

## **ÓCIO E TEMPO LIVRE**

### **PERSPECTIVAR O LAZER PARA O DESENVOLVIMENTO**

***Teresa FREIRE***

*Universidade do Minho*

Embora todas as sociedades tenham conhecido um “tempo livre”, nem sempre esse tempo foi encarado da mesma forma ou correspondeu ao que entendemos hoje por lazer, sobretudo nas sociedades industrializadas. A concepção de lazer evoluiu fortemente ao longo dos séculos em função de diversos modelos de organização social que vigoraram nas sociedades (Haworth, 1997). Gradualmente o tempo livre e o lazer adquiriram um papel crescente na caracterização dos estilos de vida. Cada vez mais as alternativas ao tempo de trabalho são consideradas salientando-se o lazer, mais do que o tempo livre, como factor fundamental para a promoção da qualidade de vida. Neste âmbito, o lazer aparece como sendo indissociável da educação e mais concretamente do processo de desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Assim, nesta comunicação iremos centrar-nos em algumas das questões relacionadas com o tempo livre, salientando neste âmbito o lazer e o seu papel no desenvolvimento. Num primeiro momento, focalizamo-nos no conceito de lazer, para depois analisarmos as funções que geralmente estão associadas à experiência de lazer. A relação entre lazer e desenvolvimento humano é, então, tematizada salientando-se a este propósito a “educação para o lazer”. A título de conclusão apresenta-se uma síntese dos pontos-chave salientados ao longo desta comunicação, constituindo um ponto de partida para uma reflexão mais aprofundada desta temática.

#### ***1. O CONCEITO DE LAZER***

Com o decorrer da evolução ocorrida na estrutura social, as expressões “tempo livre” e “tempo de lazer” têm sido utilizadas de forma indiscriminada, muitas vezes até como sinónimos. No nosso vocabulário a expressão “tempos livres” tem sido usada com o mesmo significado da expressão “lazer”. Não obstante, do ponto de vista conceptual tais expressões traduzem significados diferentes tornando a sua distinção um primeiro ponto de análise.

A necessidade de separar, do ponto de vista conceptual, as noções de tempo livre e lazer, é tanto mais evidente quando está em causa o que o lazer significa na vida das pessoas. O lazer já não corresponde a um tempo que sobra do tempo de trabalho, mas trata-se de um tempo que pelas suas características pode proporcionar ao indivíduo experiências de bem-estar, satisfação e qualidade de

vida (Argyle, 1996, Kelly, 1983). A expressão “tempos livres” prevaleceu e prevalece enquanto esse tempo for encarado, concebido ou definido segundo critérios de residualidade, ou seja, de relação directa com o tempo de trabalho (Dumazedier, 1974). É neste sentido também que se tende a falar em ócio. Mas quando nos referimos a um tempo que tem significados e objectivos específicos, independentes do trabalho, tem sentido atribuir-lhe uma expressão conceptualmente específica e que é, então, a expressão “lazer”. É importante que a própria terminologia reflecta as características desse tempo ou desta experiência de vida e do que ela significa no desenvolvimento humano (Freire, 1989, 1999). É assim que ao longo desta comunicação iremos evidenciar o conceito de lazer.

Na literatura podemos encontrar uma multiplicidade e variedade de definições relativas ao conceito de lazer. Uma e outras realçam aspectos diferentes, tornando-se difícil quer a obtenção de uma definição que só por si abarque todos os aspectos relevantes e definidores do lazer, quer a opção por uma definição representativa de todas as outras.

Na realidade, o lazer revela-se como um fenómeno psico-social complexo na medida em que se traduz por uma grande variedade de actividades, significados, objectivos, ou conseqüências para os participantes, tornando-se difícil a possibilidade de uma definição única. No lazer uma mesma actividade pode ter vários significados ou objectivos para os seus participantes, ou ainda diferentes actividades podem reunir o mesmo significado para diferentes participantes, ou mesmo um acontecimento pode integrar muitos e diferentes tipos de comportamentos, ou, podemos ainda verificar que a mesma actividade pode ter diferentes significados em diferentes momentos para a mesma pessoa (Kelly, 1983). Nenhuma lista de actividades seja ela longa ou precisa esgota tudo aquilo que pode ser considerado lazer ou excluir aquilo que não o é. Neste sentido, é no conjunto de todas as definições e significados atribuídos ao lazer que podemos encontrar um significado mais completo deste conceito.

Assim, e na nossa perspectiva salientamos o lazer como uma experiência de vida que se torna relevante a vários níveis: pessoal, pois toca aspectos relativos ao próprio indivíduo, com as suas características pessoais, as suas capacidades, potencialidades e também limitações; social, porque muitas actividades são realizadas com os outros, através de um sistema de interacções e relações; e os espaços físicos, já que associados às experiências de lazer estão também os lugares onde essas ocorrem. Todos estes aspectos não são independentes de directrizes sócio-histórico-culturais que definem estruturas e sistemas, também, em relação ao lazer.

## ***2. AS FUNÇÕES PSICOLÓGICAS E SOCIAIS DO LAZER***

Podemos encontrar na literatura uma multiplicidade de funções associadas ao lazer distinguindo-se em geral entre as funções psicológicas e as funções sociais do lazer (Argyle, 1996).

Em relação às funções psicológicas, podemos salientar a satisfação, a gratificação, o bem-estar, a percepção de liberdade, o auto-conceito e a auto-estima. O lazer promove a satisfação na medida em que pressupõe a realização de actividades livremente escolhidas que são do interesse e gosto do indivíduo pelo que a emergência de sentimentos de gratificação é também relevante. São estes aspectos que fazem da experiência de lazer uma experiência de bem-estar, em que a percepção de liberdade tem então um papel fundamental. O indivíduo sente-se bem consigo próprio, com os outros e com o mundo que o rodeia ao realizar actividades que são livremente escolhidas. Como consequência de todos estes aspectos, a experiência de lazer tem repercussões ao nível do auto-con-

ceito e da auto-estima, no sentido em que permite ao indivíduo desenvolver um conceito positivo de si associado ao gosto de ser como é (Csikszentmihalyi, 1997; Iso-Ahola, 1997; Neulinger, 1974).

Em relação às funções sociais do lazer, podemos salientar a socialização, a integração social, o suporte social, a comparação social e consequentemente a construção de estilos de vida. Através da sua função de socialização, o lazer permite ao indivíduo o desenvolvimento das relações sociais, a aprendizagem de padrões de relacionamento através do encontro com os outros, tais como, família, amigos ou pessoas com quem entra em contacto a nível formal ou informal (Argyle, 1997). Neste sentido, fala-se em socialização pelo lazer e no lazer.

Em relação à sua função de integração social, o lazer traduz-se na pertença a determinados grupos sociais. Certas actividades estão mais ou menos associadas a determinados grupos sociais desempenhando aqui a comparação social lugar de destaque. Estes aspectos tornam-se importantes também na definição da identidade do sujeito que é simultaneamente pessoal e social. O lazer pode ser uma oportunidade do indivíduo afirmar as suas capacidades, os seus interesses e a sua maneira de ser e estar na vida, em relação aos outros e aos contextos, o que também assume uma preponderância decisiva na promoção da auto-estima ou auto-confiança dos indivíduos. É deste modo que podemos, então, compreender a importância do lazer na promoção de sentimentos de pertença já que os contextos de lazer se traduzem, muitas vezes, em redes de suporte social.

Finalmente, há que salientar o lazer como forma de promover estilos de vida saudáveis, já que permite a realização de actividades que promovem comportamentos saudáveis. A função do lazer na promoção da saúde, é aliás uma das mais frequentemente enunciadas, merecendo um lugar de destaque na literatura (Coleman e Iso-Ahola, 1993).

Verificamos assim que o lazer reúne uma série de características e funções que o permitem definir como experiência de vida positiva e que se tornam essenciais a uma vida com qualidade. Neste sentido, o lazer complementa-se com outros aspectos da vida como sejam o trabalho, a família, a recreação, a educação, entre outros, ou seja, o lazer é um aspecto integrador da vida muito poderoso.

Consideramos essencial salientar este aspecto da “integração” sobretudo quando está em causa perspectivar o lazer para o desenvolvimento. O lazer pode ser utilizado como facilitador e promotor do desenvolvimento psico-social dos indivíduos. Não se pretende sobrevalorizar o lazer em relação a outro tipo de actividades, papéis ou experiências, mas tão só, mostrar como através do lazer se pode usufruir de um contexto de vida que, pelas suas características e funções, pode valorizar o crescimento e o desenvolvimento dos indivíduos.

### **3. LAZER E DESENVOLVIMENTO HUMANO**

De acordo com as características e funções associadas ao lazer, mais concretamente à experiência de lazer, torna-se importante sublinhar o seu papel no desenvolvimento. O lazer permite a promoção do desenvolvimento pessoal e social, bem como um maior envolvimento do indivíduo pelo mundo que o rodeia. É na diversidade de oportunidades e desafios proporcionados pelo lazer que se promove o enriquecimento pessoal e social, tornando cada indivíduo mais conhecedor das suas capacidades e limites. Neste sentido, os aspectos relacionados com a definição de si, ou se quisermos com a definição do auto-conceito ou da identidade, adquirem um papel fundamental no processo de desenvolvimento.

O lazer, como actividade, espaço, ou como contexto, providencia oportunidades para testar e construir a auto-competência de uma forma que geralmente não é possível noutros contextos do dia-dia, geralmente imbuídos de formalidade e de expectativas sociais ou mesmo de critérios avaliativos. É assim que os contextos de lazer, podem tornar-se contextos privilegiados de exploração e, consequentemente, de aprendizagem e desenvolvimento. Tal como refere Csikszentmihalyi (1990), se o lazer fosse promovido para o desenvolvimento e crescimento humanos, as pessoas usavam-no para encontrar experiências ótimas, em que procurariam o desafio e tentariam relacioná-lo com as suas capacidades. Estas experiências ótimas jogam um papel chave no desenvolvimento individual, já que são actividades que levam a um aumento das competências pessoais necessárias para lidar com as situações.

A importância da relação entre lazer e desenvolvimento tem estado na base de muitos estudos e também de novas considerações e abordagens teóricas. Neste âmbito, salientamos a “educação para o lazer”, enquanto abordagem que tem como objectivo fundamental não só o aumento do conhecimento das pessoas acerca da importância do lazer mas também a promoção de um sentido de controlo, liberdade e competência pessoal (Datillo e Murphy, 1991). Vários autores afirmam mesmo que o objectivo último da educação para o lazer é a promoção de uma vida autónoma (Tabourne, 1992). Assim, e tal como refere Mundy (1996), a educação para o lazer é essencialmente um processo que permite aos indivíduos ter lazer nas suas vidas; promover a qualidade de vida através do lazer; identificar e clarificar os seus valores, atitudes, necessidades e objectivos em relação ao lazer; serem autónomos e proactivos em relação ao seu lazer; decidir qual o lugar que o lazer ocupa na vida de cada um; tornarem-se conhecedores de si próprios em relação ao lazer; relacionarem as suas próprias necessidades, valores e capacidades com o lazer e as experiências de lazer; aumentarem as suas opções para obter experiências de qualidade através do lazer; definirem o seu próprio comportamento de lazer e avaliarem as suas conseqüências relativamente aos seus objectivos; aumentarem a qualidade do seu lazer, terem uma multiplicidade de disciplinas e serviços com um papel e responsabilidade a desempenhar.

Atendendo aos pressupostos que integra no que diz respeito ao papel que o lazer desempenha na promoção de uma vida de qualidade, a educação para o lazer constitui um domínio importante de promoção do desenvolvimento, concretizando o papel que o lazer pode ter no âmbito mais geral da educação.

#### **4. EM CONCLUSÃO**

Mais do que uma conclusão pretende-se contribuir para uma reflexão dos aspectos aqui analisados desde logo a sua interligação e, necessária análise, quando pretendemos perspectivar o lazer para o desenvolvimento.

Assim, destacamos que o indivíduo é sempre um indivíduo em desenvolvimento, qualquer que seja a sua faixa etária, não deixando de considerar de forma específica os períodos em que esse desenvolvimento adquire características particulares e que por isso devem ser particularmente atendidos. Este desenvolvimento deve ser, por seu lado, concebido como um processo dinâmico, interactivo e em constante interacção com o meio. Só desta forma tem sentido considerar o processo de intervenção no e pelo lazer, intervenção esta que se deve assumir como estruturada sendo que os seus conteúdos e estratégias deverão traduzir objectivos e propósitos bem definidos. É desta forma que adquire sentido a estruturação do lazer na vida dos indivíduos e, em particular dos ado-

lescentes, permitindo-lhes transformar o seu tempo livre em experiências de vida ótimas e desenvolvimentais.

Lazer e educação tornam-se assim, dois elementos interligados, que traduzem o fio condutor da perspectiva assumida ao longo desta comunicação: a educação intencionalizada para o desenvolvimento.

## 5. REFERÊNCIAS

- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. London: Penguin Books
- Coleman, D. & Iso-Ahola, S. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. Psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Datillo, J. & Murphy, W. (1991). *Leisure education program planning: A systematic approach*. State College, PA: Venture Publishing Inc.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociologia empírica do lazer*. São Paulo: Editora Perspectiva.
- Freire, T. (1989). Lazer e desenvolvimento humano. *Jornal de Psicologia*, 8, 27-31.
- Freire, T. (1999). *Lazer e desenvolvimento na adolescência numa perspectiva da psicologia social. Teoria, investigação e intervenção*. Tese de Doutoramento apresentada à Universidade do Minho.
- Haworth, J. T. (1997). *Work, leisure and well-being*. London: Routledge
- Iso-Ahola, S. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. Haworth (Ed.), *Work, leisure and well-being*. New York: Routledge.
- Kelly, J. R. (1983). *Leisure identities and interactions*. London: George Allen & Unwin.
- Mundy, J. (1998). *Leisure education. Theory and practice*. Champaign: Sagamore Publishing.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Tabourne, C. E. (1992). *Name that tune: Leisure education with the elderly*. *Parks and Recreation*, 27, 46-48.