevado grau de insegurança

motivado pelo aumento excessivo da violência. São fontes de tensão que acabam por configurar situações de estresse crônico e duradouro. Está mais do que comprovado que o exercício físico, aliado a uma boa alimentação e métodos de relaxamento, são armas eficientes de que o ser humano dispõe para não permitir que este mal o atinja permanentemente.

O estresse é um fato natural e inevitável da vida. Em comunidades subdesenvolvidas, os estressores podem estar relacionados principalmente à necessidade de sobrevivência física. Por exemplo: obter comida e abrigo. Em culturas desenvolvidas, em especial aquelas do mundo ocidental moderno, os estressores costumam ter pouca relação com a mecânica básica da sobrevivência e mais com o sucesso social, com a criação de padrões de vida sempre elevados e com a satisfação de nossas expectativas e da dos outros.

O excesso de estresse é causa ainda de vários efeitos cognitivos. Segundo Fontana, esse excesso tem como efeitos: o aumento da desatenção, a deterioração da memória e o crescimento do índice de erros. Na parte emocional, continua o autor, o excesso de estresse provoca um aumento da hipocondria, e ainda mudanças de traços de personalidade, depressão e sensação de desamparo. Na parte comportamental, acaba por fazer aumentar o uso de drogas, causa uma queda nos níveis de energia, altera os padrões de sono, podendo até levar a tentativas de suicídio.

Se por um lado o estresse causa problemas; por outro, não pode ser eliminado, uma vez que constitui, segundo Capra, um aspecto essencial da vida. Quando o indivíduo é surpreendido por uma ameaça inesperada, ou quando tem que se adaptar a súbitas mudanças no meio ambiente, ele passa, assegura o autor, por fases transitórias de desequilíbrio. Ora, continua, essas

fases são parte integrante do modo como os organismos saudáveis interagem com seu meio ambiente, mas o excesso de estresse, como aponta Ferguson, pode ser pernicioso e seu papel é significativo no curso de muitas doenças.

Os exercícios físicos desempenham uma parte importante na redução dos efeitos do estresse. Ajudam a descarregar essa energia e ainda auxiliam a mente a voltar-se para outras coisas e, assim, esquecer as frustrações e pressões que em princípio ativaram o corpo.

A alimentação é outro fator muito importante para o perfeito equilíbrio do homem. Podemos lembrar um provérbio chinês que diz: “Quem quer que tenha sido o pai da doença, a mãe foi uma dieta deficiente.” Nem sempre podemos controlar outros fatores determinantes da saúde, como a qualidade do ar que respiramos, os ruídos aos quais estamos sujeitos ou o ambiente emocional que nos cerca. A dieta alimentar, entretanto, tem a característica de ser o único fator determinante da saúde que está totalmente sob nosso controle. Nós temos a palavra final sobre o que entra e o que não entra em nossa boca e, conseqüentemente, no estômago. Além de tudo, diz Griscom (1992), os alimentos que ingerimos são vitais não apenas porque seus nutrientes conservam nossos corpos, mas também porque nos afetam emocional e espiritualmente.

Carper (1996) elabora um verdadeiro tratado sobre alimentação. Seu trabalho deveria ser lido pelas pessoas que se preocupam com a qualidade dos alimentos a serem ingeridos. Para o autor, a dieta alimentar é um dos fatores influentes na gênese das doenças, aliado à suscetibilidade genética e à exposição ambiental a agentes patogênicos e poluentes.

A alimentação saudável, em nossa opinião, é a que não priva o ser humano de comer bem, privilegiando frutas e verduras, alimentos ricos em todos os nutrientes de que o ser humano necessita, pois tem os componentes que adquirem da terra e a energia solar.

Tipos variados de alimentos proporcionam substâncias conhecidas e desconhecidas vitais para a saúde; uma dieta alimentar variada é essencial para se alcançar e manter uma saúde melhor.

Novas pesquisas mostram que os alimentos podem propiciar saúde e vigor, libertando-nos de pequenos desconfortos e protegendo-nos de doenças devastadoras, mas podem também nos tornar doentes e infelizes. Segundo Carper (1996), “os alimentos podem agilizar o cérebro e melhorar o humor. Podem infundir nosso cérebro com descargas de energia elétrica que nos levam a pensar mais rápido e agir melhor.” (p.02). Além do mais, acrescenta o autor, os alimentos podem agir como tranqüilizante, deixando-nos sonolentos, mas também podem perturbar nossa concentração e mesmo levar-nos ao pânico. Os alimentos podem ainda, afirma Carper, “dar impulso aos ataques silenciosos que corroem nossas articulações e obstruem nossas artérias - e podem ajudar a inverter os danos” (op.cit, p. 02). O tipo de alimento que ingerimos em nossa infância e juventude pode alterar, de modo sutil, a química do nosso cérebro, tornando-nos, com o passar do tempo, sujeitos à esclerose múltipla e aos tremores do mal de Parkinson.

O trabalho de Carper versa ainda sobre a atividade dos alimentos dentro das células podendo, com o passar dos anos, evoluir para tumores cancerosos. Por outro lado, assegura o autor, os alimentos podem liberar agentes que literalmente destroem os elementos químicos causadores do câncer ou acabar com reações em cadeia de moléculas que invadem o

corpo, destruindo as membranas das células saudáveis, corroendo suas boas intenções genéticas ou deixando que morram” (p 06)

Os alimentos podem também provocar crises de dor de cabeça e asma, bem como preveni-las, aumentar a resistência do estômago às úlceras, reverter a vermelhidão, a coceira e a dor provocadas pela psoríase, curar diarréia nas crianças e constipação nos idosos, etc. Podem, ainda, interferir no processo natural de envelhecimento e conter a deterioração do corpo.

É importante lembrar que os alimentos estão sendo redefinidos como poderosos remédios, que podem ser usados tanto para prevenir como para diminuir todos os tipos de doenças e aumentar a energia mental e física, o vigor e o bem-estar.

Serge Renaud, biólogo e epidemiologista do INSERM, principal instituição de pesquisa do governo francês, afirma: “Já há dois milênios, os gregos ingeriam uma dieta deliciosa, tão saudável quanto qualquer uma que conhecemos hoje no mundo. Em vez de brincarmos de aprendiz de feiticeiro, temos que nos voltar para a Mãe Natureza e ver o que as pessoas vêm fazendo há milhares de anos.” Os antigos egípcios, por exemplo, usavam a cebola para induzir ao relaxamento e ao sono. Há razões para isso. As cebolas amarelas e vermelhas, segundo Carper (op.cit), são fonte mais rica de quercetina, um agente antioxidante, antiinflamatório e sedativo leve.

É fácil constatar, em nosso próprio organismo, os efeitos de determinados alimentos. Se você sofre de ansiedade, abandone ou limite severamente a cafeína durante, no mínimo, uma semana e veja se a ansiedade diminui. Isso inclui café ou chá descafeinado ou com menos

caféina, cacau, chocolate ou refrigerantes. Prepare-se para os sintomas da abstinência de caféina, como dor de cabeça, que ocorrem normalmente durante dezenove horas, pioram no primeiros um ou dois dias e depois desaparecem.

A alimentação correta, entretanto, não pode ser a única a propiciar ao ser humano o verdadeiro bem estar. Este é a soma de uma série de outros componentes. E um deles, especialmente importante, é a atividade física.

Nos dias atuais percebemos a dificuldade de se implantar a medicina holística em serviços públicos de saúde. Por quê? Porque os médicos são cobrados a todo instante com relação ao tempo da consulta, necessitando atender mais e mais pessoas, dispondo normalmente de poucos minutos, às vezes, apenas o suficiente para dar uma receita. Perguntamo-nos como ficaria o sistema, com um médico fazendo um verdadeiro trabalho investigativo de todas as possíveis causas e sintomas de uma doença, preocupando-se com o paciente como um todo e gastando horas para um diagnóstico. Porém, os que tentam implantar essa forma de atendimento começam a ser bem recebidos pelos demais e, principalmente pelos pacientes, que se sentem acolhidos pelos profissionais.

Considera digno de nota o fato de que, para Ferguson (1994), “a maior parte dos médicos, a mudança de paradigma colheu-os de surpresa. Entre duas gerações, não sendo mais jovens o suficiente para se adaptarem com facilidade aos novos conceitos; nem velhos a ponto de terem desistido do sonho tecnológico, envoltos ainda na aura mística do “doutor”, sua vida não tem sido fácil.

Atualmente, a administração da maioria das instituições de saúde desconhece este momento de transição. Suas estatísticas, anota Rebelo (1995), referem-se, em números absolutos, unicamente à produção de serviços como: número de cirurgias, número de exames, injeções, curativos, etc. Mesmo os hospitais mais bem informados, dispendo de outros dados como: taxa de permanência, ocupação de leitos, infecção hospitalar e mortalidade, por exemplo, raramente utilizam tais dados para planejar novas metas.

Evidentemente baseada numa visão holística do homem, considerando-o um ser em harmonia, no sentido grego de proporção adequada, essa mudança de paradigma vem sendo, pouco a pouco, reconhecida pelos profissionais de saúde e exigida, cada vez mais, pelos pacientes que têm mais acesso à informação.

Vários entrevistados insistiram na necessidade de todas as pessoas terem acesso à saúde. Esse é apenas o primeiro passo, é verdade; primeiro, mas absolutamente necessário para o planejamento e a implementação de qualquer tipo de mudança, seja na essência, seja na qualidade final dos serviços de saúde oferecidos.

Atividade física:

A atividade física, incluindo caminhadas, ginásticas e prática de esportes foi muito citada pelos freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral como uma forma de melhorar a qualidade de vida.

Para Ferguson, (1994,242) “com o passar dos anos, o corpo se torna uma autobiografia ambulante, falando a amigos e estranhos sobre as pequenas e grandes tensões de nossa vida.”. Os movimentos limitados de um braço ferido, as distorções de funções após ferimentos tornam-se, diz ainda o autor, parte permanente do padrão do corpo. Entretanto, não só os antigos ferimentos, mas também velhas ansiedades, atitudes de timidez, depressão, arrogância ou estoicismo, deixam suas marcas em nosso corpo, como padrões, no sistema sensorimotor.

As atividades fisicamente estimulantes provocam uma modificação qualitativa na sensação de estar vivo. Retirar-se para áreas inabitadas, voar ou velejar sozinho, atividades que fomentam a autodescoberta e produzem uma sensação de ausência de tempo são muito importantes para uma melhor qualidade de vida.

O exercício físico tem um potente efeito anti-hipertensivo agudo e com a evolução de um programa de condicionamento físico passa a exercer um efeito crônico, ou seja, permanente. O efeito benéfico torna-se ainda mais evidente, quando ao exercício físico ou ao estímulo a uma vida mais ativa fisicamente, associa-se uma alimentação saudável e o controle de situações desnecessárias de estresse.

Nos tempos atuais, a mulher tem se preocupado muito mais em cuidar de sua forma física. A medicina tem aprimorado inúmeros trabalhos relativos à saúde da mulher, especialmente no que se refere a osteoporose.

Segundo dados de Berger, o enfraquecimento dos ossos (osteoporose) ocasiona 1,2 milhão de fraturas da bacia por ano, entre mulheres mais velhas, além de cerca de 40 mil mortes. Observa que na China e no Japão esse tipo de fratura é extremamente raro devido a fatores como dieta e exercício.

A mulher tem oito vezes mais possibilidades de ter ou vir a ter osteoporose, e estas possibilidades aumentam se já retirou os ovários e passou dos 60 anos.

Inúmeras são as terapias que têm ajudado a mulher a facilitar a harmonia, o equilíbrio e a integração através de métodos físicos. Esses trabalhos passaram a ser conhecidos como “bodywork”, (trabalho com o corpo). Lidam com o sistema nervoso, o sistema muscular e vários outros tecidos e com a interação e o movimento coordenado de todos esses componentes.

Manter-se jovem, bonita e cheia de vida por mais tempo não é uma questão de escolher e aplicar itens isolados de uma lista, mas sim de criar um todo unificado e saudável, examinando vários aspectos da saúde, envolvendo a parte imunológica, cardíaca, dermatológica, neurológica, óssea e mental. Cada um desses aspectos deve estar saudável a fim de que a mulher esteja bem.

As mulheres, atualmente, estão mais criativas, fazendo novas conexões, preocupando-se com o seu bem-estar, enquanto que, antigamente, a mulher era apenas a dona-de-casa, desvalorizada pelo seu trabalho. Hoje

está no mercado de trabalho, mostra o seu potencial, coopera com importantes organizações e, no lar, assegura um ambiente psicologicamente mais saudável para os seus filhos.

É importante lembrar que algo considerado muito feminino, a intuição, está sendo levada em conta nesta mudança de século, e o potencial da mulher está desabrochando cada vez mais. Finalmente, a mulher tem entendido que o corpo que nos saúda quando olhamos no espelho é o que todo o mundo vê, e está se preocupando mais em cuidar de sua aparência, de trabalhar melhor os seus sentimentos, buscando o real lugar que lhe pertence na sociedade.

Tanto para os homens quanto para as mulheres, está ainda disponível o trabalho terapêutico. É Capra quem afirma que “um grande número de novas técnicas terapêuticas foram desenvolvidas para mobilizar a energia bloqueada e transformar sintomas em experiências. Em contraste com as abordagens tradicionais, que se limitavam predominantemente às interações verbais entre terapeuta e paciente, as novas terapias encorajam a expressão não-verbal e enfatizam a experiência direta, envolvendo todo o organismo”.

O ato de caminhar não é um desporto, é uma função natural. A criança, após vários meses de preparação, consegue se manter em pé e andar. Esta evolução se faz naturalmente, sem a ajuda dos pais. Walthert (1988), afirma que “a marcha é, antes de tudo, um exercício muscular que faz trabalhar o conjunto dos nossos músculos.” (p.15). O ato de caminhar requer energia, produzindo resíduos e calor. A energia, relata o autor, é fornecida pela respiração e pela alimentação; enquanto as necessidades em oxigênio e em glucose são asseguradas pela circulação. Ora, com esse

trabalho, o débito cardíaco aumenta, a respiração torna-se acelerada e há uma solicitação das funções digestivas e metabólicas. Simultaneamente, o exercício da marcha produz resíduos que são eliminados pela circulação de retorno, catabolizados pelo fígado e excretados pelos rins, pulmões e pele. Pela marcha, continua Walthert, “todos os sistemas fisiológicos do organismo são mantidos harmoniosamente e sem violência.” (p.16)

Sem dúvida, as pessoas que praticam a caminhada têm um ar saudável, pois, durante a mesma, o equilíbrio físico do conjunto da nossa estrutura é estimulado. Dois quilômetros de caminhada por dia representam um consumo calórico de 100 cal, ou seja, aquele que anda meia hora por dia, durante um ano, consome a energia contida em 8 kg de tecido adiposo, e isso sem alterar o seu regime alimentar. Podemos concluir que a caminhada, além de uma atividade agradável, é uma forma de emagrecimento menos onerosa. Constatamos, em nosso trabalho, que as pessoas estão descobrindo o uso das pernas. Passada a fase do Cooper, estão descobrindo que é mais natural andar do que correr. Os mais audaciosos colocam uma mochila nos ombros e dando as costas à cidade, simbolicamente renunciam, por algumas horas ou dias, às complicações urbanas e ao frenético modo de vida de nossa sociedade mecanizada.

A prática de esportes também foi citada pelos nossos entrevistados no Parque da Lagoa do Taquaral. Acreditamos que seja fundamental que as pessoas se conscientizem de que o esporte não se limita à competição entre excelentes atletas, mas que é uma tarefa que pode ser realizada por qualquer pessoa, a fim de manter a saúde, obter prazer e até fazer amigos.

É importante que toda criança seja educada desde cedo para encontrar prazer no movimento, para ter vontade de fazer esforço físico e encontrar alegria na atividade do esporte de lazer.

Como meio de prevenção, diz Dieckert, o treinamento na medida justa na área de sua indicação é seguramente mais eficaz, menos prejudicial e mais barato que uma grande quantidade de remédios. Os médicos de nossa era, aconselha o autor, “devem voltar a ser educadores do exercício físico preventivo e de uma conduta de vida saudável. Devem ajudar mais os seus pacientes a se ajudarem a si mesmos pelo próprio exercício de seu corpo e de suas forças”(1984, 95) O fenômeno esportivo, afirma Prieto, “conduz os homens a inúmeras virtudes sociais, levando-os à convivência, à coesão e identificação social, além de valorizar o tempo do ócio como tempo eminentemente pessoal” (1979, 59)

Medina fala de uma concepção mais ampla de Educação Física, que procura interpretar a realidade dinamicamente e dentro de sua totalidade. O próprio corpo é considerado através de todas as suas manifestações e significações, não sendo apenas parte do homem, mas constituindo o próprio homem. A medicina pode teorizar sobre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, mas age fundamentalmente sobre o todo.

Recreação:

No País em que vivemos, considerado de Terceiro Mundo, dispomos de poucas formas de lazer para a população mais carente. Porém, existem atividades cujo custo financeiro é quase nulo; é o caso de uma boa

caminhada. O ato de caminhar libera a tensão, promove uma verdadeira descarga no organismo, tenso devido aos problemas do cotidiano.

O Parque da Lagoa do Taquaral é um lugar acessível a todos. São várias as linhas de ônibus que atendem ao local. As pessoas que ali comparecem, dedicam-se a inúmeras atividades físicas de forma gratuita, existindo até aparelhos para a prática de exercícios de musculação. Para os apreciadores de música, está instalado um aparelho que sempre toca músicas clássicas. O som é um dos meios mais importantes de comunicação com o corpo. Ao ouvir uma música especial de que gosta, você tem a oportunidade de dizer a seu corpo algo sobre si mesmo num nível de vibração. Seu corpo vai entrar em sintonia com você através do som. A música, algumas vezes em combinação com imagens mentais ou meditação, devido à sensibilidade do cérebro ao tom e ao ritmo é uma importante forma de lazer.

Qualquer que seja a atividade escolhida, é fundamental que a mesma lhe dê satisfação, prazer. Ferguson fala em um novo paradigma onde trabalho e lazer não constituem mais campos estanques. O trabalho definido não apenas como um meio de se atingir um fim, mas misturando trabalho e lazer, transformando o trabalho, por si mesmo, em uma atividade gratificante.

Se o trabalho é escolhido de acordo com a vontade do trabalhador e é uma atividade gratificante, ele pode ser encarado como lazer. A ligação entre o sujeito e a experiência que ele vive, relata-nos Marcellino, é o que caracteriza o lazer. Assim, qualquer tipo de atividade pode se constituir em lazer, “desde que propicie determinados efeitos, variáveis de acordo com os teóricos, mas fundamentalmente relacionados à satisfação

provocada pela experiência em si.”(1995, 24). Tenha ela o nome de trabalho ou recreação.

Meio ambiente:

As pessoas que desfrutam do Parque Taquaral falaram da preocupação com o meio ambiente, com a arborização, e principalmente com o ar que respiramos.

Nesta virada de milênio, a ecologia é uma das bandeiras que precisa ser defendida pelas pessoas. “As preocupações com o meio ambiente, segundo Ferguson, têm um impacto cada vez maior no estilo de vida e no consumo. A mudança para uma visão ambiental envolve muito mais do que uma preocupação com as sequóias. A preocupação com o planeta reúne questões econômicas, legais, políticas, espirituais, estéticas e médicas”(1980,339)

Acreditamos que uma abordagem saudável do meio ambiente revitalizará o modelo urbano, conservando o melhor da cultura da alta tecnologia, ao mesmo tempo em que renova a consciência de espaço das pessoas.

Talvez estejamos a caminho do reencontro com a natureza, tão esquecida nos últimos tempos, agredida com os desmatamentos, poluída em suas nascentes por causa de indústrias que nelas jogam os seus dejetos químicos. Só para lembrar, para se obter 1m³ de mogno, são derrubadas 28 árvores de espécies diferentes. Para cada árvore abatida, cerca de 1450m² de floresta são danificados e os danos são irreversíveis.

Aos poucos, o homem começa a entender que é imprescindível um novo paradigma, sendo necessária a implantação de uma “era da recuperação”, como cita Ferguson, a fim de que o ser humano possa se reencontrar com a natureza e descobrir que, ao provocar-lhe danos, é a si mesmo que causa o maior prejuízo. Hipócrates afirmava que “O ar puro é o primeiro alimento e o primeiro medicamento”. Com efeito, tem havido homens, como por exemplo, o prefeito de Cork, na Irlanda, que, fazendo greve de fome na prisão, prolongou por 72 dias a sua existência, sem consumir alimento algum e bebendo apenas água. Entretanto, ninguém pôde ainda manter a sua vida sem respirar durante 8 ou 10 minutos, o que nos demonstra a sabedoria do preceito hipocrático.

Parece que o homem ainda não se conscientizou da importância do ar como fonte de energia vital, pois nas cidades, principalmente, vive-se fugindo do ar puro, buscando-se o ar confinado e impuro das habitações, teatros e cinemas, inclusive com aparelhos de ar condicionado.

Como alimento, o ar puro, abastece a maioria das nossas necessidades fisiológicas, mas, acrescentamos, abastece também as necessidades mentais e psicológicas. Uma das melhores maneiras de superar a negatividade, por exemplo, é através da respiração. Ela leva a consciência para todos os níveis. Se começar a respirar profunda e lentamente, perceberá como é difícil guardar raiva. Respirar nos faz lembrar o que é receber. Mesmo assim, somos nós mesmos que poluímos o ar que respiramos, tão importante para a nossa saúde.

A água, por sua vez, é o condutor de todos os nutrientes, hormônios, enzimas e outros elementos vitais que determinam a nossa saúde. Noventa e dois por cento do sangue, que é o meio de transporte para

muitas dessas substâncias, são compostos de água. Enquanto isso, o ser humano, alheio a tudo, polui rios, jogando neles dejetos químicos, e permitindo que seus navios derramem óleo no mar.

Habitação:

Outro ponto citado pelos freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral como necessário para uma boa qualidade de vida é uma boa habitação. É preciso morar bem, ter condições de acesso aos lugares a que necessitamos ir. Muitos falaram até em mudar para uma cidade do interior, alegando que, em lugares menores, as condições são mais adequadas do que numa cidade como Campinas, que está crescendo desordenadamente e onde os aluguéis são muito mais altos.

A casa é um dos valores mais importantes na vida das pessoas. É o endereço, a referência, é o lugar onde abriga sua família. Acreditamos que em Campinas falte uma política de habitação, pois o déficit existente no setor está levando à favelização, e a uma conseqüente queda na qualidade de vida.

A política de habitação para o próximo milênio deve ir além da “casa própria”. O conceito de habitação deve contemplar um conjunto de medidas que possibilite a integração social dos moradores, através de uma relação de vizinhança que propicie um verdadeiro sentimento comunitário.

Trabalho:

O trabalho é um ponto fundamental para as pessoas, inclusive porque necessitam dele para a sua sobrevivência e a de seus familiares.

A importância que o trabalho tem para o bem-estar e a saúde das pessoas é algo de há muito pressentido mas somente comprovado, e reconhecido, há relativamente pouco tempo, afirma Dias da Silva (1994). O autor não se refere às ocupações insalubres, isto é, àquelas que, por sua própria natureza ou condições ambientais, constituem agravo potencial, de intensidade variável, à saúde do indivíduo. Refere-se, isto sim, ao papel e ao significado do trabalho enquanto instituição, desempenhando na vida das pessoas, particularmente do sexo masculino. Ter tranquilidade no trabalho foi um item bastante citado como forma de ter uma boa qualidade de vida.

O trabalho é essencial à vida e à própria felicidade. Mas é preciso ter bom-senso e equilíbrio, ter em mente a sabedoria popular que ensina que o trabalho é um meio de vida, não um meio de morte; devendo-se trabalhar para viver e não viver para trabalhar.

Nos tempos de hoje, a vida virou um jogo desarrazoado em que a busca desesperada por dinheiro, prestígio e poder transformou a todos em rivais e potenciais inimigos. Os valores cultivados na nossa civilização ocidental geraram uma sociedade altamente competitiva, cada um querendo ser melhor do que o outro.

Para Ferguson , “uma nova compreensão de sucesso e fracasso muda o foco do trabalho, que passa do produto, ou seja, chegar lá, para o próprio processo” (1994, 325). Concentrar-se no objetivo, afirma ainda, distrai-nos das possibilidades inerentes ao trabalho. “Para trabalhar com

criatividade e de modo significativo, temos que nos manter alertas ao momento, dispostos a modificar os planos quando os eventos apontarem novas possibilidades. Necessitamos assumir riscos, cooperar com novos desenvolvimentos, conciliar conflitos” (op.cit, p 325)

A reavaliação da economia, de acordo com Capra, não é um exercício meramente intelectual. Tal tarefa poderá determinar profundas mudanças em nosso sistema de valores. “O trabalho remunerado, relata o autor, deixou de ser acessível a muitos que o querem. Estar desempregado acarreta um estigma social; as pessoas perdem status e o respeito próprio e alheio, quando são incapazes de conseguir trabalho”(1982, 222).

Para Ferguson, “estamos entrando em um período de real modificação nos relacionamentos de trabalho. Um número crescente de administradores prefere funcionar como catalisadores a ser manipuladores do poder, e uma emergente geração de empregados autônomos presta serviços, mas não subserviência. Essa mudança está trazendo um sensível desconforto àqueles que não estão se modificando.” (1994,330)

O desenvolvimento pessoal começa a se tornar o complemento da melhoria do emprego e da humanização do local de trabalho. No novo paradigma, afirma ainda Ferguson, “o trabalho é um veículo para a transformação. Através dele estamos plenamente engajados na vida. O trabalho pode ser aquilo a que Milton Mayerhoff chamou de “o outro apropriado”, o que nos exige, o que nos preocupa. Ao atender à votação - à chamada, ao apelo daquilo que precisa ser feito -, criamos e descobrimos significado, único para cada um de nós e sempre em mutação.”

Educação:

A educação foi outro ponto considerado importante pelos freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral no que se refere à qualidade de vida. Para grande parte das pessoas entrevistadas, poder estudar, poder dar estudo para os filhos e, principalmente, buscar um ensino melhor para a população em geral, são preocupações constantes.

Educação para todos é uma recomendação expressa na Constituição Federal, no Estatuto da Criança e do Adolescente e nos textos da UNICEF. Deve ser assumida como um desafio, uma meta a ser concretizada para o próximo milênio

Segundo Ferguson (1994), o novo paradigma na área educacional reflete não só as descobertas da ciência moderna, como também as descobertas da transformação pessoal. A ênfase no conteúdo, que é dada na visão holística, passa a ser uma ênfase em aprender a aprender, como fazer boas perguntas, prestar atenção às coisas certas, manter-se aberto aos novos conceitos e avaliá-los, ter acesso à informação. O aprendizado deixaria, portanto, de ser um produto, passando a ser um processo, uma jornada.

Hoje em dia, o que notamos com relação ao ensino é que as conjecturas e os pensamentos divergentes são desencorajados; porém, no novo paradigma educacional, a situação se torna contrária, instituindo-se o processo criativo.

Até mesmo as salas de aulas atuais são preparadas para projetar eficiência e conveniência, porém, o que deveria haver é uma preocupação

com o ambiente de aprendizado, desde a iluminação, cores, arejamento, conforto físico e privacidade.

Nos tempos atuais, o professor proporciona conhecimentos, atua em um processo de mão única, mas, na visão holística, o professor é um educando, aprendendo também com os seus alunos.

As experiências interiores devem ser encaradas como contexto para o aprendizado, e o currículo passar a ser flexível, provando que há muitos caminhos para se ensinar determinados assuntos.

Goleman (1996, 267) prescreve, para o ensino da criança, o que chama de alfabeto emocional. Assim como nos Estados Unidos, afirma o autor, as escolas no Brasil deveriam introduzir em seus currículos a “alfabetização emocional; deveriam incluir, ainda, programas que ensinam às crianças as aptidões pessoais essenciais, aptidões do coração, junto com as matérias tradicionais como matemática e língua.

Segundo Medina, “a escola, como instituição oficial, é fértil em produzir uma verdadeira obsessão por conceitos e definições. Sem maiores comprometimentos com a verdadeira natureza do ser humano e, portanto, sem maiores preocupações com os aspectos mais significativos do seu crescimento, pouco contribuem para que os alunos se realizem como pessoas; embora, às vezes, auxiliando-os em sua formação profissional.”

Acreditamos que exista uma necessidade premente de se fazer uma séria reflexão em torno do significado mais amplo e profundo da Educação em nosso País.

Nível sócio-econômico:

Outro ponto citado pelos freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral foi a importância de se receber um salário condizente com as necessidades; ter dinheiro para as despesas básicas; em resumo, possuir uma boa situação financeira a fim de se ter uma melhor qualidade de vida.

Para que tudo isto aconteça, porém, é preciso ter um emprego e, atualmente, no nosso País, estamos vivendo uma séria crise de desemprego. Assistimos ao esforço desenvolvido ultimamente pelo Governo no sentido de reduzir a inflação. Estatais estão sendo vendidas, impostos aumentados, mas lamentavelmente, também, muitas demissões.

Esse problema, que antes atingia pessoas de menor renda, hoje atinge a todos. São inúmeros os gerentes e mesmo executivos, que são demitidos todos os dias. O fato é que o desemprego rouba a dignidade do cidadão, deteriora a qualidade do trabalho e, porque alguém está desempregado, o seu retorno a um novo posto, em geral, se dá em nível inferior.

O profissional do futuro precisa estar preparado para uma nova empresa e um novo mercado, onde qualidade e preço se somam à flexibilidade e inovação.

Crença:

A crença em um Ser Superior, em Deus, ter paz espiritual e um bom relacionamento com o Criador foram afirmações constantes entre os entrevistados no protocolo aplicado no Parque da Lagoa do Taquaral.

De acordo com Ferguson, “a aventura espiritual começa, para a maior parte das pessoas, como uma busca de significado. O pensamento unitário é holístico, transcende os alcances mais amplos de nossos instrumentos racionais, podendo ser transmitido através de paradoxos, meditação e experiência”(1994, 353)

A perspectiva transpessoal, a que Jung chamou de “ elevação do nível da consciência”, capacitou alguns indivíduos a superar problemas que destruíram outras pessoas. Para o autor, alguns interesses mais elevados ou amplos surgiram no horizonte da pessoa e, através desse alargamento de sua visão, o problema insolúvel perdeu sua urgência. Este não foi resolvido de forma lógica em seus próprios termos, mas obscurecido face a uma nova e mais forte tendência de vida. Não foi reprimido e legado ao plano inconsciente, mas simplesmente visto sob uma diferente luz” (1994,353)

A psicologia transpessoal, que se apoia nas disciplinas espirituais do mundo, não se destina a reduzir o sofrimento a dimensões “normais”, mas a transcendê-lo. Entrar em contato com os seus sentimentos é de pouco valor, se tais sentimentos sombrios não são transformados. Ira, medo, desespero, ressentimento, ciúme, ganância, todos esses sentimentos podem ser identificados e modificados.

Para Ferguson, “Deus é percebido como fluxo, integridade, o infinito câleidoscópico da vida e da morte, a Causa Suprema, a base do ser, o que Alan Watts chamou de “o silêncio do qual emanam todos os sons”. Deus é a consciência que se manifesta, a matriz organizadora que podemos experimentar mas não descrever, a que dá vida à matéria.”

O que nós percebemos durante as entrevistas foi uma necessidade muito grande de as pessoas se unirem com uma forma superior, que a maioria denominou de Deus. E ficou evidente que a sociedade caminha para um processo transformador, onde morte e nascimento se tornam iminentes: a morte do costume como autoridade e o nascimento do eu.

A partir do instante em que as pessoas param para pensar em como ter uma boa qualidade de vida, estão pensando em novas alternativas para melhorar o que está deficiente.

Outros:

Finalmente, na última categoria, algumas pessoas incluíram como necessários para uma boa qualidade de vida aspectos como boa convivência com o ser humano em sociedade, maior segurança e crença no futuro.

Estas últimas afirmativas vêm corroborar o que estávamos colocando anteriormente, no sentido de que o ser humano está se preparando para uma verdadeira mudança, que para muitos já está evidente. Surge, aos poucos, uma verdadeira transformação do próprio eu, e este, liberto dos compartimentos estruturados pelos papéis sociais, não apenas

pelo conhecimento de aspectos há muito reprimidos, mas também pelo reconhecimento do outro, como seu semelhante, passa a criar um novo paradigma.

Para Ferguson, “um relacionamento transformador é um todo que se configura maior do que a soma de suas partes. Ele é sinérgico, holístico. Como uma estrutura dissipada, é aberto ao mundo - uma celebração e exploração, não um esconderijo.”

A aceitação de nós mesmos é o primeiro passo e isso implica o reconhecimento e a aceitação de nossas limitações e fragilidades.

É importante que caminhemos para uma efetiva mudança social, política, cultural, financeira, espiritual, a fim de que tenhamos uma qualidade de vida condizente com a necessidade de todo ser humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando analisamos os dados coletados no nosso projeto de pesquisa, tivemos a preocupação de não relatarmos apenas a experiência, o que às vezes ocorre em vários estudos já apresentados, mas sim, propusemo-nos a analisar os dados com vistas a atingir o nosso objetivo: elaboração, no futuro, de um programa de atividade física orientada e assistência médica para os freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral.

Acreditamos que o presente estudo venha suprir uma lacuna: a ausência, nos parques públicos de qualquer tipo de orientação para os seus freqüentadores, limitando-se apenas a promover o socorro no caso de acidentes.

Nos tempos atuais, existe uma verdadeira idolatria do corpo. É possível constatar um aumento significativo na prática de atividades físicas, tanto em academias quanto em parques, clubes, etc. Muitas vezes, entretanto, estão executando tais atividades de uma maneira aleatória, sobrecarregando seus músculos e, até mesmo prejudicando, em vez de promover a saúde.

Constatamos, em nossa pesquisa de campo, que grande parte dos freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral, praticam suas atividades físicas apenas por recreação e lazer, não se preocupando com os benefícios advindos de uma orientação condizente com a especificidade de cada um, em relação ao seu desempenho durante essa atividade.

A escolha da atividade física adequada e, portanto, de fundamental importância, entretanto mais importante ainda é despertar o gosto pelo exercício físico, tornando-o um hábito normal e prazeroso, além

de necessário para adquirir e manter bom nível de condicionamento físico, fundamental para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Queremos acrescentar que não é nosso objetivo desestimular os freqüentadores do Parque da Lagoa do Taquaral em relação à prática de exercícios, o que defendemos é que tais exercícios precisam ser orientados, precisam ter supervisão médica, a fim de que nenhum dano maior venha a ser causado ao organismo, exemplo das práticas irregulares de exercícios.

A nossa proposta foi traçar o perfil dos freqüentadores que praticam atividades físicas no Parque da Lagoa do Taquaral. Uma vez atingido esse objetivo, é preciso acrescentar que estas considerações finais não significam, no entanto, o final do nosso trabalho.

Deixamos aberta a perspectiva de criação e implementação de um programa de atividade física orientada que poderá trazer, para a população de Campinas, benefícios que conduzam à melhoria de sua qualidade de vida.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBORNOZ, S. O que é trabalho. 4. ed. São Paulo : Brasiliense, 1986.

ALMEIDA, J.P. de. A extinção do arco-íris: ecologia e história. Campinas : Papyrus, 1988.

ANDRÉ, M.E.D.A. de. Etnografia da prática escolar. Campinas : Papyrus, 1995.

_____. Texto, contexto e significados: algumas questões na análise de dados qualitativos. Cadernos de Pesquisa, São Paulo, n.45; p. 66-71, maio 1983.

ARNAL, J. et al. Investigacion educativa: fundamentos y metodologia. Labor Universitária, 1992.

ASTRAND, P. O. "Why exercise? Medicine and Science in Sports and Exercise. v. 24, n.2, p. 153-162, 1992.

BANKOFF, A.D.P. et al. Estudo do perfil dos escolares de Marechal Cândido Rondon e o nível de conhecimento dos professores de ensino fundamental sobre educação postural preventiva. Anais do 3º Congresso Latino - Americano - ICHEPER. S.P. Esporte, Educação e Saúde no Movimento Humano. Foz do Iguaçu, Paraná, p.671, 1996.

_____. Alterações morfológicas do sistema locomotor decorrentes de hábitos posturais associados ao sedentarismo. In: Brasil. Ministério da Saúde. Laboratório de Eletromiografia e Biomecânica da Postura. Campinas: FEF/UNICAMP, 1994.

_____. Fatores biológicos da postura ereta. In: Brasil. Ministério da Saúde. Coordenação de Doenças Crônico-Degenerativas. Postura Corporal. Brasília: Ministério da Saúde/MEC, 1994.

- BARBIER, R. Pesquisa ação na instituição educativa. Rio de Janeiro : Zahar, 1985.
- BAR-OR, O. Physiologische Gesetznäßigkeiten sportlicher Aktivität beim Kind. In: Kinder im Leistungssport. Hawald, H., E. Hahn (Hrsg) Birkhäuser. Basel - Boston - Stuttgart, 1982.
- BECK, S. A aventura de caminhar. São Paulo: Agora, 1989.
- BELJAEV, V. et al. Estudo orçamentário dos trabalhadores como método de observação: conceito sociológico, Vestnik : Lgui, 1961.
- BERGER, S.M. Eternamente jovem. Rio de Janeiro: Record, 1989.
- BÍBLIA SAGRADA. In: Gênesis. c. 2, v. 7, p. 2. Tradução Padre Antonio P. Figueiredo. Rio de Janeiro. Ed. Barsa, 1971.
- _____. In: Gênesis. c. 3, v. 17 e 19, p. 3. Tradução Padre Antonio P. Figueiredo. Rio de Janeiro. Ed. Barsa, 1971.
- BIEGEL, L. Physical fitness and the older person: a guide to exercise for health care professionals. Rouckville : An Aspen, 1984.
- BORDA, O.F. El problema de como investigar la realidad para transformarla por la praxis. Bogota : Terceiro Mundo, 1990.
- _____. et al. Investigacion participativa. Montevideo : Ediciones de la Banda Oriental, 1987.
- BOUCHARD, C. et ali. Exercise, fitness, and health: The consensus statement. In: BOUCHARD, C. et al. Exercise, fitness, and Health. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 1990. p.03-28.
- BURNS, E.A.N. História da civilização ocidental: do homem das cavernas até a bomba atômica. 2. ed. Porto Alegre : Globo, 1968. v. I e v. II

- CANGUILHEM, G. O normal e o patológico. 3. ed. Rio de Janeiro : Forense Universitária, 1990.
- CAPRA, F. O ponto de mutação. São Paulo : Cultrix, 1982.
- CAREN, L.D. Effects of Exercise on the human immune system. Biociencia, v.41, n. 6, p. 410 -415, 1991.
- CARPER, J. Alimentos: o melhor remédio para a boa saúde. Rio de Janeiro : Campus, 1996.
- CARVALHO A.B.M. de Segurança e saúde na qualidade e no meio ambiente. Bureau Veritas Brasil. v. 38, p. 40-54, 1995.
- CARVALHO, A.M.D. Cultura física e desenvolvimento. Lisboa: Compendium, 19--.
- CARVALHO, I. Fatores de risco. In: Brasil. Ministério da Saúde. Atividade física e saúde. Brasília, Ministério da Saúde/MEC, 1995.
- CASPERSEN, C.J. et al. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health: related research. Public Health Reports, v. 100, n. 2, p. 26, 1985.
- CASTELLANI FILHO, L. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. 2. ed. Campinas : Papirus, 1988.
- CLAUDE AUGÉ. Dictionnaire complete illustre. Enciclopédia Delta Larousse, 1930.
- COLLARES, C.A.L. et al. Preconceitos no cotidiano escolar: ensino e medicalização. São Paulo : Cortez, 1996.

- DIECKERT, J. Esporte de lazer: tarefa e chance para todos. Rio de Janeiro : Livro Técnico, 1984.
- DOMNENGET, M. Introdução a P. Lafargue, le droit à la paresse. Nova ed. Maspero, 1966.
- DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo : Perspectiva, 1976.
- _____. Sociologia empírica do lazer. São Paulo : Perspectiva, 1974.
- _____. Valores e conteúdos culturais do lazer. São Paulo, SESC, 1980.
- _____. Teoria e sociologia da decisão. São Paulo, SESC, 1980.
- EASON, R.L. et all. Adapted Physical activity from theory to application. Cap. The Effects of Increased Recreation Opportunities on life. Satisfaction and Physical/mental realth of the elderly - A reconnainance evolution. Champaign, Illinois, p. 136 - 150.
- ENGELS, H.H. SNAKES - An Essay in Interpretation. BRITISH HOMEOPATHIC Journal, v. 48, p. 221, 1959.
- FALEIROS, V. de P. A política social do estado capitalista: as funções da previdência e assistência sociais. São Paulo : Cortez, 1982.
- FERGUSON, M. A conspiração aquariana. 9, ed. Rio de Janeiro : Record, 1994.
- FONTANA, D. Estresse. São Paulo : Saraiva, 1991.
- FRANK, I.K. et all. Nutrição, controle de peso e pxercícios. 2. ed. Rio de Janeiro : Medsi, 1983.

- FRIEDMANN, G. Le puissence et la sagesse. Paris : Gallimard, 1970.
- _____. Problèmes humains du machinisme industriel. 8. ed. Paris : Gallimard, 1946.
- _____. Sete estudos sobre o homem e a técnica. São Paulo : Difusão Européia do Livro, 1968.
- FROMM, E. Psicanálise de sociedade contemporânea. Rio de Janeiro : Zahar, 1970.
- FURTER, P. Juventude e tempo presente: fundamentos de uma pedagogia. Petrópolis : Vozes, 1975.
- GALBRAITH, J.K. Le nouvel e'tat industriel: essai sur le système économique Américain. Paris : Gallinard, 1968.
- GOLEMAN, D. Inteligência emocional. Rio de Janeiro : Objetiva, 1996.
- GRANDE ENCICLOPÉDIA DELTA LAROUSSE. Rio de Janeiro, Delta : 1974.
- GRISCOM, C. Corpo sem idade. 2. ed. São Paulo : Siciliano, 1993.
- GUATTARI, F. As três ecologias. 5. ed. Campinas : Papyrus, 1995.
- GUEDES, D.P. et all Exercício físico na promoção da saúde. Londrina : Midiograff, 1995.
- GUISELINI, M.A. Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável. São Paulo : Gente, 1996.
- JAEGER, N. Paidéia: a formação do homem grego. 6. ed. São Paulo : Martins Fontes, 1986.

KAHN, H.; WIENER, A.J. L an 2.000. Paris : Laffont, 1958.

LANGLADE, A. et al. Teoria general de la ginnasia . Buenos Aires : Stadium, 19--.

LARIVAILLE, P. A Itália no tempo de maquiavel. São Paulo : Cia das Letras, 1988.

LEAVELL, M. R., Clark, E.C. Medicina preventiva. São Paulo : MacGraw-Hill, 1978.

MANDEL, E. Socialist economy in R.L. Halbrunner Goyyer, 1971.

MARCELLINO, N.C. Lazer e educação. 2. ed. Campinas : Papyrus, 1990.

_____. Pedagogia da animação. Campinas : Papyrus, 1990.

_____. Lazer e humanização. 2. ed.. Campinas, São Paulo, Papyrus, 1995.

MARINHO, I.P. História da Educação Física no Brasil: Rio de Janeiro : Cia Brasil Editora, 197-.

MARTINS, M.H.P. e ARANHA, H.L.A. Filosofando: introdução a filosofia. São Paulo: Moderna, 1993.

MATSUDO, S.M. et all. Osteoporose e atividade física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. v. 5, n. 3, p. 33-60, 1991.

MEDINA, J.P.S. A Educação Física cuida do corpo... e “mente”: bases para a renovação e transformação da educação física. 13. ed. Campinas : Papyrus, 1995.

MELO, F.J. Concepção psicossomática. Visão atual. Tempo Brasileiro, Rio de Janeiro, 1988.

- MORRIS, W. The eritage illustred dictionary of the english language. 1975.
- MOYERS, B. A cura e a mente. Rio de aneiro: Rocco, 1995.
- NAVILLE, P.. Le vie de travail et ses problèmes: Cabriers de la Fontation National des Sciences Politiques. Paris : Armand Colin, 1954.
- NELSON, M.A. Developmental skills and childrens, sports. The physician and sports medicine, v. 19, n.2, p. 67-79, 1991.
- PATE, R.R. The envolving definition of physical fitness quest. v.40, n.3, p.174-179, 1988.
- PAULSON, P.A. et al. Viver de propósito. São Paulo : Saraiva, 1996.
- PELLEGRINI, A.F. Ecologia, cultura e turismo. Campinas : Papyrus, 1993.
- PLATÃO. A república. Fundação O. Golbenkian, Lisboa, 1993.
- _____. Diálogos: O Banquete. Fedon; Sofista; Político - São Paulo: Abril Cultural, 1983.
- POLLOCK, M.L. et all. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro : Medisi, 1993.
- POWELL, K.E. et all. Physical activity and the incidence of coronary heart disease. Annual Review of Public Health, v. 8, p. 253-287, 1987.
- PRIETO, C.L.M. Depote y estado. Madrid : Editorial Labor, 1979.
- RAMAZZINI, B. As doenças dos trabalhadores. São Paulo : Fundacentro, 1985.

- RAMOS, J.J. Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo : Ibrasa, 1982.
- REBELLO, P.A.P. Qualidade em saúde: modelo teórico, realidade, utopia e tendência. Rio de Janeiro : Qualitmark , 1995.
- REQUIXA, R. O lazer no Brasil. São Paulo : Brasiliense, 1977.
- Revista CQ. Qualidade. n. 24, p. 57-62 - Editora Bamas, 1994.
- RIESMANN, D. et al. A multidão solitária. São Paulo : Perspectiva, 1971.
- RIGATTO, M. Preceitos fundamentais para uma maior e uma melhor qualidade de vida. Santa Maria : Dep. Ed. Saúde da Comunidade: 1994.
- RODRIGUES A.L. et all. Introdução à história da medicina psicossomática. In: Termos Medicina Psicossomática - Laboratório Roche, 19--.
- ROUSSEAU, J.J. Emílio ou da educação. Rio de Janeiro : Bertrand Brasil, 1992.
- SENE, W.A. et all. O que é corpolatria. São Paulo: Coleção Primeiros Passos, 1985.
- SEVERINO, A.J. Metodologia do trabalho científico. 12. ed. São Paulo : Cortez, 1985.
- SHEPARD, R.J. Physical activity and reduction of health risks: how far are the benefits independent of fat boss? Journal of Sports and Medicine and Physical Fitness, Torino, n. 34, p. 91-98, 1994.
- SILVA, D.N.A. Quem ama não adocece. São Paulo: Best Seller, 1994.
- SILVA, J.G.S. Atividade física e as doenças crônico-degenerativas. In: Brasil. Ministério da Saúde. Atividade física e saúde. Brasília, Ministério da Saúde/MEC, 1995.

SMUTS, J. C. Holism and evolution. Nova Iorque:, 1926.

THIOLLENT, M. Metodologia da pesquisa - ação. São Paulo : Cortez, 1988.

TORRES, J.C.O. Lazer e cultura. Petrópolis : Vozes, 1968.

TWEENTYMAN, R. Homeopatia. A ciência e a cura. São Paulo: Best Seller, 1989.

WALTHERT, N. A marcha. fonte da saúde. São Paulo : Verbo - Lisboa, 1988.

WEIL, P. Organizações e tecnologias para o terceiro milênio. Rio de Janeiro : Rosa dos Campos, 1996.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Habitual physical activity and health. WHO Regional Publications, European Seires nº6. Copenhagem: WHO, Regional Office for Europe, 1978.

VARAGNAC A., Civilizarion traditionnelle et genres de vie. Paris : Albin Michel, 1948.

VERNIER, J. O meio ambiente. Campinas : Papirus, 1994.

ANEXOS

TABELA I - Distribuição das entrevistas segundo sexo, faixa etária e escolaridade:

SEXO	(%)
Feminino	49,4
Masculino	50,6
FAIXA ETÁRIA	(%)
Menos de 25 anos	13,0
De 25 a 40 anos	23,4
Mais de 40 anos	63,6
ESCOLARIDADE	(%)
Primeiro Grau	14,3
Segundo Grau	24,7
Superior	54,5
Não Respondeu	6,5

TABELA II - Médias referentes aos dados antropométricos comparativos entre ambos os sexos da população entrevistada.

VARIÁVEIS	HOMENS	MULHERES
Idade (anos)	45,51	42,18
Peso (Kg)	83,0	60,7
Altura (cm)	176,0	159,9

TABELA III - Distribuição das entrevistas segundo o horário de freqüência, estado civil, número de dependentes e tempo de serviço na profissão atual.

HORÁRIOS DOS GRUPOS DETECTADOS	(%)
Entre 6:00 e 8:00 horas	50,6
Entre 8:00 e 10:00 horas	16,9
Entre 16:00 e 17:30 horas	11,7
Entre 17:30 e 19:00 horas	20,8
ESTADO CIVIL	%
Casado	67,5
Solteiro	18,2
Outros	14,3
Nº DE DEPENDENTES	%
Um dependente	26,8
Dois dependentes	24,4
Três dependentes	31,7
Mais de três dependentes (Média=2,41 dependentes)	17,1
TEMPO DE SERVIÇO	%
Um ano ou menos	18,0
De 1 a 5 anos	18,0
De 5 a 10 anos	18,0
Mais de 10 anos (Média = 15,43 anos)	46,0

TABELA IV - Distribuição das entrevistas segundo o número de horas trabalhadas por dia e o número de dias trabalhados por semana.

HORAS TRABALHADAS/DIA	%
Menos de 5 horas	8,7
De 5 a 7 horas	13,0
8 horas	37,0
Mais de 8 horas (Média=8,11 horas)	41,3
DIAS TRABALHADOS/SEMANA	%
5 dias	62,2
6 dias	26,7
7 dias (Média=5,49dias)	11,1

TABELA V - Distribuição segundo o horário de início do trabalho, o tempo gasto no almoço e jantar e local das refeições.

INÍCIO DO TRABALHO	%
Antes das 8 horas da manhã	23,9
Entre 8:00 e 8:30	41,3
Após as 8:30	34,8
TEMPO DE ALMOÇO	%
Até ½ hora	2,6
Mais de 1/2 hora a 1 hora	28,6
Mais de uma hora	24,7
Não sabe / Não respondeu	44,1
TEMPO DE JANTAR	%
Até ½ hora	15,6
Mais de 1/2 hora a 1 hora	19,5
Mais de uma hora	5,2
Não definidos	16,9
Não Respondeu	42,9
LOCAL DAS REFEIÇÕES	%
Em Casa	50,6
Refeitório da emp.e em casa	9,1
Cantina e em casa	40,3

TABELA VI - Distribuição das entrevistas em relação ao tipo de alimentação consumida, tabagismo e ingestão da álcool.

TIPO DE ALIMENTAÇÃO	%
Massas	42,3
Verduras	75,6
Legumes	77,5
Frutas	72,8
Carnes Bovinas	75,6
Carnes Suínas	20,7
Aves	68,6
Peixes (Observação: Respostas múltiplas)	54,5
FUMO	%
Sim	6,5
Não	93,5
ÁLCOOL	%
Sim	35,1
Não	64,9

TABELA VII - Distribuição das entrevistas em relação à posição e condição de trabalho, sintomas de desconforto físico e parte do corpo afetada.

POSIÇÃO DE TRABALHO	%
Sentado	42,6
Em pé	44,4
Sentado/ Em pé	3,7
Não respondeu	9,3
CONDIÇÕES DE TRABALHO	%
Adequadas	82,6
Inadequadas	17,4
SENTE ALGUM DESCONFORTO FÍSICO	%
Sim	49,0
Não	45,1
Não sabe	5,9
PARTE DO CORPO AFETADA	%
Dores nas costas e coluna	19,5
Dores nas costas e pernas	10,4
Outras dores	3,9
Não responderam ou não tinham queixa	66,2

TABELA VIII - Distribuição da população entrevistada em relação ao local, tempo de prática e tempo diário de atividade física, número de atividades diferentes praticadas e frequência semanal.

LOCAL	%
Exclusivamente no Taquaral	76,6
No Taquaral e em mais algum lugar	23,4
TEMPO DE PRÁTICA	%
Menos de um ano	13,7
De 1 a 5 anos	43,8
Mais de 5 anos	42,5
TEMPO DE PRÁTICA DIÁRIA	%
Até 1 hora	73,3
Mais de 1 hora (Média de duração da atividade física=77 minutos)	26,7
Nº DE ATIVIDADES DIFERENTES PRÁTICADAS	%
Uma	21,2
Duas	60,3
Três ou mais	18,5
FREQUÊNCIA	%
Uma	2,6
Duas	14,5
Três	19,7
Quatro	9,2
Cinco	23,7
Seis	13,2
Sete ou mais	17,1

TABELA IX - Distribuição das entrevistas em relação ao número de horas dormidas por noite, distância da moradia à empresa e meio de transporte utilizado.

HORAS DORMIDAS	%
6 horas ou menos	22,1
de 6 a 8 horas	69,1
Mais de 8 horas	8,8
DISTÂNCIA DA MORADIA À EMPRESA	%
Longe	26,8
Perto	73,2
TRANSPORTE UTILIZADO	%
A pé	2,6
De carro	36,4
Coletivo	2,6
Coletivo / A pé / Fretado	10,4
Não responderam	48,0

TABELA X - Distribuição da população entrevistada em relação ao motivo pelo qual a mesma frequenta o Parque, necessidade de implementação de um programa de atividade física e assistência médica no local.

RAZÃO PELA QUAL FREQUENTA O PARQUE	%
Recreação e Lazer	50,0
Modismo na Saúde	7,7
Relaxar, distensionar após o trabalho	28,1
Porque outras pessoas frequentam	1,3
Por indicação médica (OBS: Respostas múltiplas)	26,9
IMPLEMENTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS	%
Sim	79,5
Não	8,9
Não Sabe / Não respondeu	11,6
ASSISTÊNCIA MÉDICA NO LOCAL	%
Sim	46,1
Não	39,7
Não Sabe / Não respondeu	14,2

10. Como considera as condições físicas de trabalho (cadeiras, mesas, iluminação, espaço de trabalho, disposição do material de trabalho, etc?)

Adequado Inadequado

Porque? _____

11. Pratica algum tipo de atividade física ou esporte?

Não Sim

Qual? _____

Quantas vezes por semana? _____

Onde? _____

Há quanto tempo pratica? _____

Com que duração? _____

12. Toma bebida alcoólica?

Não Sim Diariamente Socialmente

13. Fuma?

Não Sim

Quantos cigarros por dia? _____ aproximadamente

14. Dorme geralmente quantas horas por noite? _____ horas

15. Considera a sua casa em relação a Empresa:

Longe Perto

Distância em metros ou quilômetros: _____ aproximadamente

16. Qual o tipo de condução você usa para ir ao local de trabalho?

Ônibus coletivo Ônibus fretado A pé

Carro Bicicleta Moto

17. É portador de alguma doença?

Não Sim

Qual? _____

18. Coloque algum dado importante que não esteja no formulário.

19. Frequentar o Parque para você faz parte do seu cotidiano, como?

Recreação e Lazer?

Modismo na Saúde?

Relaxar, distensionar após o trabalho?

Porque outras pessoas frequentam?

Por indicação médica? Explicar o porque?

20. O que você entende como melhor qualidade de vida?

21. Para você é necessário que seja implementado no parque um programa de atividade física orientada por algum profissional da área?

22. Você já presenciou algum fato importante no parque que o levasse a pensar em uma assistência médica local?

Protocolo preenchido em ____ / ____ / ____

Hora: _____



SECRETARIA DE OBRAS

DEPARTAMENTO DE ÁGUAS E ENERGIA ELÉTRICA

Rua do Riachuelo N.º 115 - 4.º Andar - Telefone: 239-4911 - SÃO PAULO

LAGOA "ISAURA TELES ALVES DE LIMA"

TAQUARAL - CAMPINAS

PROPOSTA PARA MELHORIA DAS CONDIÇÕES
DE DESEMBOQUE DAS GALERIAS DE ÁGUAS
PLUVIAIS PROVENIENTES DO CÓRREGO
GUANABARA NA LAGOA DO TAQUARAL

*Demanda para Lagoa
"Isaura Teles Alves de
Lima" em Taquaral*

DAEE/BMT/EAT/CAMPINAS

08/1990



SECRETARIA DE OBRAS
DEPARTAMENTO DE ÁGUAS E ENERGIA ELÉTRICA

Rua do Riachuelo N.º 115 - 4.º Andar - Telefone: 239-4911 - SÃO PAULO

LAGOA "ISAURA TELES ALVES DE LIMA"

TAQUARAL - CAMPINAS

PROPOSTA EMERGENCIAL PARA MELHORIA DAS LAGOAS DE DECANTAÇÃO NO DESEMBOCUE DAS GALERIAS DE ÁGUAS PLUVIAIS PROVENIENTES DO CÓRREGO GUANABARA.

1. INTRODUÇÃO

A maior parcela de contribuição de água para formação da Lagoa do Taquaral provém do córrego Guanabara, hoje canalizado e desembocando na parte mais a montante da Lagoa. Com a urbanização da bacia, as galerias que conduzem o córrego Guanabara à Lagoa do Taquaral, passaram a receber lançamentos de esgotos sanitários clandestinos ou mesmo acidentais, trazendo como resultado inadequadas condições de qualidade da água da represa, mormente em condições de estiagem.

Para minimizar os prejuízos ambientais decorrentes, há cerca de cinco anos foram construídas lagoas de decantação dos efluentes destas galerias, junto ao seu desembocue, cujo funcionamento foi satisfatório durante certo período. Entretanto, por deficiência de manutenção do sistema (limpeza de sobrenadantes e remoção de sedimentos) aliado a problemas hidráulicos gerados por grandes vazões (da ordem de 15 a 20 m³/s) durante as ocasiões de chuvas intensas, o sistema teve sua eficiência comprometida e hoje está fora de funcionamento. Estas grandes descargas pelas galerias causaram erosões e desmoronamento dos taludes laterais, bem como o afundamento da soleira galgável ali existente, projetada para que em épocas de baixas vazões, o nível d'água se elevasse e dirigisse o fluxo para o interior das lagoas de decantação (vide esquema anexo).

2. PROPOSTA DE MELHORIA

Como atividade integrante do protocolo assinado entre Governo do Estado e Prefeitura, o DAEE está contratando os projetos executivos da ampliação das galerias de águas pluviais a montante e a jusante



da Lagoa, bem como o projeto executivo para ampliação da capacidade do vertedor e ainda o projeto executivo do novo interceptor de esgotos sanitários. Portanto, as obras definitivas relacionadas com drenagem e interceptação deverão ser executadas após a conclusão dos projetos.

Por ora, visando a imediata recuperação do sistema de lagoas de decantação e o melhor funcionamento hidráulico durante ocorrência de chuvas intensas, são propostas algumas medidas consideradas necessárias, que representam o elenco mínimo a ser executado, levando-se em conta as dificuldades financeiras que os órgãos públicos atravessam atualmente:

- a) Limpeza e remoção de sedimentos de todas as lagoas do sistema, atingindo profundidade mínima de 1,0 metro, com exceção do canal de desemboque que recebe as galerias do córrego Guanabara, cuja profundidade mínima deverá ser de 1,5 metros.
- b) Remoção total dos escombros da soleira galgável existente e construção de nova soleira a cerca de 50 metros a jusante, conforme esquema e modelo anexos; a nova soleira deverá ser construída com gabiões e revestida com concreto e, para tanto, será necessária a execução da obra a seco, com ensecadeiras.
- c) Junto ao desemboque das galerias do córrego Guanabara, os taludes erodidos deverão ser recompostos com muros de gabiões, como complemento ao muro de proteção existente, que deverá ser reforçado e ter sua extremidade de jusante modificada, permitindo melhor direcionamento do fluxo de água; os taludes laterais do canal de desemboque deverão ser revestidos com pedras de mão. Ressalte-se que o eixo das galerias no desemboque é oblíquo em relação ao canal, provocando a colisão do fluxo contra o muro lateral existente; tal configuração provoca, por um lado, perda de energia do fluxo hidráulico, diminuindo velocidade, mas também turbilhonamentos capazes de causar erosões nos taludes laterais. Decorre daí a necessidade de bem protegê-los.
- d) Alteração do traçado da pista de "cooper", conforme esquema anexo; trata-se de medida necessária para obtenção de área imediatamente a montante do desemboque das galerias para futura construção de caixa de areia e gradeamento.

.../



- e) Segregação da área do sistema de lagoas de decantação através de construção de alambrado e cerca viva, conforme esquema anexo.

3. RECURSOS NECESSÁRIOS

3.1 MATERIAIS

A) BACIA DO DESEMBOQUE:

- a) muro de proteção
altura: 2m (4 fiadas de gabiões)
comprimento: 35m
gabiões: 100 unidades tipo caixa galvaniz.
1,5m x 1,0m x 0,5m
rachão: volume 75m³

- b) enrocamento dos taludes laterais
comprimento: 110m
seção a ser preenchida: 1m²
rachão: volume 110m³

- c) concreto para revestimento dos muros
espessura: 0,07m a 0,08m
área: 105m²
volume de concreto: 8m³

B) SOLEIRA GALGÁVEL

- a) fundações
espessura: 0,5m
área: 48m²
volume de rachão: 24m³
- b) barragem
altura: 2,5m
largura: 3,0m na base
1,0m na crista
comprimento: 12,0m
gabiões: 88 unidades tipo caixa galvaniz.
1,5m x 1,0m x 0,5m



volume de rachão: 66m³

c) muros laterais

altura: 2,5m

comprimento: 18,0m

gabiões: 60 unidades tipo caixa galvanizados

1,5m x 1,0m x 0,5m

volume de rachão: 45m³

d) concreto para revestimento da crista

espessura: 0,10m a 0,15m

área: 12m²

volume de concreto: 2m³

e) enrocamento das laterais e fundo da bacia de dissipação

volume de rachão: 60m³

C) CUSTOS DOS MATERIAIS:

Materiais	Quant.	Preço unit. Cr\$	Preço total Cr\$
-Gabiões (gaiola) tipo caixa galvanizados 1,5 x 1,0 x 0,5m	248 unid.	Cr\$ 2.870,00 (a retirar)	Cr\$ 711.760,00
-Pedra rachão	380m ³	Cr\$ 1.900,00/m ³ (posto obra)	Cr\$ 722.000,00
-Concreto	10m ³	Cr\$ 7.800,00/m ³	Cr\$ 78.000,00
OBS.: (valores de agosto de 1990)		SOMA	Cr\$ 1.511.760,00
		EVENTUAIS (10%)	Cr\$ 151.176,00
		TOTAL	Cr\$ 1.662.936,00
		em BTN	31.137 BTN's

3.2 EQUIPAMENTOS

- retro-escavadeira (01 unidade)
- drag-line (01 unid.)
- escavadeira S-90 (01 unid.)
- caminhão basculante (01 unid.)
- bomba hidráulica p/ esgotamento de vala
- acessórios para montagem de gabiões

Prazo de utilização: 30 dias úteis

OBS: a) combustíveis e manutenções deverão ser fornecidos pela ' .../



Prefeitura de Campinas.

- b) acessórios e bomba hidráulica deverão ser fornecidos pela Prefeitura de Campinas.

3.3 PESSOAL

- 1- engenheiro
- 3- operadores de máquinas
- 1- motorista
- 1- oficial pedreiro
- 4- ajudantes

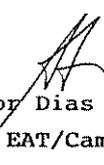
- OBS: a) oficial pedreiro e os ajudantes deverão ser fornecidos pela Prefeitura de Campinas
- b) alojamento e refeições deverão ser fornecidos pela Prefeitura de Campinas

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente proposta de trabalho deverá ser submetida às instâncias superiores do DAEE e da Prefeitura de Campinas, através do DPJ- Departamento de Parques e Jardins. Ao DAEE caberá a execução das obras hidráulicas propostas, ficando a cargo do DPJ as atividades relacionadas com alterações no traçado da pista de "cooper", bem como paisagismo e construção de alambrados, além daquelas ações indicadas no item 3 anterior. É importante ressaltar que obras desta natureza, para seu bom funcionamento e durabilidade, exigem manutenções periódicas, que deverão ficar a cargo da Prefeitura de Campinas.

Uma vez obtida a aprovação de ambas as partes interessadas e viabilizadas as verbas necessárias, as obras deverão ser iniciadas de imediato, antes da estação chuvosa que se aproxima.

EAT/Campinas, 21 de agosto de 1990


Engº Astor Dias de Andrade
Resp. p// EAT/Campinas
Pront. 4688



ANEXOS



SECRETARIA DE OBRAS

DEPARTAMENTO DE ÁGUAS E ENERGIA ELÉTRICA

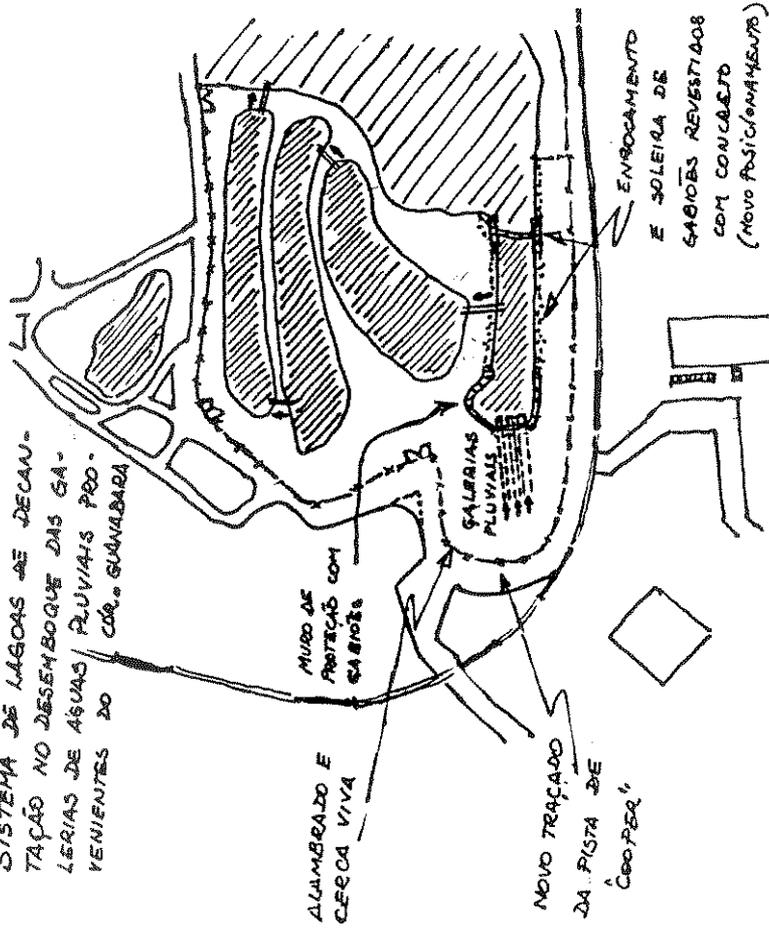
Rua do Riachuelo N.º 115 - 4.º Andar - Telefone: 239-4911 - SÃO PAULO

LAGOA ISaura TELES ALVES DE LIMA

TAQUARAL - CAMPINAS

ESC. APRDy: 1:2000

SISTEMA DE LAGOAS DE DECAU-
TAÇÃO NO DESEMBOCQUE DAS GA-
LERIAS DE ÁGUAS PLUVIAIS PRO-
VENIENTES DO Cór. GUANABARA



21/08/36

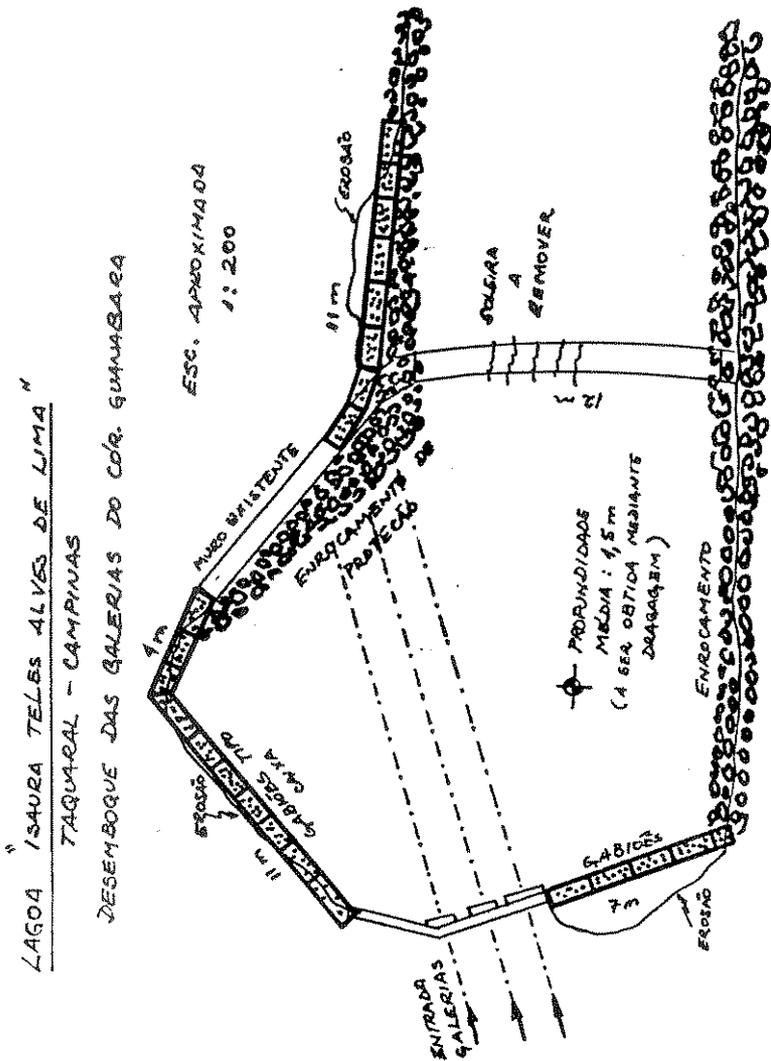
65



SECRETARIA DE OBRAS

DEPARTAMENTO DE ÁGUAS E ENERGIA ELÉTRICA

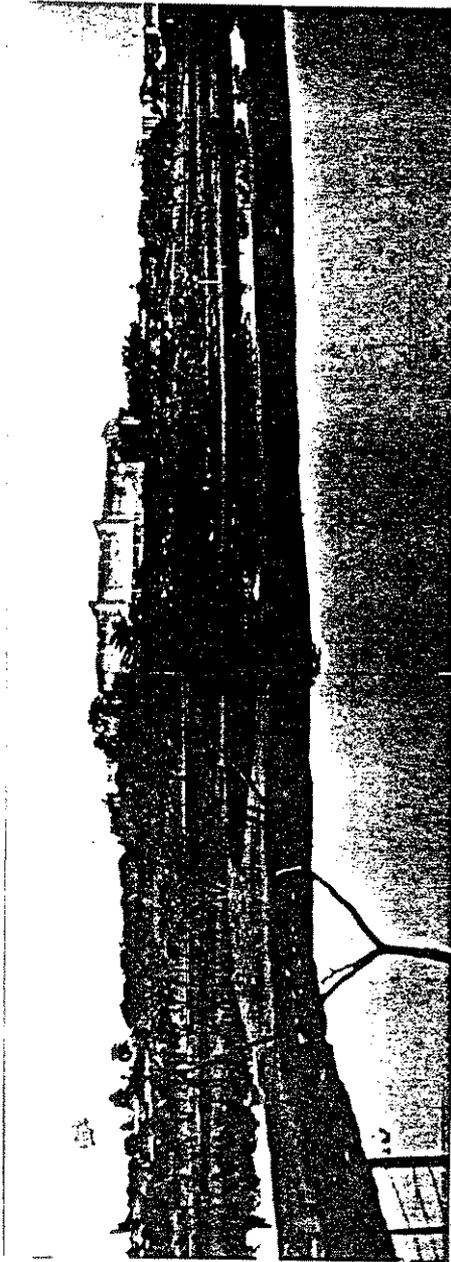
Rua do Riachuelo N.º 115 - 4.º Andar - Telefone: 239-4911 - SÃO PAULO



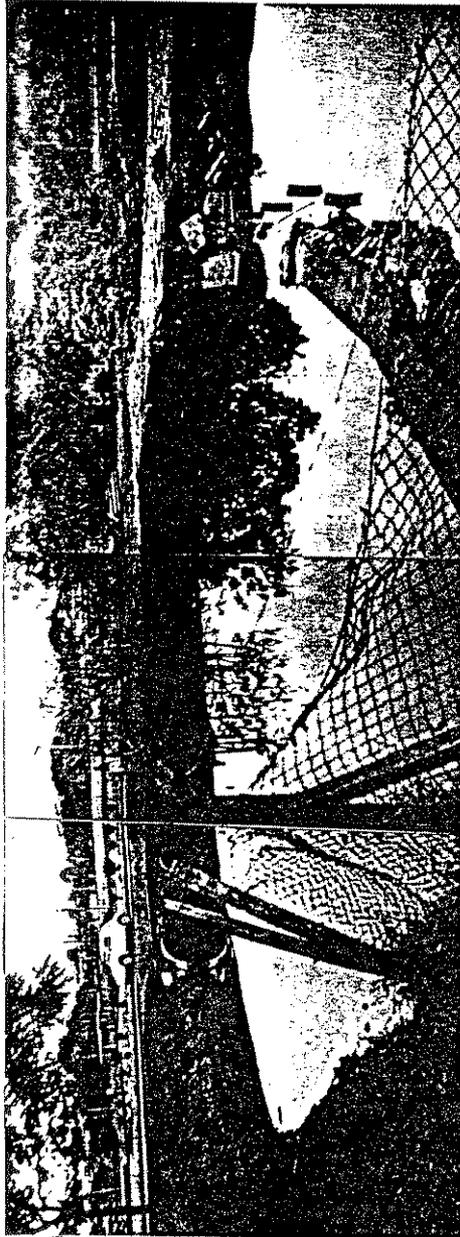
21/08/30



Lagoas de sedimentação junto ao desembocamento das galerias de águas pluviais na Lagoa do Taquaral.



Lagoas de sedimentação junto ao desemboque das galerias de águas pluviais na Lagoa do Taquaral.



Desemboque das galerias de águas pluviais provenientes do cór. Guanabara na Lagoa do Taquaral.

Caravela = 5/11/72

- Denominação das terras que
circundam a lagoa do Laguardo -
dado nome de Parque Portugal
em 14/07/50

Senhor Presidente.

Nobres Vereadores.

Dia 1º do corrente mês de dezembro, comemorou Portugal mais um aniversário de sua independência.

Era minha intenção prestar à Nobre Nação Portuguesa justa homenagem, por intermédio de Projeto de Lei, que elaborei a fim de submetê-lo à apreciação desta Casa, quando da primeira sessão ordinária do corrente mês.

Motivos alheios à minha vontade impediram-me de realizar êste meu objetivo.

No entanto, nesta última sessão do ano em curso e ainda em dezembro, penso ser oportuna essa minha lembrança.

A data magna do Portugal - o dia de sua independência - é bem um espelho do valor, do heroísmo e da perseverança de seu grande Povo.

Se não se tivesse restaurada a independência de Portugal a Nobre Nação Lusitana teria deixado de existir como um Estado politicamente organizado.

Seria simples província de Espanha; -teria um triste e melancólico fim absolutamente incompatível com a grandeza de seus filhos que, perlustrando mares ignotos, revelaram ao mundo o mundo desconhecido.

De fato, desaparecido Dom Sebastião nas areias escaldantes de Alcacer Kibir, e com êle a fina flor da fidalguia portuguesa, caía Portugal sob o jugo de Felipe II.

O povo não queria aceitar a morte de seu soberano porque o instinto lhe dizia que com a sua morte a independência da pátria viria a perecer.

E o povo tinha razão.

Felipe II dominou Portugal.

Mas, no meio da derrocada nacional, salvou-se o espírito de independência do povo português.

Num esforço hercúleo os portugueses quebraram as algemas e reconquistaram a independência perdida após o triste período da dominação castelhana, que se prolongou de 1580 a 1640.

37

Assim, justo é se preste justa homenagem ao povo de Portugal - notadamente aos elementos de sua laboriosa e perseverante colônia em Campinas radicada - dando a um logradouro público desta cidade o nome venerando de Portugal.

Alguem já disse e com razão que homenagear Portugal é honrar o Brasil.

Dá a oportunidade desta homenagem, que ^{glorifica} /a Portugal e enaltece ao Brasil, que, pelos seus filhos, não se esquece da Mãe-Pátria.

Na realidade, Portugal é mais que uma nação irmã do Brasil.

É a nação brasileira filha da nação lusa, porque do esôforço colonizador de Portugal nasceu o Brasil.

Verdade é que, pouco mais de cem anos após seu descobrimento, firmada já, em parte, sua constituição territorial, a nacionalidade brasileira começava a esboçar-se, em manifestações de inegualavel amor pátrio, defendendo o solo natal das invasões estrangeiras, adquirindo paulatinamente, por um ingente lutar, regôlias e privilégios que, com a evolução natural e lógica, a condúziram à independência.

E o espírito de independência do povo brasileiro é ber um reflexo da altiva alma da gente luzitana, que sempre lutou pela liberdade em todas as fazes de sua glôriosa vida nacional.

Assim, quando maior e mais brilhante for o destino do Brasil, maior gratidão deveremos a Portugal, terra mater de r sa nacionalidade.

Todas as nossas qualidades nos foram transmitidas por Portugal e ao seu povo, portanto, devemos nossas tradições, r sas instituições, nossa língua ou seja nossa personalidade cc Nação.

Assim de Portugal nos veio nosso maior patrimônio: o patrimônio moral e espiritual.

Mas, não é só. De Portugal recebemos além da organiza ção religiosa, onde encontramos estímulo para as nossas virtudes e as normas para as nossas atitudes na vida, a organiza ção econômica e a organização jurídica-política do Estado. +

Isto posto, apresento à consideração de maus Pares o seguinte

Projeto de Lei nº 296/29

Dá denominação de "Portugal" ao Parque Municipal, que circunda a Lagoa Taquaral.

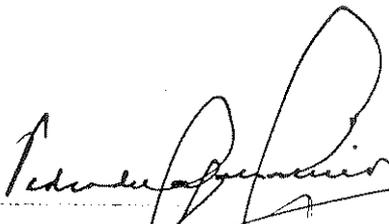
A Câmara Municipal decreta e eu, Prefeito do Municípi de Campinas, promulgo a seguinte lei.

Artigo 1º - Fica denominado "Parque Portugal" a área de terra pertencente ao patrimônio municipal, que circunda a a chamada Lagoa Taquaral.

Artigo 2º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Sala das Sessões, 22. 12. 45

22/12/949
Enlascado



Pedro de Magalhães Júnior.

Câmara Municipal de Campinas

13
Arquivo

= LEI Nº 356, DE 14 DE JULHO DE 1.950. =

DÁ O NOME DE "PORTUGAL" AO PARQUE MUNICIPAL, QUE CIRCUNDA A LAGOA TAQUARAL.

A CÂMARA MUNICIPAL DECRETA E EU, PREFEITO DO MUNICÍPIO DE CAMPINAS, PROMULGO A SEGUINTE LEI:

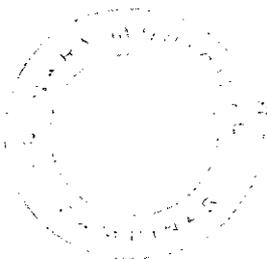
Artigo 1º - Fica denominado "Parque Portugal" a área de terra pertencente ao patrimônio municipal, que circunda a chamada Lagoa Taquaral.

Artigo 2º - Esta lei entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Paço Municipal de Campinas, aos...de.....de 1950.

PREFEITO MUNICIPAL

CAMPINAS, 5 DE JULHO DE 1.950.



Dr. Arlindo Joaquim de Lemos Júnior
Presidente.

Tasso Magalhães
1º Secretário.

Florianô Péixoto de Azevedo Marques
2º Secretário.



Promulgada por mim, Miguel Vicente Lery, Prefeito Municipal de Campinas, aos 14 de julho de 1950.
Miguel Vicente Lery,

CÂMARA MUNICIPAL DE CAMPINAS

DESPACHO

Encaminhe-se às Exm^{as}. Comissões de
Justiça, Educação e Obras, vigoran-
do o prazo de acôrdo com o art.141
do Reg. Interno.
Sala das Sessões, 24-2-1958.
a) Sr. Fortunato Gallani.
=Presidente.=

OBJETO DE LEI N.º 34/58.

Proc. 10.626.

Doc. 20.002

A CÂMARA MUNICIPAL DECRETA E EU, PREFEITO DO MUNICÍPIO DE
CAMPINAS, PROMULGO A SEGUINTE LEI:

Artigo 1º - Denominar-se-á "LAGOA ISAURA TELLES ALVES DE
LIMA" a conhecida "Lagoa do Taquaral".

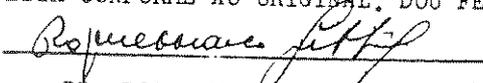
Artigo 2º - Fica o Sr. Prefeito Municipal autorizado a -
proceder operação de crédito necessário à execução desta Lei.

Artigo 3º - Ficam revogadas as disposições em contrário.

Sala das Sessões, 20 de fevereiro de 1958.

a) Sr. Honório Chiminazzo

ESTA CONFORME AO ORIGINAL. DOU FÉ.


DR. ROQUE MARCO GATTI.

SECRETÁRIO GERAL.



Câmara Municipal de Campinas



= J U S T I F I C A T I V A =

Dona Isaura Telles Alves de Lima, nasceu no Largo de Santa Cruz, em Campinas, em 20 de julho de 1.880, sendo seus pais, o Coronel Antônio Carlos da Silva Telles e Dona Alympia Nogueira da Silva Telles, Esta Senhora, pertencia à antiga família Nogueira desta cidade, era irmã do prestigioso campineiro, Coronel José Paulino Nogueira, que por muitos anos ocupou o cargo de Presidente da Câmara Municipal. O coronel Antônio Carlos da Silva Telles, quando aqui residia e existia o Banco Mauá, fez parte da sua administração. Pouco depois em 1880, criou e desenvolveu a importante Casa Comissária de Santos, Telles, Neto & Cia. cujo sucessor é a firma Lima, Nogueira, S/A., dos nossos dias.

O Coronel Silva Telles, genitor de Dona Isaura, além de abolicionista entusiasta, foi um republicano histórico e ardoroso, ao lado de Glicério, Campos Salles, Bernardino de Campos e outros. Fez parte da Convenção de Itú em 1873.

Dona Isaura casou-se em 1899 com o Sr. Joaquim Bento Alves de Lima, proprietário da antiga Fazenda Taquaral e doador à Prefeitura desta Cidade da Lagoa que fazia parte desta propriedade e grande terreno que a circunda, para construção de um parque.

Dona Isaura deixou cinco filhos: Roberto, Dr. Silvio Alves de Lima, Dona Lúcia, Dona Maria Aparecida e Dona Marietta, esta casada com o Sr. Dario Meirelles, progressista agricultor, proprietário da Fazenda Cachoeira e Granja S. Martinho, sitas nas proximidades de Campinas, uma das Fazendas Modelos do nosso Estado, tanto no que diz respeito à Cafeicultura, quanto à produção de leite.

Esse extraordinário e bondoso casal, Joaquim Bento e D. Isaura, sempre tiveram suas vidas ligadas a instituição de caridade, sendo sobejamente conhecidos seus dotes filantrópicos, jamais negando sua ajuda as obras do bem comum. A doação da Lagoa do Taquaral à Municipalidade de Campinas, é de um valor inestimável e acreditamos uma das maiores até hoje.

Câmara Municipal de Campinas



= II =

A aprovação do presente projeto de Lei seria uma justa homenagem àquela bondosa Senhora e um preito de gratidão ao seu não menos bondoso esposo.

Câmara Municipal de Campinas



= LEI Nº 1949 ,DE 3 DE NOVEMBRO DE 1958=

DÁ O NOME DE "ISAURA TELLES ALVES DE LIMA" A UMA LAGOA DA CIDADE.

A CÂMARA MUNICIPAL DECRETA E EU, PREFEITO DO MUNICÍPIO DE CAMPINAS, PROMULGO A SEGUINTE LEI:

Artigo 1º - Denominar-se-á "LAGOA ISAURA TELLES ALVES DE LIMA" a conhecida "LAGOA DO TAQUARAL".

Artigo 2º - Fica o Sr. Prefeito Municipal autorizado a proceder operação de crédito necessária à execução desta Lei.

Artigo 3º - Ficam revogadas as disposições em contrário.

Paço Municipal de Campinas, aos....de.....de 1958.

PREFEITO MUNICIPAL.

CAMPINAS, 30 de outubro de 1958.

Luiz Signorelli

LUIZ-SIGNORELLI.

Vice-Presidente em exercício.

Fortunato Gallani

FORTUNATO GALLANI.

1º Secretário.

Antonio da Cruz Filho

ANTÔNIO DA CRUZ FILHO.

2º Secretário.

JV.

Usando das atribuições do meu cargo, promulgo a presente lei.

PUBLIQUE-SE.

Campinas, 3 de novembro de 1958.



Ruy Hellmeister Novaes

RUY HELLMSEISTER NOVAES
PREFEITO MUNICIPAL

638 av 72

CARAVELA.

No que diz respeito ao aspecto turístico do Parque Portugal, pensou-se em construir uma caravela, que apresentaria um ponto de grande interesse nesse setor, pois ela seria localizada nas margens da Lagoa do Taquaral próxima à estrada municipal de Mogi Mirim. Isso porque a construção da mesma é uma réplica da caravela "ANUNCIAÇÃO" que veio encontrar terras brasileira na viagem de Pedro Alvares Cabral.

Além disso em seja do aspecto turístico que a mesma apresenta, pensou-se em dotá-la de elementos que utilizados de forma correta pudessem valorizá-la.

Pensou-se primeiramente na instalação de uma lanchonete e de um restaurant que pudesse ser utilizado em ocasiões especiais. Essa instalação implicaria em serie de problemas técnicos, ou seja:

A) Instalações sanitárias de difícil solução, pois acarretaria na construção esgoto até a margem da lagoa, à 70 metros, sendo que o mesmo deveria ser construído a fim de evitar a poluição das águas da mesma.

B) Cozinha-teria que ser feita a caixa de gordura que deveria ter o mesmo destino do esgoto.

Se optássemos pela instalação da lanchonete e do restaurante, teríamos ainda que fixar a caravela em dois pontos a fim de possibilitar a entrada de energia elétrica através de cabos, o que não seria possível se a caravela estivesse fixada em um unico ponto, pelo fato da mesma girar 360°.

Optou-se pela instalação de um museu, que nos parece mais condizente com a construção da caravela, levando-se em conta, não só o aspecto cultural, mas também o histórico. Esse museu seria dotado de peças da época do descobrimento, tais como: canhões, instrumentos destinados à orientação dos marinheiros, mapas cartográficos, brasões, etc.

A caravela seria dotada de alguns compartimentos, que além da utilização a que se destina, teria também a finalidade de mostrar o sistema construtivo, razão pela qual, não haveria revestimento interno nestes compartimentos.

A caravela será constituída de 3 (tres) velas latinas no seu plano vélico, nas quais serão utilizados cerca de 265m² (duzentos e sessenta e cinco metros quadrados).

6- Ginásio de Baixa

7- ÁREA DESTINADA A EVENTOS POPULARES

F.2

f) A área antigamente ocupada pela favela do Grameiro, é dotada de bosque, e um lago natural que terá escoamento de suas águas através de cascata.

g) Entre a Praça Central e o local da antiga favela, localiza-se o prédio da Estação Rebaixadora, que constitui-se de abrigo para os bondes, com área de 576,00m² aproximadamente. Ao lado do mesmo localiza-se o prédio dos sanitários, para uso dos funcionários, com área de 108,00m² aproximadamente, e nas imediações desta será construído futuramente o prédio da Administração.

h) Não sendo permitida a entrada de veículos no parque, com exceção daqueles que serão utilizados para os serviços de manutenção do mesmo, construiu-se uma linha de bonde circundando a lagoa com aproximadamente 3km de extensão, com a circulação de 4(quatro) bondes, com paradas intermediárias para facilitar a locomoção do visitante dentro do parque e oferecendo-lhe uma melhor visão de conjunto, fazendo com que haja a união perfeita entre o homem e a paisagem e a integração da pessoa na natureza.

i) No antigo viveiro de plantas da Prefeitura, será construída a praça dos Pássaros e o erquidário, visando desta forma o interesse pela flora e fauna local.

j) Nas proximidades dessa área será construído um Anfiteatro (atualmente na fase de terraplenagem), com concha acústica, a qual terá uma parte avançando nas águas da lagoa. O anfiteatro destina-se a apresentação de shows populares, orquestras, conferências, retretas, etc.

k) A área destinada ao pique-nique localiza-se no bosque dos eucaliptos, e tem capacidade para atendimento de aproximadamente 500 pessoas.

l) Play-ground, que será localizado entre a área destinada ao pique-nique e a margem da lagoa, facilitando desse modo o contato dos pais com as crianças.

m) A atual administração do Parque Portugal funciona em prédios localizados próximo a área destinada ao pique-nique e que futuramente serão utilizados como biblioteca, sala de pintura, desenho e sanitários.

n) Na parte da lagoa próxima à estrada municipal de Mogi Mirim, está localizada a caravela "Anunciação" ancorada em um único ponto, possibilitando-lhe a sua movimentação em torno do mesmo.

Na margem da lagoa haverá local destinado à pesca e circundando a mesma uma rua pavimentada com pedriscozosa a qual se ramifica e dá acesso a todos os setores do parque.

A iluminação será encarada como um dos pontos principais para o sucesso do parque à noite, de maneira a obter a valorização das belezas naturais.

3



CARAVELA ANUNCIAÇÃO

Os frequentadores do Parque Portugal (Lagoa do Taquaral) terão mais uma atração a partir das 10 hs do dia 7 de novembro de 1.992.

É A CARAVELA!

Enfeitando o lago desde 1.972, reaparece agora totalmente restaurada, de acordo com o original.

A reforma que durou dois anos, é fruto de um convênio entre a CPFL - Companhia Paulista de Força e Luz (que custeou o material;) e a Prefeitura (que forneceu a mão de obra).

*É mais uma conquista da população,
para melhoria da qualidade de vida!*

em 1971, Salvador Alves, foi convidado para chefiar a equipe de restauradores. O trabalho de mestre Salvador foi inspirado em maquetes do Museu de Lisboa, Portugal. "A embarcação é a única réplica existente no Brasil da caravela que integrou a esquadra de Pedro Álvares Cabral em 1500", salienta o mestre.

A caravela traz em sua parte externa três velas com a Cruz de Malta e duas âncoras de três toneladas cada. A "Anunciação" foi lançada na Lagoa em abril de 1972 e inaugurada em novembro do mesmo ano. Com 185 toneladas, 29,6 metros de comprimento e 8,7 metros de largura, a embarcação tem capacidade para 500 pessoas.

MUSEU TEM OBJETOS RAROS

"O Museu Naval é uma grande reconquista para a cidade", diz mestre Salvador. Inaugurado em 1983 pelo então ministro da Marinha Maximiliano da Fonseca, o museu possui instrumentos náuticos antigos, que orientavam os navegantes da era dos descobrimentos. O museu, com cartas náuticas, fotos, moedas antigas de vários países, réplica de torpedos de submarinos e quadros de antigos navios, será aberto à visitação.

Entre as peças do museu a mais rara é um astrolábio do século X, empregado por navegadores portugueses e espanhóis na orientação das embarcações. Existem no mundo todo apenas cinco astrolábios da mesma época. Uma verdadeira raridade. As peças do Museu Naval foram doadas em 1983 pelo Serviço de Documentação da Marinha.

A réplica da caravela de Pedro Álvares Cabral volta a flutuar na Lagoa do Taquaral, 20 anos após sua inauguração. A restauração da "Anunciação", iniciativa da Administração Jacó Bittar, começou em outubro de 90. Com a estrutura totalmente apodrecida, a caravela teve de ser restaurada em 75%. A novidade é que ela voltará a girar 360 graus no centro da Lagoa do Taquaral. O interior da embarcação vai abrigar um museu naval, com objetos históricos da época do descobrimento do Brasil.

Segundo o responsável pela restauração, o mestre de carpintaria Salvador Alves de Almeida, "as madeiras originais, datadas de 1970, foram substituídas por ipê e peroba em sua estrutura. O acabamento é de mogno e cedro". Mestre Salvador está entusiasmado com a volta da Anunciação à Lagoa. "É muito importante que as pessoas assumam a responsabilidade de conservar este patrimônio. A caravela é a única réplica fiel da embarcação do descobrimento" - diz.

UM POUCO DE HISTÓRIA

O projeto da réplica da caravela Anunciação é de 1971. Durante mais de duas décadas, a nau passou por diversas reformas e modificações. No início ela girava 360 graus no centro da Lagoa e era a principal atração do Parque Portugal. Havia em seu interior um museu naval aberto à visitação. Após algumas reformas, a embarcação foi transferida para um canto da Lagoa e o museu extinto.

Em outubro de 90, a administração Jacó Bittar e a CPFL assumiram a restauração. O responsável pela construção da réplica da caravela