

Tempo livre - a alternativa saudável

Cada época manifesta uma maneira de encarar a vida e festejar o sonho de realizações únicas para o seu tempo. No último meio século, os indivíduos, as famílias e os grupos têm-se vindo a entregar, de uma certa forma, a diversos governos, às grandes empresas, à elite dos chefes de fila, ou aos *experts* de todos os matizes, que se têm posicionado para dirigir e gerir os diferentes aspectos da vida corrente dos cidadãos.

Pode dizer-se que, principalmente nas últimas décadas, as pessoas começaram a perder verdadeiramente o controlo do seu destino, pois muitas dimensões da sua existência são presentemente condicionadas, em parte, pela grande finança, pelo *big-brother* televisivo, ou pela superprodução e consumo de produtos, bens e serviços desnecessários.

Para além destes aspectos, deve-se igualmente ter em conta os factores relacionados com a invasão tecnológica, os maus hábitos alimentares, o acentuar da vida sedentária, a desenfreada competição profissional, o congestionamento dos transportes, a má qualidade do ambiente, e as deficiências crónicas em alguns serviços sociais básicos como a educação ou a saúde, e todos eles com graves prejuízos para a vida das pessoas. Concomitantemente, e opondo-se a este quadro, começam a surgir testemunhos de um acordar lento das pessoas e das sociedades, no sentido de assegurar certos princípios associados aos valores da qualidade de vida e do bem estar. Princípios mais saudáveis e melhor adaptados à conservação dos territórios naturais e culturais, à salvaguarda do equilíbrio físico, mental e afectivo, isto é, à prática de melhores hábitos nos vários níveis da vida corrente.

A "saúde da sociedade" estabelece-se a partir do estado particular de satisfação das pessoas, das famílias, dos grupos ou das comunidades.

A evolução das mentalidades destes actores sociais no campo das exigências de uma melhor qualidade de vida e bem estar, em particular nas grandes aglomerações urbanas, começa a fazer o seu caminho, sobretudo no que respeita à forma de organização e gestão do tempo e dos afectos.

O que está a ser descoberto, paulatinamente, é que a qualidade de vida pode ser melhorada, deve ser exigida e é, acima de tudo, um direito de cidadania, que contribui para a longevidade, a saúde e o bem estar.

A partir daí, chega-se facilmente à importância do tempo livre, o que quer dizer que podemos estar a um pequeno passo de poder escolher e ter uma vida melhor.