

SUMÁRIO

35188 - ESPAÇOS LIVRES, PÚBLICOS, PROTEGIDOS E ACESSÍVEIS NA CIDADE EDUCADORA: UM ESTUDO DE CASO NO BAIRRO DE SÃO DEFENDE, CRICIÚMA/SC

Mariane Pavei Macan, Jaqueline Porto Silva, Julia Mendonça Faedo, Lays Juliani Hespanhol, Aline Eyng Savi, Maurício Pamplona, Elizabeth Maria Campanella de Siervi¹. 2

35444 - O PAPEL DA ARQUITETURA NO MANEJO DO ESTRESSE NO TRABALHO COMERCIAL VAREJISTA

Priscila Machado dos Santos, Pedro Luiz Kestering Medeiros¹.....17

Trabalho completo de pesquisa

35188 - ESPAÇOS LIVRES, PÚBLICOS, PROTEGIDOS E ACESSÍVEIS NA CIDADE EDUCADORA: UM ESTUDO DE CASO NO BAIRRO DE SÃO DEFENDE, CRICIÚMA/SC

Mariane Pavei Macan, Jaqueline Porto Silva, Julia Mendonça Faedo, Lays Juliani Hespanhol, Aline Eyng Savi, Maurício Pamplona, Elizabeth Maria Campanella de Siervi¹

¹Grupo de Pesquisa Sistema de Espaços Livres de Criciúma, Laboratório do Núcleo de Teoria e História, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Brasil.

O artigo apresenta resultados de pesquisa que trata de forma integrada três projetos de pesquisa, sendo dois PIBIC's e um PIC170: 1. Espaços livres públicos: acessibilidade para todos, 2. Contribuição das áreas protegidas no sistema de espaços livres da Grande Santa Luzia, Criciúma/SC. e 3. ESPAÇOS LIVRES PÚBLICOS NA CIDADE EDUCADORA: Conceitos, metodologias e instrumentos aplicados ao contexto ambiental em área piloto da Grande Santa Luzia, em Criciúma, Santa Catarina. A abordagem metodológica proposta nos estudos visando alcançar resultados que fortaleçam dois eixos complementares: o teórico-técnico e o participativo-comunitário, permitindo que o estudo viabilize uma dinâmica de troca sustentável de conhecimentos com a comunidade local. Na fase de construção conceitual cada estudo utilizou abordagem particular, porém a partir de momentos de estudos bibliográficos que consolidaram as ações de levantamentos de informações locais que definiram, inicialmente a área piloto de realização dos estudos. Os resultados dos estudos indicam a necessidade de se investir na qualificação das áreas existentes, por um lado, mas também na ampliação da quantidade de áreas livres públicas no recorte, uma vez que foram identificados poucos espaços desta natureza. A situação construída de integração das pesquisas sobre o mesmo eixo temático ampliou as possibilidades de aprendizado e de conhecimentos, oferecendo aos professores e aos acadêmicos envolvidos uma real oportunidade de experimentar aspectos práticos ligados a interdisciplinariedade e a sustentabilidade também em nível teórico.

Palavras-chave: Sistema de espaços livres, Cidade educadora, Áreas protegidas, Acessibilidade, Arquitetura e urbanismo.

Fonte financiadora: CNPQ, UNESC.

1 INTRODUÇÃO

A cidade pode incluir uma série de funções e, dentre elas, está a de ofertar aos seus cidadãos espaços públicos que possibilitem o exercício da cidadania plena, em um convívio coletivo integrador, saudável e criativo. Esta “função” se soma a outras para definir o adjetivo “educadora” para a cidade. Para se tornar uma “Cidade Educadora”, a cidade deve se assumir como ente coletivo, que reconhece seu papel de agente direto e intencional

no processo de formação de seus cidadãos, tomando para si a responsabilidade e a vontade de realizar uma ação educadora que fortaleça a cidadania dos indivíduos e dos grupos que permeiam sua existência (BERNET, 1997).

A partir deste entendimento, compreendemos que quando a cidade intenciona desenvolver tal função deverá atuar em duas frentes: como tratamento normativo e de gestão urbana, que considera a administração da cidade em viés ambiental e participativo e, por outra frente, como tratamento analítico do contexto, que considera a problematização das condições sociopolíticas em que emerge o discurso e a prática sobre sustentabilidade aplicado às cidades.

Neste artigo apresentamos os resultados de pesquisa que trata de forma integrada três projetos de pesquisa, sendo dois PIBIC's e um PIC170: 1. Espaços livres públicos: acessibilidade para todos, 2. Contribuição das áreas protegidas no sistema de espaços livres da Grande Santa Luzia, Criciúma/SC. e 3. ESPAÇOS LIVRES PÚBLICOS NA CIDADE EDUCADORA: Conceitos, metodologias e instrumentos aplicados ao contexto ambiental em área piloto da Grande Santa Luzia, em Criciúma, Santa Catarina.

A abordagem proposta buscará costurar esses resultados possibilitando uma concepção de perspectiva educadora para a cidade, em que se vinculará cidadania com a qualidade dos espaços livres e públicos disponíveis. Para tanto abordaremos a questão da “Cidade Educadora” realizando uma análise do contexto da acessibilidade espacial relacionada ao tratamento urbano dado em um bairro de Criciúma.

O recorte do estudo se estabelece em área de atuação da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), no “Programa Território Paulo Freire”. Este Programa desenvolve doze projetos de extensão interdisciplinares de caráter participativo, focando nos aspectos do empoderamento da sociedade e na sustentabilidade urbana, tendo como área a região da Grande Santa Luzia, no município de Criciúma, inserida na área urbana da cidade (Figura 1).

Figura 1: Localização da Região da Grande Santa Luzia no município de Criciúma.



Fonte: Pamplona e Siervi (2016)

O recorte selecionado é sensível ao quadro brasileiro em que, segundo dados do IBGE levantados em 2010, 17,2% da população possui algum tipo de limitação funcional - físico-motora, cognitiva e sensorial, originando uma situação em que grande parte deste grupo não tem acesso e, conseqüentemente, efetiva participação nas diversas atividades sociais, inclusive aquelas que acontecem em espaços livres públicos (IBGE, 2012).

Na sequência apresentaremos os principais conceitos estudados nas pesquisas buscando estabelecer uma base comum para o artigo. São eles: os espaços livres e públicos, a acessibilidade, as áreas protegidas no ambiente urbano e a cidade educadora.

2 REFERENCIAL TEÓRICO: ESTABELECENDO BASES PARA CONSTRUÇÃO CONCEITUAL - ESPAÇOS LIVRES, PÚBLICOS E ACESSÍVEIS NA CIDADE EDUCADORA

O ponto de partida e de chegada do estudo está ancorado na construção conceitual porque há necessidade de se integrar as bases de concepção da “Cidade Educadora”, que possui sua perspectiva fortemente ancorada em abordagens do campo disciplinar da educação (GADOTTI, 2009; BERNET, 1997), aos conceitos e pressupostos da Arquitetura e do Urbanismo. Esta aproximação é fundamental para aperfeiçoar e amadurecer as propostas de aplicação e de implantação da “sala de aula urbana” que é a

proposta síntese da “Cidade Educadora”. Entendemos que a ideia da “cidade que educa” é pano de fundo para o fortalecimento de uma gestão urbana em nível socioambiental, dando-se, por essa razão, importância à participação da sociedade como caminho ao aumento das potencialidades e das contribuições das pessoas na construção de uma cidade mais humana e coletiva (GADOTTI, 2009).

Neste sentido, há que se pensar em espaços na cidade que permitam que essa qualidade participativa se expresse e, neste âmbito conceitual, os espaços livres e públicos são entendidos como qualificadores do ambiente da cidade, permitindo que seus habitantes convivam entre si, em trocas intergeracionais, em atividades de cultura e de lazer, enfim que se aproximem de processos que promovam e fortaleçam sua cidadania em nível urbano (SIERVI, 2016, 2016a).

2.1 ESPAÇOS URBANOS E OS ESPAÇOS LIVRES PÚBLICOS NA CIDADE

Por definição, o espaço urbano é formado por ambientes construídos – áreas edificadas por residências, indústrias, comércio, serviços e arquiteturas institucionais, além dos espaços destinados às circulações de pessoas e veículos e dos resquícios não edificados definidos como “espaços livres de construção”. Estes espaços são: quintais, jardins, ruas, avenidas, praças, parques, rios, matas, mangues, praias urbanas, ou simples vazios urbanos. Dentre estes espaços ainda há a diferenciação entre o que é público e o que é privado.

Os espaços livres públicos se definem como bens de propriedade pública, com diferentes graus de acessibilidade e de apropriação que se classificam em: 1. bens de uso comum do povo - espaços de apropriação pública por excelência: a rua, a praça, o parque urbano, a praia, etc; 2. bens de uso especial - destinados a atividades específicas: os espaços livres de uma escola pública ou de algum outro edifício pública, por exemplo); e 3. bens dominicais: são bens disponíveis, sem destinação pública definida: terras devolutas e área livres de prédios públicos desativados ou sem destinação pública específica (QUEIROGA, 2011).

Os espaços livres públicos formam um subsistema dentro do sistema de espaços livres. O principal espaço livre urbano é a rua, elemento fundamental de conexão na cidade, por onde ocorre grande parte da vida cotidiana da sociedade urbana. Parques, praças,

mirantes, calçadões, promenades, unidades de conservação de proteção integral, lagoas, praias, rios, etc. se constituem nos demais elementos desse sistema (HIJIOKA, at al., 2007).

Entendendo que todos espaços livres de uma cidade configuram um Sistema de Espaços Livres, igualmente o conjunto de espaços livres públicos estruturam um subsistema dentro desse sistema maior de espaços livres.

Outra questão importante é entender que o principal espaço livre urbano é a rua, sendo elemento estruturador de conexão e geração de vida cotidiana na cidade, sendo os parques, as praças, calçadas, as unidades de conservação etc os demais elementos desse sistema de espaços livres. Podemos entender então que o sistema de espaços livres públicos é o principal subsistema de espaços livres que atende à esfera de vida pública, ou seja aos bens de uso comum da população (QUEIROGA , 2011).

Questões como a localização, a acessibilidade e a distribuição dos espaços livres públicos definem um complexo sistema de conexões com múltiplos papéis na cena urbana, porque são vários os seus usos, sendo algum deles: o ócio, a circulação urbana, o conforto, a conservação e a requalificação ambiental, a drenagem urbana, o imaginário e a memória urbana, o lazer e a recreação (MACEDO; CUSTÓDIO, et. al., 2009).

2.2 ACESSIBILIDADE NA CIDADE

Pensar em acessibilidade em nível urbano nos possibilita ampliar o conceito, uma vez que se pode identificar variados graus de “acessibilidade”. Dentre estes graus, destacamos: a acessibilidade social, a física, a cultural, o acesso normativo entre outros. Em todos os casos, a questão da acessibilidade deve ser observada quanto as restrições, seja ela de acesso ou de usos. Quando pensamos nos espaços públicos, esse potencial de transparência, acessibilidade e visibilidade é ainda mais importante. Neste caso, no âmbito dos espaços livres públicos, podemos dividi-los pelos valores estéticos/simbólicos, ambiental e recreativo (ROBBA; MACEDO, 2004).

Neste sentido, a acessibilidade, quando observada nos espaços físicos da cidade, torna-se um conceito mais amplo, que supera o senso comum da simples necessidade de uma rampa. Isso porque quando tratamos da acessibilidade física, é necessário que coexistam quatro componentes: o deslocamento, a orientação espacial, o

uso e a comunicação, cada um atendendo às diferentes capacidades dos indivíduos. Dischinger, Bins Ely e Borges (2009) comentam que a ausência de apenas um desses componentes afeta o acesso integral ao espaço.

Quando vamos observar o dia-a-dia da vida na cidade, verificamos que a calçada é uma importante conexão de acesso entre os espaços urbanos. Como espaço livres, as calçadas conectam as pessoas com os lugares, por essa razão devem ser seguras para caminhar e de uso agradável e confortável. Porém, essa não é a realidade que verificamos nas cidades brasileiras, estando as calçadas muitas vezes sem conservação ou cedidas quase que totalmente para estacionamento de veículos.

2.3 CIDADE EDUCADORA: POR UMA SALA DE AULA URBANA

Para a elaboração da revisão conceitual sobre cidade educadora buscou-se indicações em BERNET (1997). Este autor estabelece três dimensões para se pensar a relação educação-cidade, trazendo elementos concretos que oferecem condições de concepção de aplicações práticas ligadas ao tema. São elas: 1. Aprender na cidade – sendo a cidade um recipiente de recursos educacionais; 2. Aprender sobre a cidade – sendo a cidade um agente de educação; e 3. Aprender a cidade – sendo a cidade produtora de recursos educacionais.

Neste sentido, compreende-se que a dimensão educadora mais claramente voltada para uma abordagem dos espaços urbanos é a de “Aprender na cidade”, sendo o meio urbano uma estrutura educacional complexa oferecida a partir de seus próprios equipamentos, acontecimentos e instituições.

A cidade contém: Estrutura pedagógica estável com instituições educacionais [formais e não formais]; A malha de equipamentos e recursos, meios e instituições, não educacionais; Um conjunto de acontecimentos educacionais efêmeros e ocasionais; Uma quantidade difusa, mas contínua e permanente de espaços, encontros e vivências não planejadas pedagogicamente (SAVI, SIERVI, PAMPLONA, 2017, p.4).

Essa possibilidade de associar a dimensão educadora da cidade com estruturas urbanas específicas oferece condições conceituais de se considerar os espaços livres públicos como uma porção educadora da cidade, permitindo “espaços permanentes para encontros e vivência cotidianas ou extraordinárias”.

Na cidade que educa, o cidadão caminha sem medo, observando todos os espaços. Temos que aprender a nos locomover na cidade, caminhar muito por nossas ruas. Deixar o carro em casa e caminhar. Não ver a cidade apenas por meio de fotos e vídeos. Para isso, é importante uma educação cidadã para o trânsito e para a mobilidade. Precisamos de mapas, de guias. Precisamos saber onde a gente se encontra. Como sujeitos da cidade, necessitamos nos sentir cidadãos. A cidade nos pertence e, porque nos pertence, participamos da sua construção e da sua reconstrução permanente (GADOTTI, 2006, p.139).

2.4 ÁREA PROTEGIDAS NO AMBIENTE URBANO

No que concerne aos espaços livres protegidos, foram identificadas as categorias de: Áreas de conservação, de preservação, de proteção dos recursos naturais e de proteção dos recursos culturais/históricos. Neste sentido, entende-se que há uma correta aproximação conceitual entre as abordagens selecionadas. A caracterização de áreas protegidas encontradas pelo estudo, que se enquadram em duas frentes: 1. Uso Sustentável; e 2. De proteção Permanente.

Estas categorias se estabelecem conforme definições, encontradas no Sistema Nacional de Unidades de Conservação – SNUC e na Lei Nº 12.651/2012, (BRASIL, 2004; 2012), sendo:

USO SUSTENTÁVEL – 1. Área de Proteção Ambiental (APA): é uma área em geral extensa, com um certo grau de ocupação humana, dotada de atributos abióticos, bióticos, estéticos ou culturais especialmente importantes para a qualidade de vida e o bem-estar das populações humanas, e tem como objetivos básicos proteger a diversidade biológica, disciplinar o processo de ocupação e assegurar a sustentabilidade do uso dos recursos naturais. É constituída por terras públicas ou privadas. **2. Reserva Particular do Patrimônio Natural:** é uma área privada, criada por iniciativa do proprietário, gravada com perpetuidade, com o objetivo de conservar a diversidade biológica. Nessa modalidade de unidade de conservação apenas a pesquisa científica e a visitação com objetivos turísticos, recreativos e educacionais são permitidas. **3. Parque ecológico:** Quanto às demais categorias que existiam no plano de 1979, o SNUC não contemplou muitas delas, como é o caso de jardim zoológico, horto florestal, reservas indígenas, parque ecológico, etc.

DE PROTEÇÃO PERMANENTE – 1. Área de Preservação Permanente - APP: área protegida, coberta ou não por vegetação nativa, com a função ambiental de preservar os recursos hídricos, a paisagem, a estabilidade geológica e a biodiversidade, facilitar o

fluxo gênico de fauna e flora, proteger o solo e assegurar o bem-estar das populações humanas;

Destacamos que estamos em fase de aprofundamento, do ponto de vista conceitual, de caracterização que correlacione o estudo dos espaços livres com as áreas protegidas, principalmente levando em conta a característica de degradação ambiental específica, trazida pela atividade de mineração na área de estudo.

3 METODOLOGIA

Em cada estudo são levantados elementos particulares, mas que integram três eixos complementares: A. relação da pessoa com deficiência e o seu entorno com os espaços públicos específicos, B. Relação dos habitantes da área com os espaços livres e públicos; e C. Estabelecer critérios e categorias para leitura e representação de dados ambientais que possam apoiar a elaboração de mapas e esquemas conceituais na área em estudo (SAVI, 2016; SIERVI, 2016 e 2016a).

Do conjunto de levantamentos e análises, se trabalham os seguintes dados e informações:

(1) Grupo de usuários: pessoas com deficiência; (2) Tipo de lugar: espaços livres públicos; (3) Fenômeno sócio-comportamental e socioespacial; e também

(1) Caracterização dos espaços; (2) tipos de usos; (3) período de uso; e (4) relação cotidiana da população com os espaços livres públicos.

(1) Definir critérios e categorias para leitura e representação de dados ambientais da área. (2) Identificar e caracterizar as áreas protegidas existentes na área do recorte. (3) Analisar resultados elaborando croquis e esquemas para apoiar a execução de mapas.

A abordagem metodológica nos estudos se desenvolve em dois eixos complementares: o teórico-técnico e o participativo, permitindo que o estudo mantenha uma dinâmica de troca sustentável de conhecimentos com a comunidade local. Essa postura apoia-se nos conteúdos temáticos trazidos por autores como Christopher Alexander e Zuleica Patrício Karnopp, resgatando a perspectiva conceitual de “cidade educadora”, como uma unidade que se constrói simultaneamente dentro do processo de ensinar-aprender cidadania (SAVI, 2016; SIERVI, 2016, 2016a).

Nesta fase do estudo realizaram-se atividades de levantamento de campo e de

construção conceitual. No *Eixo A. relação da pessoa com deficiência e o seu entorno com os espaços públicos específicos*, foram utilizados elementos da metodologia específica do “Active Design: Shaping the Sidewalk Experience”. Esta abordagem considera diversos tópicos em sua análise das calçadas: segurança, mobiliário urbano, acessibilidade, conectividade, escala do pedestre, complexidade, sustentabilidade e resiliência climática. Para tal análise é dividida em três etapas: 1. **O passeio e seus planos**; 2. **O olhar do observador**; 3. **A solução com croqui** (NYC, 2013). Nas leituras tratadas por esta abordagem são feitas observações que se sintetizam em croquis com anotações e levantamentos das percepções vividas na área de estudo, criando cenários reais que permitem elaborar soluções para cada situação.

Nos Eixos *B. Relação dos habitantes da área com os espaços livres e públicos*; e *C. Estabelecer critérios e categorias para leitura e representação de dados ambientais que possam apoiar a elaboração de mapas e esquemas conceituais* realizaram-se atividades de levantamentos de campo e de análise de documentos e mapas seguindo as metodologias proposta por HIJIOKA et al. (2007).

4 RESULTADOS: RECONHECENDO A ÁREA DE ESTUDO - ESPAÇOS LIVRES NA ÁREA PILOTO

Para aplicação inicial foi selecionada uma área piloto dentro da delimitação do Território Paulo Freire, na região da Grande Santa Luzia. O bairro selecionado foi o São Defende, conforme destaque ilustrado da Figura 2.

Figura 2: Localização da área piloto na região do Território Paulo Freire/UNESC.



Fonte: Savi, Siervi e Pamplona (2017)

Além dos aspectos de regularidade da malha urbana, também se considerou nesta definição do recorte a existência de dois projetos de extensão que atuam neste contexto (Projeto Escola Caetano Ronchi UNACET/UNESC e Projeto Ambiente e cidadania PROPEX/UNESC), uma vez que a partir deles se ampliam as possibilidades de realização de ações integradas com a comunidade escolar.

A caracterização dos espaços livres da área piloto levou em consideração a leitura da morfologia de lotes e das ocupações pelas edificações. Este levantamento permitiu o mapeamento dos espaços livre privados e públicos da área e identificação de formas de ocupação da área. Verificou-se que a maior percentagem de espaço livre público está definida pelo sistema viário e que outras áreas livres públicas presentes estão restritas aos equipamentos públicos ou institucionais, ou seja: escola, igreja, centro comunitário e área de preservação permanente (neste caso é uma área estabelecida legalmente na nascente do Santo André), conforme apresentado na Figura 3.

Figura 3. Levantamentos dos espaços livres públicos, institucionais e legais no recorte da área em estudo.



Fonte: Savi, Siervi e Pamplona (2017)

Esta caracterização inicial é o ponto de partida comum que constrói a convergência dos projetos no que diz respeito ao cumprimento de seus objetivos específicos particulares. No âmbito dos espaços livres pontuais, as calçadas foram estudadas para identificar principais problemas e potencialidades. Neste aspecto, sob a abordagem da acessibilidade física e informativa das calçadas, é perceptível que os maiores problemas estão ligados a infraestrutura e ao mobiliário urbano, identificados a partir da ausência de passeios ou sua má conservação e execução.

Figura 5 - Ruas do recorte em estudo: falta de padrão, acessibilidade ou calçada.



Fonte: GOOGLEEARTH, 2016.

Também observou-se: a falta de calçamento nas vias públicas; ineficácia ou

ausência de sinalização e informação de apoio à acessibilidade; a irregularidade dos passeios, existência de obstáculos, a falta de padronização das soluções de acessibilidade [rampas, pisos táteis e sinalizadores] e a inexistência de mobiliários urbanos básicos (como lixeiras e paradas de ônibus).

Esse conjunto de fatores expressos pontualmente nas calçadas já são indicadores do tipo de processo educador a elas associados. Isso significa, em uma análise inicial, que há um certo padrão de desconstrução do que podemos chamar de “educação para cidadania” em nível urbano, entendendo que as vivências características da urbanidade, propiciadas pelos passeios públicos, não apresentam uma qualidade mínima que ofereça segurança, conforto em caminhar, acesso garantido, conectividade entre outros aspectos fundamentais para garantir condições educadoras de cidadania neste espaço livre da cidade.

Uma cidade pode ser considerada como uma cidade que educa quando, além de suas funções tradicionais — econômica, social, política e de prestação de serviços — exerce uma nova função cujo objetivo é a formação para e pela cidadania. Para uma cidade ser considerada educadora, ela precisa promover e desenvolver o protagonismo de todos — crianças, jovens, adultos, idosos — na busca de um novo direito, o direito à cidade educadora: “enquanto educadora, a Cidade é também educanda. Muito de sua tarefa educativa implica a nossa posição política e, obviamente, a maneira como exercemos o poder na Cidade e o sonho ou a utopia de que embebamos a política, a serviço de que e de quem a fazemos” (GADOTTI, 2006, p.134)

5 CONCLUSÃO

Neste artigo buscamos possíveis pontes conceituais para estabelecer conexões educadoras com os espaços da cidade. Em uma primeira aproximação foi possível entender que na *cidade educadora* os conhecimentos devem ser compartilhados, possibilitando a promoção criativa da sustentabilidade, abrindo novas possibilidades de relações de convívio entre indivíduos, respeitando-se as condições e os recursos disponíveis no lugar, sejam estes espaços naturais ou construídos. Esta configuração *educadora* se estabelece nos espaços públicos, que atuam diretamente sobre a qualidade de vida da população e sobre a forma como esses espaços são utilizados pela população.

Os estudos realizados permitiram avançar nesta compreensão, oferecendo melhor entendimento das relações que fazem com que os espaços livres públicos de uma

cidade, ou bairro, se estabeleçam como *educadores*, dada a sua conexão e ao seu potencial de promover encontro e interações entre pessoas, no nível da vida cotidiana na cidade. Observamos que estes espaços são os que permitem a expressão de uma certa qualidade *participativa do lugar*, contribuindo para qualificar o ambiente do bairro e da cidade, e permitindo com que seus habitantes convivam entre si, em trocas intergeracionais, em atividades de cultura e de lazer, enfim que se aproximem de processos que promovam e fortaleçam sua cidadania em nível urbano.

Este resultado é considerado importante, pois abre novas frentes de estudo no nível do Grupo de Pesquisa, e também por trazer indicativos que possibilitem a ampliação das discussões sobre Cidade Educadora, no âmbito da Arquitetura e do Urbanismo. As costuras teóricas realizadas necessitam de maior aprofundamento, visando contribuir para a composição de conceitos e para as análises de dados, avançando para a etapa de aproximação comunitária.

Por outro lado, esperamos que estes resultados possam vir a contribuir na reflexão sobre o papel da gestão dos espaços urbanos, tanto pela administração pública quanto pela academia e pelas comunidades, promovendo a melhoria da acessibilidade, quanto ao acesso e ao uso, possibilitando a configuração de espaços educadores que fortaleçam a cidadania e a inclusão social.

Entendemos ainda que a situação construída de integração das pesquisas sobre o mesmo eixo temático ampliou as possibilidades de aprendizado e de conhecimentos, oferecendo as professoras e as acadêmicas envolvidas a oportunidade de experimentar aspectos práticos ligados a interdisciplinariedade e a sustentabilidade, dando suporte e contribuição para os estudos realizados no âmbito do Grupo de Pesquisa Espaços Livres em Criciúma.

REFERÊNCIAS

BERNET, Trilla Jaume. **Ciudades Educadoras**: bases conceptuales. In: Cidades Educadoras. Curitiba: ed. da UFPR, 1997. p. 13-34.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente Secretaria de Biodiversidade e Florestas. **Sistema nacional de unidades de conservação da natureza**: lei nº 9.985, de 18 de julho de 2000, decreto nº 4.340, de 22 de agosto de 2002. 5.ed Brasília: MMA/SBF, 2004. 56 p.

BRASIL. **Lei no 12.651**, de 25 de maio de 2012. Dispõe sobre a proteção da vegetação nativa e da outras providências. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. 2012. Disponível em:

<<http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2012/lei-12651-25-maio-2012-613076-normaatualizada-pl.pdf>> Acesso 12 ago. 2017.

DISCHINGER, Marta; BINS ELY, Vera Helena Moro; BORGES, Monna Michelle F. C. **Manual de Acessibilidade Espacial para Escolas**: o direito à escola acessível. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial, 2009.

GADOTTI, Moacir. A escola na cidade que educa. In: **Cadernos Cenpec**: educação, cultura e ação comunitária., São Paulo, v. 1, n. ja/ju 2006, p. 133-139, 2006.

GADOTTI, Moacir. **Município que educa**: História, conceitos e fundamentos. Rede Social Município que Educa. São Paulo: Instituto Paulo Freire. 2009.

HIJIOKA, Akemi et al. **Espaços livres e espacialidades da esfera de vida pública**: uma proposição conceitual para o estudo de sistemas de espaços livres urbanos no país. In: Paisagem Ambiente: ensaios - n. 23 - São Paulo - p. 116-123, 2007.

IBGE. **Cartilha do Censo 2010** – Pessoas com Deficiência/ Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República (SDH/PR) / Secretaria Nacional de Promoção dos Direitos da Pessoa com Deficiência (SNPD) / Coordenação-Geral do Sistema de Informações sobre a Pessoa com Deficiência; Brasília: SDH PR/SNPD, 2012.

MACEDO, Silvio S. et al. **Os sistemas de espaços livres da cidade contemporânea brasileira e a esfera de vida pública**: considerações preliminares. In: Encuentro de Geógrafos de América Latina, 12º., 2009, Montevideo. Anais do XII EGAL, 3- 7 abril. Montevideo: Universidad de la República, 2009. p. 1-12.

NYC - CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Active Design**: Shaping the Sidewalk Experience. New York City Department of Health and Mental Hygien, New York City, USA, 2013. Disponível em: <https://www1.nyc.gov/assets/planning/download/pdf/plans-studies/active-design-sidewalk/active_design.pdf>. Acesso em 15 dez. 2016.

PAMPLONA, Maurício. SIERVI, Elizabeth de. **Sistema de espaços livres na Região da Grande Santa Luzia, Criciúma/SC**: Contribuições para inserção da comunidade na qualificação do espaço urbano municipal. In: 13º Encontro Nacional de Ensino de Paisagismo em Escolas de Arquitetura e Urbanismo no Brasil, Salvador, 2016.

QUEIROGA, Eugenio Fernandes. Da relevância pública dos espaços livres: um estudo sobre metrópoles e capitais brasileiras. In: SAVI, Aline Eyng. **Espaços livres públicos: acessibilidade para todos**. Projeto de Pesquisa PIBIC/CNPQ/UNESC. Criciúma, 2016.

SAVI, Aline Eyng. SIERVI, Elizabeth de. PAMPLONA, Maurício. **CIDADE EDUCADORA E SISTEMAS DE ESPAÇOS LIVRES NA ABORDAGEM DA ACESSIBILIDADE**: estudo de caso na região da grande Santa Luzia, em Criciúma. Relatório de Pesquisa - Grupo de

Pesquisa Sistema de Espaços Livres em Criciúma/UNESC. 2017.

SIERVI, Elizabeth de. **Espaços Livres Públicos na Cidade Educadora**: Conceitos, metodologias e instrumentos aplicados ao contexto da acessibilidade na Arquitetura e do Urbanismo em área piloto da Grande Santa Luzia, em Criciúma, Santa Catarina. Projeto de Pesquisa PIBIC/CNPQ/UNESC. Criciúma, 2016.

SIERVI, Elizabeth M. C. de. **Contribuição das áreas protegidas no sistema de espaços livres da Grande Santa Luzia, Criciúma/SC**. Projeto de Pesquisa. Programa PIC Artigo 170, UNESC, 2016a.

Trabalho completo de pesquisa

35444 - O PAPEL DA ARQUITETURA NO MANEJO DO ESTRESSE NO TRABALHO COMERCIAL VAREJISTA

Priscila Machado dos Santos, Pedro Luiz Kestering Medeiros¹

¹Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Brasil.

O estresse atinge cerca de 90% da população mundial, sendo este associado ao desenvolvimento de uma série de doenças, como câncer, depressão, diabetes e hipertensão. Dentre as suas principais causas está o trabalho, levando em consideração que a ocupação muitas vezes é associada a noção de sacrifício, de esforço incomum, de carga ou fardo. Neste contexto há uma preocupação em um primeiro momento com o trabalhador do comércio e serviço, visto que este é o setor em maior ascensão no país. Em um segundo momento, e mais específico ainda, há preocupação com o trabalhador do comércio varejista, já que suas atividades são de grande responsabilidade estratégica para as organizações e ao mesmo tempo, a rotina sobrecarregada do mundo contemporâneo e as atuais condições de trabalho têm contribuído significativamente para o aumento do estresse em tal classe trabalhadora. Estudos mostram que tal público passa grande parte da vida em ambientes construídos, por isso a qualidade dos espaços tem impacto direto na qualidade de vida, saúde e bem-estar do trabalhador comercial varejista. Cabe as organizações promoverem, através da arquitetura, espaços de refúgio e descanso, que promovam sensações de tranquilidade em meio ao cotidiano maçante estressante da vida diária.

Palavras-chave: Bem-estar, Promoção da saúde e Comércio varejista.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com um levantamento realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse atinge cerca de 90% da população mundial, sendo este associado ao desenvolvimento de uma série de doenças, como câncer, depressão, diabetes e hipertensão. (OMS, 2012) A mesma organização afirma que cerca de 45% da população mundial e 58% da população acima de 10 anos de idade faz parte da força de trabalho. O trabalho desta população sustenta a base econômica e material das sociedades que por outro lado são dependentes da sua capacidade de trabalho. Desta forma, a saúde do trabalhador e a saúde ocupacional são pré-requisitos para a produtividade e são de suma importância para o desenvolvimento socioeconômico. (OMS, 2016)

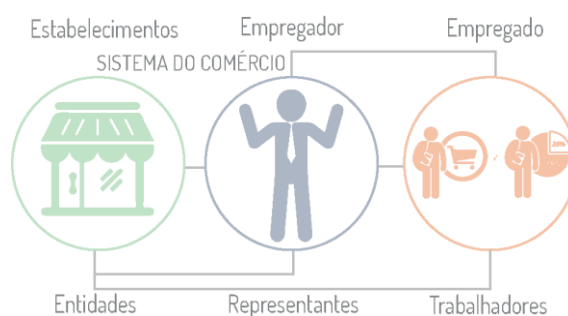
Tendo em vista tais aspectos a última web conferência promovida pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) no dia 28/abril de 2016 teve como tema

central “Estresse no trabalho: um desafio coletivo”, quando foi discutida a influência do estresse no ambiente de trabalho. O destaque foi o reflexo da síndrome: disfunções físicas, psicológicas e até sociais que prejudicam a saúde, interferem na produtividade e afetam famílias e círculos sociais. (OMS, 2016)

O varejo, considerado o maior empregador privado do País, tem crescido de forma linear. Sua evolução no Brasil é relacionada ao final XIX, com o surgimento da infraestrutura das cidades, e atualmente mostra crescente relevância na economia brasileira ao evoluir junto com o aumento da renda e o desenvolvimento econômico e social. (MAFRA, 2015)

O sistema de comércio varejista (imagem 01), formado por entidades (estabelecimentos), representantes (empregadores) e trabalhadores (empregados), tem sofrido mudanças decorrentes da abertura de mercado por meio da internacionalização, principalmente com a vinda de fortes grupos do exterior, o que gera grande competitividade no setor. Diante disso o modelo do sistema varejista sofreu profundas transformações. Uma delas foi a valorização das pessoas empregadas no varejo, pois o que diferencia o varejo é o serviço, que, na maioria das vezes, não é prestado por máquinas, mas por seres humanos. (MAFRA, 2015)

Imagem 01 – Esquema Ilustrativo do Sistema de Comércio Varejista.



Fonte: Autoral, desenvolvida a partir de pesquisas teóricas.

O bem-estar e a saúde dos trabalhadores do comércio varejista têm destacada importância, visto que suas atividades são de grande responsabilidade estratégica para as organizações. Ao mesmo tempo, a rotina sobrecarregada do mundo contemporâneo e as atuais condições de trabalho têm contribuído significativamente para o aumento do estresse em tal classe trabalhadora. (ZANELLI, 2010)

A pesquisa em questão compreende o estudo teórico de como a arquitetura pode criar estratégias de combate ao estresse, visando a promoção de saúde e bem-estar as pessoas relacionadas ao comércio varejista, uma vez que esses benefícios, com base em pesquisas teóricas e práticas, contribuem para a melhor qualidade de vida dos empregados, aumentando a sua produtividade nas atividades profissionais e favorecendo os empregadores por meio do desenvolvimento contínuo da entidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

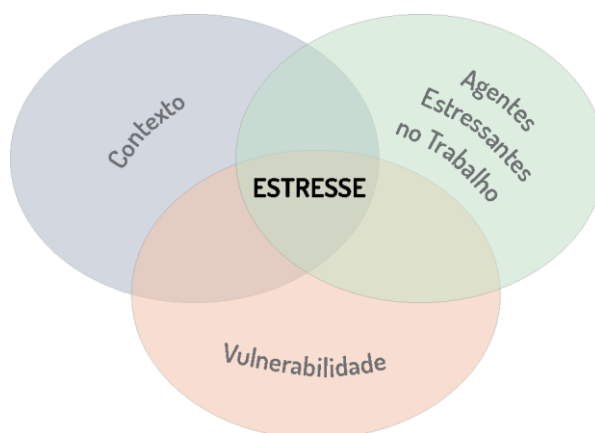
2.1 O ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO COMERCIAL VAREJISTA

Segundo Duarte (2014) (apud CAMELO e ANGERAMI, 1956), estresse é “um estado manifestado por uma síndrome específica, constituída por alterações não específicas”. É comumente relacionado com o nível de responsabilidade em que o ser humano está submetido e a uma sequência de estímulos que não cessam com o tempo, pois cada indivíduo possui seus limites a pressão psíquica.

O termo, de origem do latim e primeiramente utilizado na física, significava o grau de deformidade que uma determinada estrutura sofre quando submetida a um esforço. Contudo, foi a partir do século XVII que o vocábulo passou a ser usado para designar adversidade ou aflição. Já no final do século XVIII, seu uso ganhou um novo significado, passando a denotar pressão ou esforço exercidos sobre o organismo e mente dos indivíduos. (ZANARDI, 2012)

Para Duarte (2014) o agente que produz o estresse (estressor) é qualquer evento que amedronte, confunda ou excite a pessoa. Segundo MAFRA apud. COUTO (1987) o modelo básico de origem do estresse abrange a interação entre as exigências psíquicas do meio (relacionadas ou não ao trabalho) e a estrutura psíquica do indivíduo. Nas exigências não relacionadas ao trabalho, indicam-se o contexto do indivíduo e sua vulnerabilidade. Dentre as exigências relacionadas diretamente ao trabalho estão os agentes estressores do trabalho. O contexto do indivíduo e os agentes estressantes resultam das exigências psíquicas do meio. Já a vulnerabilidade está relacionada à estrutura psíquica do indivíduo. A imagem 02 ilustra que a superposição desse três fatores favorece o surgimento do estresse ocupacional.

Imagem 02 - Modelo Dinâmico de Estresse Ocupacional.



Fonte: MAFRA, apud. COUTO (1987, p. 35)

A imagem 03 apresenta de maneira esquemática como a integração entre o processo do trabalho varejista (contém agentes estressores: insegurança, clima organizacional, pressão por melhor desempenho e carga horária excessiva aliada a ausência de descanso), e o estilo de vida não saudável do indivíduo trabalhador varejista (gera vulnerabilidade, resultando em: desmotivação, cansaço, baixa aptidão física, desequilíbrio alimentar), levam ao estresse ocupacional no setor de comércio varejista.

Imagem 03 - Modelo Teórico de Explicação do Estresse Ocupacional em Trabalhadores do Comércio Varejista.



Fonte: Autoral, desenvolvida a partir de pesquisas teóricas.

As fontes de estresse do empregado varejista estão relacionadas a realização de várias atividades ao mesmo tempo com alto grau de cobrança, em conjunto com o ato de levar a vida de forma muito agitada, realizando cada vez mais trabalho em menos tempo, sem um meio de administrar o equilíbrio físico e mental e sem desligar-se das obrigações cotidianas. A consequência são inúmeras disfunções que afetam os trabalhadores e influenciam no desempenho e evolução empresarial.

2.2 DISFUNÇÃO DECORRENTES DO ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

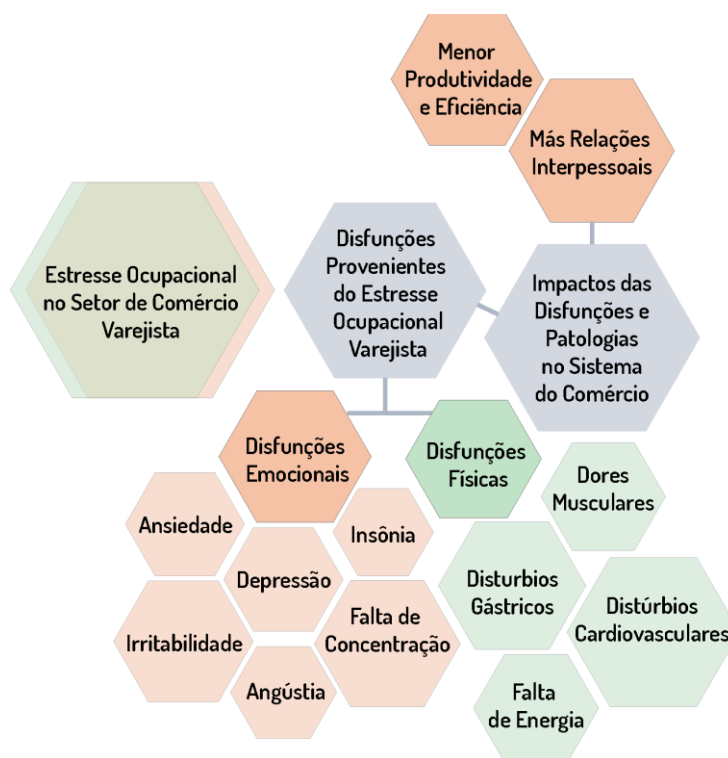
O estresse na população moderna afeta consideravelmente a vida, provocando alterações biológicas e comprometendo a homeostasia (equilíbrio) do corpo humano. Essas alterações ao se tornarem crônicas podem promover patologias, ocasionando desarmonia

no corpo que afetam a mente e a alma. (DUARTE, 2014). Contudo, mesmo com diversos estudos e pesquisas existente sobre os efeitos do estresse, não se pode generalizá-lo em nenhum aspecto, tendo em vista a complexidade orgânica e psíquica do homem, como afirma Ladeira (1996, p.71):

Os padrões pessoais de stress variam sensivelmente entre as pessoas e conforme cada tipo de contexto e exigências específicas. Diferentes respostas de stress ocorrerão não só em função do estado geral e das características de cada organismo, mas também da fase do indivíduo, da natureza e intensidade das pressões que atuam. (LADEIRA, 1996, p.71)

Deste modo, torna-se impossível prescrever, de forma totalmente segura, os sintomas do estresse sobre todas as pessoas, visto que a questão vincula-se a fatores pessoais. Pode-se analisar situações comuns, estudadas e observadas desde o século XX. Classificadas em duas categorias, as disfunções podem ser emocionais ou físicas.

Imagem 04 - Modelo Teórico de Explicação do Estresse Ocupacional em Trabalhadores do Comércio Varejista.



Fonte: Autoral, desenvolvida a partir de pesquisas teóricas.



Os sinais e sintomas físicos mais comuns, segundo Duarte (2014), são o aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão arterial, aperto da mandíbula, ranger de dentes, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. Em termos psicológicos, vários sintomas podem ocorrer, tais como ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, dificuldade de concentração em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, ira e hipersensibilidade emotiva.

Para ZANARDI (2012), as consequências humanas comuns do estresse, que afetam o trabalhador varejista, incluem ansiedade, depressão, irritabilidade excessiva, angústia, insônia, falta de concentração e sintomas físicos, como distúrbios gástricos e cardiovasculares, dores de cabeça, falta de energia e acidentes ocupacionais eventuais da distração. Tais disfunções, além de resultarem em patologias, geram impacto no Sistema do Comércio, como a menor produtividade e eficiência do trabalhador e más relações interpessoais no ambiente de trabalho. Como ilustrado na imagem 04.

Para Andrade (2001) as disfunções emocionais estão intimamente relacionadas ao aumento de tensão, irritabilidade e temperamento, sendo a ansiedade a resposta fisiológica normal a pensamentos e situações estressantes. Já os sintomas físicos comumente aparentes são a irritação, fadiga crônica, dificuldades para dormir, fraqueza, prisão de ventre, diarreia, vômito, muito ou pouco apetite.

2.3 ESTILO DE VIDA, QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR

A qualidade de vida é o reflexo da satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos do indivíduo. Enquanto, o bem-estar, é visto como a sensação de satisfação no indivíduo, provenientes de critérios de saúde mental e física saudáveis, contentamento econômico e social. (MARTINS, 2002) O estilo de vida, caracterizado por escolhas que o indivíduo faz no dia a dia, bem como as oportunidades sociais resultantes de sua condição sócio econômica, é uma prática associada aos hábitos alimentares, prática de atividades físicas, tipo de trabalho e lazer de cada indivíduo. Tal prática é bem vista quando aliada a hábitos saudáveis, levando em consideração, com base em estudos recentes, que hábitos não saudáveis possuem influência negativa direta na saúde física e mental do indivíduo, acarretando em patologias, como o estresse. (ANDRADE, 2011)

De maneira geral, pode-se dizer que o objetivo de todo indivíduo é a sensação de bem-estar, proveniente da qualidade de vida que é consequência do estilo de vida saudável. Na atualidade, com a evolução da tecnologia e do conforto que a sociedade moderna tem desenvolvido, o ser humano tem sido motivado à prática de um estilo de vida cada vez mais sedentário. Contrariamente a isto, é uma preocupação atual das autoridades governamentais e de pesquisadores em geral, o planejamento de estímulos e programas para o desenvolvimento da atividade física, equilíbrio alimentar, espaços e tempo para relaxamento e reestruturação cognitiva, como recurso promotor da qualidade de vida, resultando em bem-estar. (BRACHT, 1993)

A questão da saúde e qualidade de vida do trabalhador é atualmente um tema em evidência e que desperta interesse e preocupação em várias áreas da ciência, entre as quais, a Educação Física, a Psicologia e a Ergonomia. Andrade (2002) afirma que o nível de satisfação e a autoestima do empregado são diretamente proporcionais à sua qualidade de vida, sendo a produtividade e eficiência consequência desta autoestima.

Martins (2002) argumenta que o bem-estar global do trabalhador é vinculado a função social da organização e a responsabilidade do sujeito. Martins (2002) apud. Demasi (2000) afirma:

A organização pós-industrial é uma completa e radical transformação mental, graças à qual os operários, os empregados, os executivos, os profissionais, os dirigentes, os proprietários e os consumidores devem introjetar um modo novo de considerar categorias de tempo, espaço, lucro, concorrência, solidariedade, qualidade de trabalho e vida. (MARTINS apud. DEMASI, (2000, p.32)

Em referência a Dejours apud. Chanlat (1993), Martins também comenta em seu estudo:

O poder de ação de que a administração dispõe sobre o destino do sofrimento – sua orientação no sentido do sofrimento criativo ou sofrimento patogênico – a invente ao mesmo tempo de uma responsabilidade física (MARTINS apud. DEJOURS apud. CHANLAT, 1993 p. 173)

O bem-estar do trabalhador varejista é benéfico para o mesmo, como um elemento equilibrador, canalizador de tensões e promotor de socialização, ao mesmo tempo que é benéfico para o empregador, considerando a evolução e crescimento de sua entidade em função do bom desempenho do empregado.

2.4 O ESPAÇO DEDICADO AO BEM ESTAR NA HISTÓRIA

O conceito de bem-estar e saúde é reflexo do contexto social, econômico, político e cultural, sendo assim pode-se afirmar que é amplo e depende de valores individuais, de concepções científicas, religiosas e filosóficas. (SCILIAR, 2007)

Dentro de uma visão holística de estilo de vida saudável (atitudes individuais que propoiam bem-estar) KERTESZ e KERMÁN (1985) apresentam, em seu livro “O manejo do Estresse”, um modelo para avaliação e manejo do estresse e promoção do bem-estar e saúde. Chamam-no de Hexágono Vital: corresponde à análise de seis aspectos que revelam o estilo de vida de uma pessoa. É nestes aspectos que pesquisa se concentra.

1. Alimentação (nutrição);
2. Atividade física regular;
3. Tempo de repouso adequado;
4. Espaço para o lazer e diversão;
5. Trabalho que contenha a possibilidade de realização;
6. Inserção em um grupo social (de apoio).

Estudos históricos de espaços dedicados ao bem-estar remontam a três períodos: Grécia Antiga, Roma Antiga e Renascimento até dos dias atuais. Ramos, afirma:

“Dentro da acadêmica divisão da história, acompanhando a marcha ascensional do homem, documentada sobretudo no mundo ocidental, somos levados a afirmar que o cuidado com o bem-estar vem da Pré história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se na Idade Contemporânea...” (RAMOS, 1982, p. 15)

O cuidado com o estilo de vida saudável, no mundo ocidental, possui origem na Grécia Antiga. Se antes disso as curas eram realizadas com procedimentos ritualísticos, na Grécia Antiga os estudos eram voltados para o uso de plantas e métodos naturais. Os gregos cultuavam rituais de saúde através de Deuses, Asclepius (divindade da medicina) e Panacea (manifestação de Atena, divindade da cura e acuidade pessoal). (SCILIAR, 2007) O ritual mais característico eram os banhos, com o objetivo de proporcionar relaxamento e higiene pessoal. Os Gregos pequenas banheiras e lavatórios, eram os chamados

“Balneum”, casas de banho vinculadas as residências. A imagem 05 representa o “Balneum”, no palácio de knossos (Creta, 1900 a.C.). (THE ARCHEOLOGY, 2007)

Imagem 05 - Sala de Banho da Rainha no Palácio Knossos (Creta, 1900 a.C.).



Fonte: <https://thearcheology.wordpress.com>

Os romanos ampliaram a ideia de “Balneum” para o termo “Thermae”, eram os banhos públicos. Tais banho tinham por finalidade higiene corporal, terapia pela água com propriedades medicinais e recreação. Frequentado por todas as classe sociais, exceto escravos, os Thermaes eram grandes equipamentos que abrigavam até 3.000 banhistas e possuíam além do banho áreas com bibliotecas, calçadas e instalações desportivas. O programa de necessidades consistia em câmara para troca de roupas, câmara de água fria, câmara com temperatura ambiente e por fim, câmara quente. (THE ARCHEOLOGY, 2007)

A imagem 06 demonstra uma ilustração reconstituindo a Thermae romana, com os rituais de banho, atividades de alimentação, venda de perfumes, bibliotecas, salas de leitura, espaços teatrais e áreas esportivas (corrida, levantamento de peso e luta). A Imagem 07 representa as Ruínas da fonte de câmara quente na Thermae Estabiana, Pompéia 79 d.C. A utilização terapêutica da água envolve os quesitos de repouso, lazer e inserção em um grupo social. Teve declínio com a queda do império romano e ascensão do Cristianismo, que proibia o nudismo. A prática voltou por volta dos anos de 1522 (renascimento), assim como a prática de exercícios físicos, cuidados com a alimentação e cuidados fisioterápicos. (THE ARCHEOLOGY, 2007)

Imagem 06 - Ilustração Thermae Romana. Fonte: <https://thearcheology.wordpress.com>

Imagem 07 - Ruínas Thermae Estabiana, Pompéia.



Fonte: <https://thearcheology.wordpress.com>

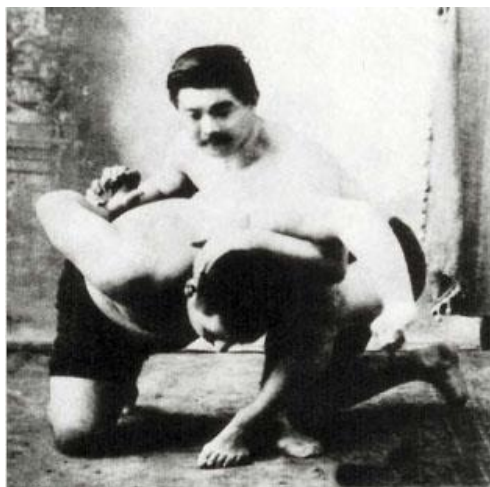
Paralelo ao período “dos banhos”, no mundo oriental, o bem-estar era visto como o estabelecimento de equilíbrio entre mente e corpo. Chamada de medicina alternativa, nos dias atuais, os chineses utilizavam a meditação, como meio de promoção da saúde, e tratamentos com substâncias naturais. Tal prática foi difundida na Europa no século XIX, por Hipócrates, com atividades homeopáticas (método terapêutico que consiste em prescrever o doente, não a doença). (SUPER, 2003).

Imagem 08 - Primeira Academia de Musculação, Bruxelas 1867.



Fonte: <http://bodybuilderanabolic.blogspot.com.br>

Imagem 09 - Primeira Academia (Jiu-jitsu) no Brasil, 1914.



Fonte: <http://www.judoctj.com.br>

No século XVIII surge, a partir da era industrial, a preocupação das classes dominantes em não perder ou diminuir a sua fonte de riqueza e bem estar gerados pela força de trabalho da classe proletariada. O homem, nessa época, parece ter concentrado seus esforços na descoberta de novos métodos de tratamento das doenças e de suas sequelas. Dessa forma a aplicação de recursos elétricos, térmicos e hídricos e a aplicação de exercícios físicos (práticas terapêuticas e fisioterápicas) sofreram uma evolução dirigida para o atendimento do indivíduo doente. Durante a 2ª Guerra Mundial surgem as escolas de Cinesioterapia, para tratar ou reabilitar os lesados, ou mutilados que necessitavam readquirir um mínimo de condições para retornar a uma atividade social integrada e produtiva. (TIRAPEGUI, 2002)

Se no início do Renascimento a prática de exercícios físicos regulares era fonte de lazer e saúde através de salto, corrida, natação, luta, equitação, dança e a pesca, as academias, conhecidas como ginásios de esportes, também remontam a era industrial, quando o alemão professor Attila montou, em 1867 em Bruxelas, uma instituição destinada ao ensino da cultura física com aparelhos (Imagem 08).

Novos estabelecimentos, onde se praticava atividades físicas em salas fechadas, foram surgindo progressivamente na França e posteriormente nos Estados Unidos, onde marcaram época. No Brasil, foi em 1914, em Belém, que surgiu a primeira academia em moldes comerciais, com a atividade de jiu-jitsu ensinada pelo japonês Conde Koma (imagem 09). (ANTUNES, 2009)

3 METODOLOGIA

O trabalho desenvolve a metodologia de diagnóstico do problema, através de revisão bibliográfica, levantamento, análise e síntese de estudos realizados. Os temas estudados englobam a caracterização do sistema de comércio varejista de modo introdutório. E como referencial teórico o estresse no ambiente de trabalho varejista, as disfunções decorrentes do estresse, conceitos de estilo de vida, qualidade de vida e o bem-estar e o espaço dedicado ao bem estar na história.

4 RESULTADOS

O estresse ocupacional está presente em quase todos os contextos de trabalho e em todos os níveis da estrutura organizacional (MAFRA, 2015). Entretanto é percebida alta incidência de estresse ocupacional no trabalho de pessoas relacionadas ao comércio varejista, uma vez que o crescimento e desenvolvimento positivo deste, depende do desempenho do trabalhador, que sob pressão e aliado a um cotidiano maçante, desenvolve a síndrome.

O sujeito trabalhador passou a ser o competidor com ele mesmo, em função de um nível de padrão cada vez mais exigente, tornando-o mais vulnerável a doenças psicossomáticas e orgânicas. (MAFRA, 2015)

As fontes de estresse do empregado varejista estão relacionadas a realização de várias atividades ao mesmo tempo com alto grau de cobrança, em conjunto com o ato de levar a vida de forma muito agitada, realizando cada vez mais trabalho em menos tempo, sem um meio de administrar o equilíbrio físico e mental e sem desligar-se das obrigações cotidianas. A consequência são inúmeras disfunções que afetam os trabalhadores e influenciam no desempenho e evolução empresarial.

Estas disfunções e patologias, provenientes do estresse, podem ser reguladas por mecanismos, envolvendo estratégias de hábitos saudáveis equilibrados, referente ao estilo de vida, como promoção da saúde do indivíduo. Quando esse equilíbrio é alcançado, obtém-se o bem-estar no trabalho, na vida social e familiar; do contrário, gera incerteza, conflitos e sensação de desamparo.

5 CONCLUSÃO

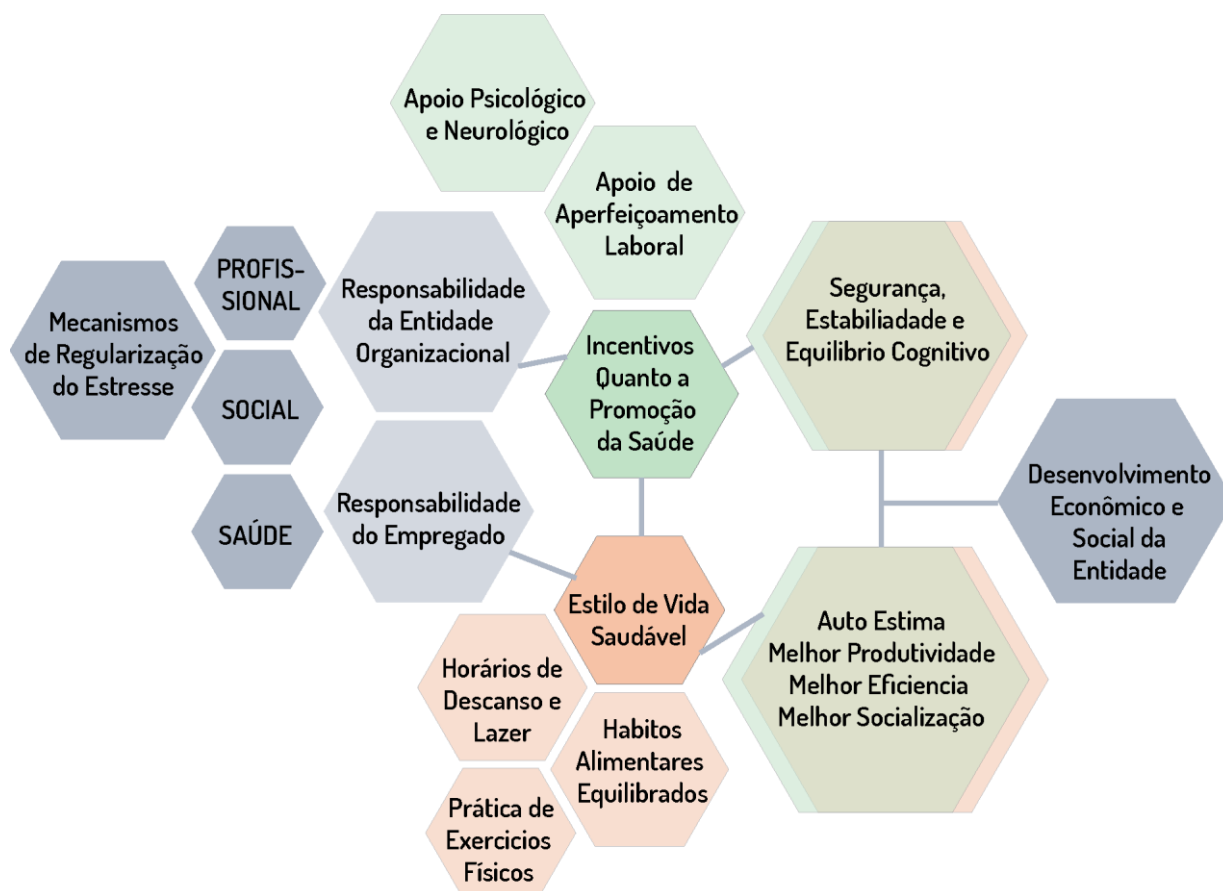
No contexto do sistema comercial varejista, concluiu-se que o bem estar do trabalhador varejista é benéfico para o mesmo, como um elemento equilibrador, canalizador de tensões e promotor de socialização, ao mesmo tempo que é benéfico para o empregador, considerando a evolução e crescimento de sua entidade em função do bom desempenho do empregado.

Ao mesmo tempo que este bem estar é visto como primordial para o bom desempenho do trabalhador do comércio varejista, as exigências pessoais e do meio em que convivem afetam consideravelmente o seu dia a dia, ocasionando a síndrome do estresse. O resultado é a diminuição da produtividade e eficiência do trabalhador. Assim, todas as pessoas relacionadas direta ou indiretamente ao comércio varejista são afetadas, já que os membros do sistema de comércio varejista são interdependentes.

Enfatizando o conceito de interdependência, promover a administração do estresse, como estratégia de controle da síndrome, é de responsabilidade do empregado e da entidade organizacional. Os vínculos do indivíduo com a organização onde ele trabalha, sua lealdade, participação e preocupação com o trabalho bem feito, serão tanto mais fortes, se a empresa se interessar efetivamente por ele.

Tal estratégia, segundo estudos, englobam três pilares: social (integração), saúde (promoção do estilo de vida saudável) e profissional (apoio de aperfeiçoamento laboral). A imagem 10 apresenta de forma esquemática este processo.

Imagem 10 – Mecanismos de Regularização do Estresse no Setor Comercial Varejista.



Fonte: Autoral, desenvolvida a partir de pesquisas teóricas.

Cabe a arquitetura promover espaços que celebrem o bem estar, em resposta a necessidade humana de parar, se distanciar da rotina, a necessidade de um espaço de socialização como mecanismo de defesa contra a natureza repetitiva e maçante da vida atual. Locais onde seja possível se refugiar dos males da rotina estressante diária, que valorizem a experiência e percepção do usuário no ambiente construído e que principalmente leve em conta nos programas de necessidades projetuais o enfoque em saúde, socialização e aperfeiçoamento laboral.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. **O estilo de vida e a incidência e controle do stress: um estudo da percepção de bancários**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

ANTUNES, ALFREDO. **Academias de Ginástica e Musculação. Publicado em dezembro de 2009.** Disponível em:

<http://www.webartigos.com/artigos/academias-de-ginastica-e-musculacao/29648/>

ANTUNES 2009

Acessado em: 02/05/2016

BIDDLE, S.T.H; MUTRIE, N. **Psychology of physical activity and exercise: a health related perspective.** London: springer – verlag, 1991.

BRACHT, v. **Educação física/ciências do esporte: que ciência é esta?** Revista Brasileira de Ciência do Esporte, no 14, v3, p11-118, 1993.

CAMELO S. H. H.; ANGERAMI E. L. S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Revista Latino-Americana Enfermagem.** v.12, n.1. Rio de Janeiro, 2004.

COELHO, Cristina Lúcia Maia. **Clima organizacional e stress nua empresa de comércio varejista.** Volume 4, número 1. Janeiro-Junho 2004. P 11-36.

COUGHLAN, A T. et al. **Canais de marketing e distribuição.** 6. ed. São Paulo: Bookman, 2002.

COUTO, Hudson de Araújo. **Stress e qualidade de vida dos executivos.** Rio de Janeiro: COP, 1987. 196 p.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. **Reorganização dos sistemas de saúde.** Artigo UNIASUS. 2008

DUARTE, José Augusto de Souza. **Estresse ocupacional da equipe de enfermagem do serviço de atendimento móvel de urgência de Belém – PA.** Monografia para o Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2014.

GARCIA, Patrícia dos Santos. **Influência do Estresse no Trabalho. Trabalho de Conclusão de Estágio, para Bacharel em Administração da Universidade Federal de Santa Catarina.** Florianópolis, 2004.

GUEDES, D. P GUEDES, J. E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde.** Revista Brasileira de atividade física e saúde. Londrina, Paraná, n.1, v.1, p 18 -35, 1995.

LADEIRA. M. B. **O processo de stress ocupacional e a psicologia do trabalho.** Revista de administração, São Paulo, v31, n1 p64-74m jan/mar 1996.

KERTESZ, R.; KERMAN, B. **El Manejo del Stress.** Buenos Aires: IPPEM, 1985. 442 p.

MAFRA, Adriana Pereira Santos. **Estresse no Trabalho: Estudo com gestoras do comércio varejista na região metropolitana de Belo Horizonte.** Dissertação ao Curso de Mestrado em Administração da Faculdade Novos Horizontes. Belo Horizonte, 2015.

MARTINS, Jane. **Sujeitos e organização: co-partícipes na promoção do bem estar psicológico e da saúde enquanto elemento da qualidade de vida no trabalho.** Dissertação ao Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção e Sistemas da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2002.

NAHAS, M.V **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceito e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo.** Londrina, 2001. 238p.

RAMALHO, Celina Martins. **Saúde Preventiva, Crescimento e Produtividade: Uma Análise da Literatura e um Estudo Empírico.** Tese Pós Graduação para Escola de Administração de Empresas de São Paulo. São Paulo, 2003.

RAMOS, Jayr Jordão. **Exercício Físico na História e na Arte: do homem primitivo aos nossos dias.** São Paulo: IBRASA, 1982. 353p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estresse.** Disponível em:
<http://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>
Acessado em: 03/07/2017

SALDIR, Maria Angélica. **Influência do Treino de Controle do Estresse nas relações interpessoais no trabalho.** Revista O mundo da Saúde, São Paulo, 2013.

SCILIAR, M.R.P Carvalho. **Estresse e Qualidade de Vida nas Organizações: Um Estudo Teórico.** Artigo de Pós Graduação em Recursos Humanos – Universidade Rio Verde. 2007

TIRAPEGUI, Julio; MENDES, Renata Rabello. **Introdução à nutrição.** In: TIRAPEGUI, Julio. Nutrição: fundamentos e aspectos atuais. – São Paulo: Editora Atheneu, 2002. Cap 1. pág. 1 a 6.

THE ARCHEOLOGY. **Os Banhos Termiais da Roma Antiga.** Disponível em:
<https://thearcheology.wordpress.com/2010/06/23/thermae-os-banhos-na-roma-antiga-parte-1/>
Acessado em: 02/05/2016

ZANARDI, Gean Carlos. **O Estresse Ocupacional e sua Influência da saúde e qualidade de vida dos contabilistas de Florianópolis.** Monografia ao Curso de Ciências Contábeis da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2012.

ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. (Org.). **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 616 p