

## EMERGÊNCIA DE NOVOS ESTILOS DE VIDA E SUA RELAÇÃO COM O MEIO NATURAL

*João Serrano<sup>1</sup>*

*João Petrica<sup>1</sup>*

### Introdução

As transformações sociais, económicas, políticas e culturais associadas a outras características das sociedades pós industriais (hábitos sedentários, stress emocional, inactividade física...) e o nascimento de uma sociedade da informação que se reveste de uma padronização excessiva dos valores, atitudes e comportamentos provocaram uma grande mudança no dia a dia das pessoas. Os estilos de vida mudaram, ficando as populações despertas para novas formas de actuar, pensar e sentir. Surgiram novas necessidades que implicaram uma modificação na relação que se mantinha com o envolvimento e também novas preocupações, principalmente aquelas que estão associadas com a saúde.

---

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Castelo Branco – Escola Superior de Educação

## 1 - Hábitos de vida saudáveis – definição de conceitos

Quando abordamos determinados conceitos é importante clarificá-los, para que possa haver um entendimento claro entre os diferentes interlocutores. Vamos por isso, apresentar o que entendemos por estilos de vida saudáveis.

**Estilos de Vida** – São segundo Who (1986) modos de viver o quotidiano que se reflectem na interacção entre o indivíduo e o mundo físico e social onde está inserido. Estão ligados por um lado, aos valores, motivações e oportunidades, e por outro, a questões sociais, económicas e culturais. O autor considera que não há um, mas vários estilos de vida, que dependem das características individuais e do grupo social de pertença. Mendoza e col. (1994) referem-se aos estilos de vida como sendo “padrões de conduta que caracterizam a forma de viver”.

**Saúde** – A Organização Mundial de Saúde (OMS) refere-se a este termo como sendo “um estado de bem-estar completo a nível psíquico, físico e social, que vai para além da simples ausência de doença”.

Quando falamos de estilo de vida saudável, devemos ter algum cuidado, uma vez que não existe apenas um estilo de vida saudável, mas muitos estilos de vida saudáveis. Delgado e Tercedor (2002) referem que estilos de vida diferenciados podem ser saudáveis, desde que favoreçam o bem-estar, reduzam a probabilidade de aparecimento de doenças e incapacidades, aumentem a longevidade e contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

Contrariamente à definição de um estilo de vida saudável, parece não haver dúvidas sobre quais são os comportamentos considerados como saudáveis para as pessoas. Casimiro (1999) refere que a actividade física é um dos comportamentos mais referenciados pelos diferentes quadrantes investigativos (medicina, psicologia, sociologia, ciências do desporto...), como benéfica e determinante para a prevenção, manutenção e melhora dos estados de saúde física das populações, bem como, um meio fundamental para a “homeostasia psíquica” tão determinante numa sociedade que vive submetida às pressas e ao stress do dia a dia.

Blair (1993) numa revisão de literatura sobre epidemiologia da actividade física, refere ter encontrado mais de cem estudos com grandes amostras populacionais, que evidenciavam uma relação directa entre a prática de actividade física regular e os benefícios relacionados com a saúde. É assim as-

sumido cientificamente que estilos de vida activos são promotores de saúde e longevidade, contribuem para a qualidade de vida em geral, saúde psicológica, capacidade de resposta às exigências do trabalho físico e, também, na redução de doenças e disfunções de indivíduos idosos (Bair e Wei, 2000).

## 2 – Mudanças sociais e adaptação humana

Na sociedade moderna o desenvolvimento científico y tecnológico, permitiu alcançar um nível elevado de bem-estar social. As Mudanças introduzidas pela ciência tiveram um reflexo em todos e cada um dos âmbitos da nossa vida e nas relações que até então mantínhamos com o envolvimento. A vida diária das pessoas sofre grandes modificações e a relação que se estabelece com o envolvimento torna-se diferente.

O sociólogo Giddens (1995) refere que em nenhum momento da história da humanidade as coisas mudaram tanto e tão depressa como nos últimos tempos.

O Historiador Landes (1969, p.5) acrescenta que “A tecnologia moderna foi tão importante para a vida do homem como a descoberta do fogo”.

Surgem as chamadas “cidades globais” que são centros onde há segundo Boyer (1990) um “sistema de monotonia serial...”. Criam-se ambientes urbanos quase idênticos em diferentes cidades de diferentes países influenciando o ritmo e os modos de vida das pessoas, que seguem também eles padrões bastante uniformes. A complexidade da configuração do mundo social contemporâneo é em boa parte influenciado pelo que tem sido designado como processo de globalização

As modificações urbanas e dos meios de transporte produziram nas sociedades ocidentais durante as últimas décadas, mudanças profundas na configuração do espaço e na forma de mover-se (Serrano, 2003), a título de exemplo podemos enunciar:

- A falta de espaço produziu um crescimento vertical das cidades;
- Aumento do número de habitações, estradas, parques de estacionamento, zonas comerciais e industriais;
- O automóvel permitiu uma nova forma de apropriação do espaço;
- Diminuição dos espaços para a prática de actividades físicas.

O autor acrescenta que o desenvolvimento científico y tecnológico (satélites, televisão, telefone e micro computadores) foram o factor mais im-

portante das mudanças na forma de viver das pessoas e conseqüentemente, nos modos de ver e desfrutar da prática física, com uma clara diminuição da mesma.

Desde o início da modernidade, o sistema de produção industrial converteu-se no eixo principal de interacção com a natureza. Com o passar do tempo a relação entre o homem e o ambiente natural transformou-se. Sobre este assunto Giddens (1993) refere que o binómio tecnologia-ciência conseguiu transformar a natureza configurando “envolvimentos criados” onde os seres humanos desenvolvem as suas actividades.

O controlo do homem sobre o meio ambiente chegou a tal extremo que para além da configuração de grandes núcleos urbanos, também colocou sob o seu domínio todo o tipo de espaços naturais.

### **3 – Actividade Física em ambiente natural como prática da Pos-modernidade**

Segundo Sícilia (1999), a prática física generalizada no meio natural apenas surge durante a fase denominada de pós-modernidade por duas grandes razões:

- Em primeiro lugar, devemos reconhecer que desde a revolução industrial um dos aspectos mais desejados foi o incremento do tempo livre, conseguido graças ao desenvolvimento da tecnologia e às contínuas reivindicações sociais a que estiveram submetidos os grupos de poder.
- Em segundo lugar ante a diminuição do trabalho físico que caracterizou a pos-modernidade, as pessoas mantêm a necessidade de compensá-lo com momentos de actividade física de modo a evitar transtornos físicos y psicológicos.

Associadas a uma nova forma de entender o tempo livre para os cidadãos do mundo desenvolvido, onde há preocupações com a saúde, interesse pela descoberta, preocupações ecológicas, popularizadas pelos meios de comunicação social, a prática destas actividades tem uma aceitação cada vez mais maior. Por isso, uma das possibilidades de preencher o tempo livre e compensar a inactividade física é praticar actividades físicas/desportivas no ambiente natural.

Para Sícilia (1999) as actividades físicas realizadas no meio natural deixaram de ser uma questão de necessidade e sobrevivência para tornar-se fun-

damentalmente num modo de recreação e libertação das cargas impostas pelo trabalho na sociedade moderna, isto é, uma questão de ócio. A prática destas actividades é agradável para a maioria das pessoas, porque permite aventura, descoberta, desafio e muitas vezes emoções fortes que permitem complementar as tensões que produzem as rotinas da vida social diária.

#### **4 - Aspectos positivos das actividades físicas em ambiente natural**

As actividades físicas na natureza têm aspectos comuns bastante positivos, apelando ao espírito de aventura, à coragem, recriando o mundo do imaginário dos jovens, e situações equivalentes de ritos de passagem das sociedades tradicionais, o que constitui um dos aspectos mais importantes para a sua integração no mundo dos adultos, um mundo onde é necessário aceitar e vencer desafios que são, muitas vezes nos dias de hoje, postos em causa pelo tipo de sociedade onde vivem.

São actividades que desenvolvem a autonomia, o auto-controlo e a auto-estima, facilitando a abertura de relações interpessoais e reforçando os laços de pertença a um grupo.

Quando nos encontramos a desenvolver actividades no meio natural, estamos perante situações que fazem apelo à coragem, estabelecemos uma luta estritamente pessoal, não contra elementos do grupo, não contra a natureza, mas pelo contrário, contra nós próprios, contra os nossos medos e incapacidades, procurando através do esforço superar os problemas que encontramos, desenvolver a autoconfiança e tomar decisões.

Nas actividades em meio natural a descoberta do prazer, da aventura e do risco estão sempre presentes, são actividades que, na maioria das vezes, se desenvolvem em grupo, levando ao desenvolvimento da camaradagem e fortalecimento de laços de pertença. O grupo funciona por isso como mola motivadora, como incentivo para se tentar superar todas as dificuldades que vão surgindo ao longo do tempo.

Assim e de acordo com diferentes autores, podemos afirmar que as actividades desenvolvidas em ambiente natural podem ser benéficas para:

- O conhecimento das reacções interiores;
- A consciencialização dos medos/formas de agir;
- A valorização da auto-imagem o reforço do auto-domínio e confiança pessoal depois de superadas as dificuldades;

- A promoção do trabalho do grupo;
- O respeito pelo ritmo próprio de cada um;
- O respeito pelo ambiente natural;
- O reconhecimento e aceitação de regras e comportamentos sociais.

Podemos acrescentar que o facto de se estar no ambiente natural, perante problemas diferentes daqueles que nos afectam no dia a dia nos levam a olhar para nós próprios e a conhecer-nos melhor.

Gostaríamos também de salientar a grande importância e o respeito que é preciso ter para com o ambiente natural, cada vez mais exiguo, atribuindo um grande valor a tudo o que lá existe, uma vez que os seus constituintes têm uma identidade própria e um valor intrínseco insubstituível. Consideramos que é importante admirar e respeitar a natureza, para que dela possamos desfrutar, com actividades tão prazerosas para o ser humano.

Os desportos de natureza oferecem pelas suas capacidades psicomotoras, pela sua gestualidade, uma prática desportiva rica de intervenções reeducativas onde está patente o equilíbrio entre o êxito e o insucesso, entre o sofrimento e a satisfação e de cujo reajustamento resulta um equilíbrio emocional que permite uma descoberta de valores pessoais e sociais.

## **5 - Importância das actividades em ambiente natural para crianças e jovens.**

Nos dias de hoje, como já referimos anteriormente, as mudanças operadas na sociedade levaram a que a maioria das pessoas viva numa sociedade maioritariamente urbana. O que faz com que a maioria das crianças e jovens das sociedades ocidentais vivam em grandes centros, estando por isso pouco acostumados a aspectos relacionados com as actividades físicas e outros aspectos relacionados com a natureza.

A prática de actividades físicas em ambiente natural é fundamental para as crianças e jovens, pois pressupõe a vivência de um conjunto de emoções e de sensações que fogem à sua rotina do dia a dia. O tipo de compromisso que solicitam estas actividades é variado, uma vez que cada uma faz apelo ao domínio de determinadas técnicas que divergem consideravelmente entre si. As situações são de igual modo pouco habituais, o que leva à necessidade de tomada de decisões no decurso das actividades por parte das crianças e jovens, o que faz com que seja desenvolvida uma boa discriminação perceptiva sobre as mudanças do envolvimento ajudando a uma melhor adaptação ao mesmo.

Sintetizando, podemos dizer que as actividades em ambiente natural são importantes para as crianças e jovens porque permitem:

- Desenvolver a autonomia, o auto-controlo, e a auto-estima;
- Imitar os adultos e compensar a fadiga intelectual das actividades escolares;
- Aventura, descoberta de um mundo novo e aumentar o respeito pelo ambiente natural;
- Fazer novos amigos, integrar-se num grupo, afirmar-se perante os outros (estar mais seguros das suas capacidades) e desenvolver o espírito de colaboração e entreajuda com os seus companheiros, bem como reconhecer e aceitar regras e comportamentos sociais;
- Desenvolver conhecimentos diferenciados, conhecer novos desportos e novas actividades, melhorar e fazer movimentos diferenciados (correr, trepar, saltar, deslizar...), aperfeiçoando os seus gestos motores de forma a melhorar a sua formação;
- Descobrir as suas capacidades (o que são capazes de fazer), desenvolver a sua personalidade e coragem superando dificuldades, medos, e aumentando a auto-confiança e a tomada de decisões;

A constatação anterior mostra-nos que há um campo de enorme valor que é necessário explorar por parte da instituição escolar, pois as actividades físicas no meio natural possuem um enorme potencial educativo, principalmente devido às características do espaço onde se desenrolam. É fundamental que as crianças e jovens aprendam a conhecer e explorar as potencialidades naturais que por norma não fazem parte das suas rotinas de vida habituais.

O professor de educação física tem um papel determinante no fomento deste tipo de actividades que são importantes para o desenvolvimento físico, psíquico e emocional das crianças e jovens, para além de serem uma forma de aprendizagem que proporciona prazer e satisfação, e que fomenta as relações com os outros.

Apesar de estarem conscientes dos aspectos positivos e mais valias para os seus alunos, verificamos que são muitos os professores que não contemplam este tipo de actividades na sua planificação anual. Rubio, Pasamontes e Vecino (2001) referem que num estudo desenvolvido em Espanha junto de 180 professores, 65,71% referiu que não incluía qualquer conteúdo relacionado com este tipo de desportos nas actividades anuais que desenvolvia na escola.

Outros autores referem que muitos professores incluem nas suas planificações actividades físicas na natureza mas que são realizadas em espaços fechados e fixos onde o envolvimento não muda (ex: escalada no pavilhão gimnodesportivo da escola,...). Quando pensamos nas actividades anteriores, temos dificuldade em classifica-las como actividade na natureza porque na nossa opinião o que as define deve ser o local onde se realizam e não a tipologia de actividade propriamente dita. Nas actividades na natureza os aspectos modificáveis são o expoente principal do seu desenvolvimento e, são a incerteza associada às suas imprevisíveis mudanças o que constitui o principal aspecto que as define. Bernardet (1991) refere a este respeito que as actividades físico-desportivas na natureza, têm como objectivo comum o deslocamento individual ou colectivo com uma finalidade mais ou menos próxima utilizando os elementos que formam o envolvimento físico.

## Conclusão

Para concluir diremos que as actividades em meio natural deverão ser uma prioridade das políticas educativas dos diferentes países, porque a grande maioria das populações vive as suas rotinas diárias fundamentalmente no meio urbano, não interagindo com uma grande variedade de estímulos que o ambiente natural pode proporcionar e que são determinantes para o estabelecimento de certas conexões neuronais, tão importantes para o desenvolvimento do ser humano na sua plenitude.

## Bibliografia

- Bair S. & Wei, M. (2000) Sedentary Habits, Health, and Function in Older Women and Men. In: American Journal of Health Promotion, September/October.
- Boyer (1990) The regulation school: a critical introduction. New York. Columbia University Press
- Casimiro, A. (1999). "Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de Primaria (12 años) hasta final de Secundaria Obligatoria (16 años)". Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Chão, C. (2004) Relação homem/natureza e o lazer como uma possibilidade de sensibilização da questão ambiental. Revista Motrivivência, XVI(22), p 207 a 220.
- Cunha, S. (2006) Actividades físicas de Aventura na Natureza em Portugal – Passos para a sua compreensão. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto na Especialidade de Gestão Desportiva. FDUP.

- Da Costa, L. (1997) Desporto e natureza, tendências globais e novos significados. In Da Costa (sd) Meio ambiente e desporto, uma perspectiva internacional. FCDEF-UP.
- Delgado e Tercedor (2002)
- Funollet, F. (1995). Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. Apunts: Educación Física y Deportes, 41, 124-129.
- Fuster, J. (1995). Riesgo y actividades físicas en el medio natural. Un enfoque multidimensional. Apunts: Educación Física y Deportes, 41, 94-107.
- Giddens, A. (1993) Consecuencias de la modernidad. Madrid: Alianza.
- Giddens, A. (1995) Sociología. Alianza Editorial. Madrid.
- Landes, D. (1969),
- Marinho, A. (2004) Actividades na natureza, lazer e educação ambiental: reflectindo sobre algumas possibilidades. In: Revista Motrivivência XVI(22), p 47 a 69.
- Martinho, R. (1997) Motivação para a prática de actividades desportivas de aventura na natureza. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto FCDEF-UP.
- Mendoza e col. (1994) Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud. Cons. Sup. de Investigaciones Científicas. Madrid.
- Pereira J. & Monteiro L. (1995) As actividades físicas de exploração da natureza: Em defesa do seu valor educativo. Revista Horizonte XII(69), p. 111 a 116.
- Rubio, Pasamontes e Vecino (2001) Las Actividades en la Naturaleza en Primaria. In: Lecturas: Educación Física y Deportes. Año 7 - Nº 38 - Julio
- Serrano, J. (2003), "Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança – Estudo do nível de independência de mobilidade e da actividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade no meio urbano ". Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana na especialidade de Ciências da Motricidade. UTL – FMH.
- Sicilia, A. (1999) Las actividades físicas en la naturaleza en las sociedades occidentales de final de siglo. In: Lecturas: Educación Física y Deportes. 14.
- Who (1986) Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: World Health Organization.