

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. Um 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.