

**QUALIDADE DE VIDA: A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO HORTO FLORESTAL EM
RIO BRANCO - AC**

**QUALITY OF LIFE: THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE GARDEN FORESTRY IN
RIO BRANCO - AC**

Vítor Jorge Santos Vasconcelos^{1*}, Hélio Camilo Rosa²

1. Aluno do 2º ano do Ensino Médio do Colégio de Aplicação (CAp) da Universidade Federal do Acre (UFAC);

2. Professor de Filosofia do Colégio de Aplicação (CAp) da Universidade Federal do Acre (UFAC).

* Autor correspondente: vitorjorge10@gmail.com

RESUMO

A busca por um estilo de vida saudável é um tema bastante atual e ao mesmo tempo antigo, já que a procura por maior longevidade e qualidade de vida sempre foi a meta de milhares de pessoas ao longo do tempo, resultando na criação de praticas e tradições que tentam alcançar esse objetivo. Um número crescente de habitantes da cidade de Rio Branco, cada vez mais, procura melhorar a própria qualidade de vida utilizando para isso as áreas públicas de lazer disponíveis. Através de observações empíricas e entrevistas com os seus utilizadores, foi possível perceber que o Horto Florestal é um reduto de pessoas que praticam atividades físicas, fazendo uso das estruturas ali presentes, como as academias ao ar livre e de outras alternativas que o parque proporciona, como as aulas de Tai Chi Chuan e de Ginástica Aeróbica. Como uma área verde que apresenta para o indivíduo o contato com a natureza e um espaço para o relaxamento, o horto florestal cumpre com o seu papel de promotor de uma qualidade de vida tanto no sentido físico quanto no mental.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Atividades físicas, Horto Florestal.

ABSTRACT

The search for a healthier lifestyle is a very current topic and old at the same time, since the demand for greater longevity and quality of life has always been the aim of thousands of people over time, resulting in the creation of practices and traditions that try to reach that goal. An increasing number of inhabitants of the city of Rio Branco, increasingly seeks to improve the quality of life using it The available public recreational areas. Through empirical observations and interviews with its users it was revealed that the HortoFlorestal is a haven for people who practice physical activities, making use of structures present in there, like the outdoor gyms, and the alternatives that the park provides, such as classes of Tai Chi Chuan and Aerobic Gymnastics. As a green area that provides for the individual contact with nature and a space for relaxation, the park fulfills its role of promoter of a quality life in physical and mental sense.

Keywords: Quality life, Physical activities, Horto Florestal.

1. INTRODUÇÃO

A busca pelo aprimoramento da qualidade de vida sempre foi um dos grandes objetivos do ser humano e atualmente a escolha por um estilo de

vida saudável é um dos caminhos que milhares de indivíduos estão seguindo. Hoje em dia, procurar por uma forma mais sustentável de se viver que se encaixe nos desejos de cada um é o objetivo de pessoas de todo o mundo. Tendo como atrativo as

promessas de longevidade e de qualidade de vida aprimoradas do que tinham antes, o Rio Branquense também se inclui nesse grupo que se preocupa mais com a própria saúde. Observa-se que cada vez mais pessoas caminham no Parque da Maternidade ou se exercitam nas academias comunitárias que se espalham pela cidade.

A capital acreana com os seus espaços públicos procura estruturar-se para atender as necessidades da população com relação ao lazer, a interação interpessoal e a melhora do seu bem-estar através da criação ou manutenção de praças, de espaços voltados para a prática de caminhadas, parques infantis com brinquedos para as crianças e academias comunitárias, com equipamentos necessários para a realização de uma variedade de exercícios físicos.

Os parques e áreas verdes em grandes centros urbanos possuem como objetivo diminuir os efeitos negativos produzidos pela urbanização acelerada e desordenada [1]. Porém em cidades de médio porte, como pode ser considerada Rio Branco, se comparada com outras capitais brasileiras, tais espaços surgem para a promoção da melhora da qualidade de vida tanto no sentido físico, quando ocorre o uso desses locais para práticas de atividades físicas, quanto no mental, quando são procurados para se tentar relaxar ou apenas contemplar a natureza e se livrar por alguns minutos dos prédios, da pavimentação e da poluição visual que surge por todos os lados na cidade.

O presente trabalho propõe uma análise do horto florestal, um dos maiores parques urbanos da capital acreana, quanto à sua estrutura e história, tendo como foco principal os seus frequentadores e as suas motivações para utilização do espaço.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Inicialmente foi realizada uma busca, através da ferramenta de pesquisa *Google*, por informações relacionadas a áreas verdes, parques públicos, atividades físicas e principalmente ao horto florestal, quanto a sua história, desde a sua fundação até o ano de 2015 em que foi realizada a pesquisa, a sua estrutura e possíveis artigos científicos escritos anteriormente sobre ele. Em virtude da falta de dados disponíveis na internet sobre o espaço estudado, realizou-se uma visita à administração do parque, que é um anexo da Secretaria Municipal de Meio Ambiente, cuja sede se localiza no interior do horto, para tentarmos obter qualquer informação sobre ele que não havíamos encontrado na internet. Foi-nos entregue um documento contendo o histórico do parque, informações sobre as atrações disponibilizadas ali e dados sobre os seus frequentadores.

Foram realizadas visitas ao espaço estudado com o objetivo de observá-lo, procurando identificar as estruturas que o formam e as principais características dos seus usuários. Posteriormente foi criado um questionário qualitativo para ser utilizado em entrevistas com os

caminhantes e frequentadores do parque, contendo perguntas que procuravam elucidar os principais motivos e atrativos para a sua utilização. Foram entrevistadas no parque pessoas com idades entre 20 e 50 anos que aceitaram participar da pesquisa. Elas foram abordadas nas pistas de *Cooper*, nas academias comunitárias, no *deck* de observação do lago, no parque infantil e nos barracões em que são promovidas sessões de exercícios físicos orientados por professores.

3. RESULTADOS

O Horto Florestal, fundado como Horto Municipal em 1974, é caracterizado como um Parque Urbano de 17 hectares de área que se localiza a 5 km do centro da cidade de Rio Branco e às margens do Igarapé São Francisco [2]. O espaço conta com mata secundária e resquícios de mata primária, um lago com *deck* para observação, três pistas para caminhada de diferentes tamanhos (600 m, 800 m e 1200 m), quadra de vôlei, campo de futebol, parque infantil, academias ao ar livre e galpões abertos onde são oferecidos cursos de tai chi chuan, capoeira mix e ginástica aeróbica como parte do Programa Saúde em Movimento da prefeitura da cidade [3].

Como o parque também é destinado a desempenhar atividades voltadas à educação ambiental, existe nele uma Escola de Meio Ambiente (EMA); uma oficina de reciclagem; um viveiro de mudas que possui capacidade para

produzir 130 mil mudas por ano que são utilizadas na ornamentação da cidade e também disponibilizadas para qualquer um que se interesse em adquirir algum exemplar; um telecentro de inclusão digital em que são oferecidos cursos de informática que interagem com questões ambientais; e uma sala chamada Ecoteca, que possui como objetivo estimular, o gosto pela leitura e facilitar o acesso a conhecimentos sobre questões ambientais.

Através das entrevistas e das observações empíricas realizadas, ficou claro que a maioria das pessoas que utilizam o espaço do horto florestal, vão ao local com o intuito de praticar alguma atividade física e o escolheram porque ele apresenta oportunidades para alcançar o seu objetivo, que é o de se exercitarem. Vários vão por vontade própria, resultado de uma reflexão e decisão de que tinham que se movimentar mais, outros vão porque gostam de manter os seus corpos ativos, outros por indicação médica e alguns afirmam que a diversão que é participar de um grupo de pessoas que estão juntas ali pelo mesmo motivo, praticando uma atividade que é prazerosa para eles é atrativo para irem. Duplas de amigos, casais de namorados, pais com filhos, várias pessoas jogando vôlei ou futebol ou estando na mesma aula de ginástica, são alguns dos grupos de indivíduos que são encontrados facilmente no parque.

O horto além de ser utilizado para a realização de atividades físicas é um local de encontro de indivíduos que procuram por um

momento de relaxamento entre amigos ou mesmo sozinhos. Ao propor um espaço em meio à natureza e com relativo silêncio em determinadas partes, o parque apresenta essa possibilidade para o visitante.

4. DISCUSSÃO

Como um espaço que possui uma rica flora e que promove a prática de atividades físicas, o horto florestal parece confirmar a teoria de CORTI [4], de que os parques por possuírem caminhos compostos por vegetação arbórea provavelmente motivam as pessoas a praticarem exercícios uma vez que estão mais satisfeitas com tais caminhos. E como um promotor da qualidade de vida, o parque propõe atividades e estruturas que auxiliam o visitante que tenta alcançar esse objetivo, pelo menos quanto à saúde física, o atingindo quando percebemos centenas de pessoas caminhando diariamente nas pistas destinadas a isso no parque.

Quanto à saúde mental, segundo BARTON e PRETTY [5] cinco minutos de caminhada em área verde já são suficientes para a melhora da saúde mental, com benefícios para o humor e autoestima. “As áreas verdes (...) favorecem psicologicamente o bem-estar do homem, além de influenciar no microclima através da amenização da temperatura, aumento da umidade relativa do ar e absorção de poluentes.” [6]

5. CONCLUSÃO

Percebemos que o horto florestal é um espaço multiuso onde são desenvolvidas diversas atividades, como caminhadas e outros exercícios físicos, realizadas por pessoas de várias idades e motivadas por diversas razões para estarem ali.

Mesmo o verde sendo bastante presente no cotidiano dos Rio Branquenses, que veem uma árvore a cada esquina, ainda se torna necessária a existência de parques em que a população possa passar um tempo sem a agitação característica de centros urbanos. A procura por momentos de quietação e relativo silêncio, cercados por uma vegetação em abundância é sempre uma opção seguida por vários habitantes da cidade, tendo como o horto florestal uma opção.

O horto florestal assim como outros espaços públicos urbanos de Rio Branco, como o parque Capitão Ciríaco e o Parque Ambiental Chico Mendes, são áreas verdes que propõem esse local para o desenvolvimento da qualidade de vida dos seus frequentadores. Através das estruturas ali disponíveis e dos programas de incentivo à prática de exercícios físicos específicos acompanhados por orientações médicas que o Estado disponibiliza, o horto é um reduto de pessoas preocupadas com a própria saúde e com o seu bem-estar.

6. REFERÊNCIAS

[1] BARGOS, D., MATIAS L. F. **Áreas verdes urbanas: um estudo de revisão e proposta**

conceitual. REVSBAU, Piracicaba – SP, v.6, n.3, p.172-188, 2011.

[2] Secretaria Municipal de Meio Ambiente - Departamento de Educação Ambiental. **Histórico do HortoFlorestal.**RIO BRANCO (Acre).

[3]Secretaria Municipal de Meio Ambiente - Departamento de Educação Ambiental. **Histórico do HortoFlorestal.**RIO BRANCO (Acre).

[4] CORTI, B.; DONOVAN, R. J.; HOLMAN, C. D. J. **Factors influencing the use of physical activity facilities: Results from qualitative research.** Health Promotion Journal of Australia, 7, 16-21, 1997.

[5] BARTON, J.; PRETTY, J. **What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis.** Environ. Sci. Technol, 44, 3947–3955, 2010.

[6] VIEIRA, M. **Qualidade de vida nos espaços públicos de lazer de Passo Fundo.** X Salão de Iniciação Científica – PUCRS, 2009. p. 1.