

**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA (4º Bimestre)**  
**Prof. Glauber Menezes**

**Organização urbana, estilo e qualidade de vida: a relação entre espaços públicos e saúde**

A forma como a cidade se organiza está diretamente ligada à questão da praticidade no dia a dia. Vemos cada vez mais a presença de edifícios verticais, que permite a um grande número de pessoas morar mais próximo aos centros comerciais e locais de trabalho. Porém, esse tipo de configuração também traz problemas, como os engarrafamentos que se formam no trânsito de cidades de porte médio e grande. Com muitos carros concentrados em um espaço pequeno, a poluição nessas áreas aumenta, o que pode resultar em problemas respiratórios e outros danos à saúde.

Além disso, muitas áreas públicas que existiam nas cidades estão sendo transformadas em prédios, avenidas, estacionamentos e shopping centers. Sendo assim, as áreas públicas para a prática de atividades físicas, de esporte e do lazer estão se tornando mais raras. Isso também produz efeitos na vida das pessoas, uma vez que muitas delas passam mais tempo fechadas em espaços domésticos, em condições de sedentarismo, o que tem um impacto considerável em sua saúde. Por essas e outras razões, é possível afirmar que a organização urbana está diretamente ligada à nossa qualidade de vida, influenciando nosso bem-estar.

Alguns movimentos sociais e gestores públicos defendem que os centros urbanos devem criar e manter mais áreas de convívio e lazer, assim como espaços que incentivem a prática de exercícios físicos e de esportes. Essas iniciativas também estão relacionadas a uma mudança de percepção sobre a mobilidade urbana, que vem ocorrendo nos últimos anos. Muitas cidades, além de parques e quadras poliesportivas, estão ampliando as calçadas e criando ou aumentando a extensão das ciclovias. Com essas medidas, há incentivo para que a população caminhe ou use bicicletas como meio de transporte.

Desse modo, o planejamento urbano incentiva a prática de exercícios físicos e, ao mesmo tempo, busca diminuir a poluição, trazendo benefícios à saúde e qualidade de vida aos habitantes. Com a possibilidade de circular pela cidade usando ciclovias, a bicicleta ganhou destaque como meio de transporte que preserva o meio ambiente e promove o bem-estar. Muitas pessoas, no entanto, preferem fazer uso de outros meios igualmente saudáveis para se deslocarem, como patins, patinetes e skates.

É muito comum ouvirmos falar de saúde na televisão, nos jornais e na internet. Mas você já parou para pensar sobre o que ela de fato significa? Muitas vezes, somos levados a pensar que a saúde é um estado de “ausência de doenças”. Mas, não estar doente parece não ser suficiente para definir o que é ter saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a considera como uma sensação de bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença. Por sua complexidade, o conceito de saúde é multidisciplinar, ou seja, precisa ser abordado por diversas áreas do conhecimento, envolvendo fatores clínicos, sociológicos, econômicos, geográficos, entre outros. Como vimos, até mesmo a organização das cidades pode ser usada para refletirmos sobre o que é saúde.

Nossa saúde está diretamente ligada ao estilo de vida que levamos. Por exemplo, quando nos alimentamos de certa maneira ou escolhemos fazer ou não fazer algum tipo de atividade física, isso tem consequências práticas sobre nosso corpo e nossa saúde.

Um estilo de vida saudável, portanto, está relacionado muitas vezes às escolhas que fazemos, mas é preciso que haja espaços adequados para a realização de atividades benéficas à nossa saúde.

Para que esses espaços existam nas cidades, são necessários investimentos em infraestrutura, equipamentos, manutenção, iluminação etc. Com esses cuidados e incentivos, as pessoas se sentem motivadas tanto a praticar atividades físicas como também a socializar e relaxar, o que pode trazer benefícios à saúde.

Assim, podemos afirmar que a qualidade de vida na cidade depende em grande parte de iniciativas do poder público (planejamento urbano, preservação de áreas verdes, criação de parques etc.) e econômico (especulação imobiliária, manutenção de áreas públicas para convívio social etc.), mas depende também de nossas escolhas sobre o estilo de vida que adotamos e da consciência que temos de suas implicações. As escolhas derivam de nossa autonomia – que, por sua vez, é fruto do conhecimento propiciado, em grande parte, pela escola.

Geralmente, as regiões mais pobres das cidades brasileiras apresentam poucos espaços públicos para a prática de atividades físicas, esporte e do lazer. Quando esses locais existem, muitas vezes eles se encontram em situação precária, apresentando problemas como abandono e falta de manutenção, o que aumenta a sensação de insegurança da população. Dessa forma, os habitantes desses bairros têm geralmente poucas condições de levar uma vida saudável, já que o poder público não trabalha para garantir o direito à saúde.

### **Exercício Fixação**

- 1) Qual é o impacto da verticalização nas cidades em relação ao trânsito e à poluição?
- 2) Como a falta de áreas públicas para lazer e prática de esportes afeta a saúde das pessoas?
- 3) Você acha que a criação de ciclovias e espaços para pedestres incentiva um estilo de vida mais saudável? Por quê?
- 4) Como a organização urbana influencia diretamente a qualidade de vida das pessoas nas cidades?
- 5) Na sua opinião, as áreas públicas em seu bairro são suficientes e bem cuidadas para incentivar a prática de esportes e lazer?
- 6) De que maneira o conceito de saúde, de acordo com a OMS, vai além da simples ausência de doenças?
- 7) Você acredita que o estilo de vida que você leva atualmente está contribuindo positivamente ou negativamente para sua saúde? Explique.
- 8) Em sua comunidade, você percebe a falta de investimentos em infraestrutura para lazer e esporte? Quais melhorias você considera necessárias?
- 9) Você costuma usar os espaços públicos da sua cidade para realizar atividades físicas? Por que sim ou por que não?
- 10) De que forma a prática de atividades físicas ao ar livre pode impactar positivamente sua saúde mental e física?
- 11) Se tivesse o poder de decidir, quais políticas públicas você implementaria para incentivar um estilo de vida mais ativo em sua cidade?