

O ESTILO DE VIDA PARA O DESENVOLVIMENTO DO JOVEM, SEGUNDO A ÓTICA ONTOPSICOLÓGICA

Laura Scortegagna Lopes¹

Resumo: O termo estilo de vida é muito frequente hoje. As pessoas conversam e criam hipóteses sobre a questão, mas o que realmente significa? Qual é a sua importância para o desenvolvimento integral do jovem? É muito importante para alguém que almeja construir a si mesmo, de modo funcional e objetivo, desenvolver um modo de viver coerente com os seus potenciais e objetivos. O tema deste trabalho é subsidiado por uma busca de conhecimento sobre o verdadeiro significado de estilo de vida. A partir dessa motivação, neste trabalho buscou-se entender a visão da Ciência Ontopsicológica sobre o termo estilo de vida e como este influencia o crescimento pessoal e profissional do jovem. Nesta pesquisa exploratória, de natureza quali-quantitativa, foram realizadas entrevistas com cinco jovens com idades entre 18 e 26 anos sobre o tema estilo de vida, analisando-se as respostas com o método dedutivo. Por se conhecer os estudantes, confrontou-se o uso do seu tempo livre com o seu estilo de vida. Foi possível observar que o jovem precisa utilizar o seu tempo como um treinamento para o que almeja alcançar posteriormente. Isto é, durante a juventude, existem momentos de sacrifício, porém o conhecimento adquirido será um aval para a carreira e o desenvolvimento profissional e pessoal. A carreira e o estilo de vida estarão completamente alinhados, a partir do momento em que se percebe o tempo livre como um momento de auto-observação, retomada e organização. Isso é importante para que, depois, em uma empresa, num projeto, em uma conversa, em outro espaço profissional ou social, o jovem tenha o conhecimento necessário para o que precisar.

Palavras-chave: estilo de vida; jovens; Ontopsicologia.

The lifestyle for the development of young people, according to the ontopsycho logical perspective

Abstract: The term lifestyle is very common today. People talk and create hypotheses about the issue, but what does it really mean? What is its importance for the integral development of young people? It is very important for someone who aims to build themselves, in a functional and objective way, to develop a way of living that is coherent with their potential and objectives. The theme of this work is supported by a search for knowledge about the true meaning of lifestyle. Based on this motivation, this work sought to understand the view of Ontopsychological Science on the term lifestyle and how it influences the personal and professional growth of young people. In this exploratory research, of a qualitative and quantitative nature, interviews were carried out with five young people aged between 18 and 26 on the topic of lifestyle, analyzing the responses using the deductive method. By knowing the students, the use of their free time was compared with their lifestyle. It was possible to observe that young people need to use their time as training for what they want to achieve later. That is, during youth, there are moments of sacrifice, but the knowledge acquired will be an endorsement for one's career and professional and personal development. Career and lifestyle will be completely aligned, from the moment you perceive free time as a moment of self-observation, recovery and organization. This is important so that, later, in a company, in a project, in a conversation, in another professional or social space, the young person has the necessary knowledge for whatever they need.

Keywords: lifestyle; youth; Ontopsychology.

El estilo de vida para el desarrollo de los jóvenes, según la perspectiva ontopsicológica

Resumen: El término estilo de vida es muy común en la actualidad. La gente habla y crea hipótesis sobre el tema, pero ¿qué significa realmente? ¿Cuál es su importancia para el desarrollo integral de los jóvenes? Es muy importante que alguien que pretende construirse a sí mismo, de manera funcional y objetiva, desarrolle una forma de vida coherente con sus potencialidades y objetivos. La temática de este trabajo se sustenta en una búsqueda de conocimiento sobre el verdadero significado del estilo de vida. A partir de esta motivación, este trabajo buscó comprender la visión de la Ciencia Ontopsicológica sobre el término estilo de vida y cómo éste

¹ Graduanda em Ontopsicologia pela Faculdade Antonio Meneghetti (AMF). E-mail: laura.scort.lopes@gmail.com

influye en el crecimiento personal y profesional de los jóvenes. En esta investigación exploratoria, de carácter cualitativo y cuantitativo, se realizaron entrevistas a cinco jóvenes de entre 18 y 26 años sobre el tema estilo de vida, analizando las respuestas mediante el método deductivo. Conociendo a los estudiantes se comparó el uso de su tiempo libre con su estilo de vida. Se pudo observar que los jóvenes necesitan utilizar su tiempo como formación para lo que quieren lograr más adelante. Es decir, durante la juventud hay momentos de sacrificio, pero los conocimientos adquiridos serán un aval para la carrera y el desarrollo profesional y personal. Carrera y estilo de vida estarán completamente alineados, desde el momento en que percibas el tiempo libre como un momento de autoobservación, recuperación y organización. Esto es importante para que, luego, en una empresa, en un proyecto, en una conversación, en otro espacio profesional o social, el joven tenga los conocimientos necesarios para lo que necesite.

Palabras clave: estilo de vida; jóvenes; Ontopsicología.

1 Introdução

O termo *estilo de vida* é muito frequente hoje. As pessoas conversam e criam hipóteses sobre a questão, mas o que realmente significa? Qual é a sua importância para o desenvolvimento integral do jovem? É muito importante para alguém que almeja construir a si mesmo, de modo funcional e objetivo, desenvolver um modo de viver coerente com os seus potenciais e objetivos. Surgido como uma motivação pessoal da autora, o tema deste trabalho é subsidiado por uma busca de conhecimento sobre o verdadeiro significado de *estilo de vida*.

Portanto, a partir dessa motivação, neste trabalho, buscou-se entender a visão da Ciência Ontopsicológica sobre o termo *estilo de vida* e como este influencia o crescimento pessoal e profissional do jovem. Com base nos seguintes objetivos específicos, pretendeu-se: 1. discutir o significado de estilo de vida, segundo Antonio Meneghetti; 2. verificar, por meio de uma pesquisa entre jovens, quais são os hábitos da geração atual de jovens-adultos; e 3. compreender, a partir da ótica Ontopsicológica, quais são as diretivas propostas para o cultivo e cuidado do tempo livre e do estilo de vida para alcance do próprio desenvolvimento pessoal, como jovem. Então, a seguir, na fundamentação teórica, estabelecem-se os conceitos mais

utilizados por Antonio Meneghetti sobre o tema proposto.

2 Fundamentação Teórica

Existem jovens que já entenderam a ideia de que muitas coisas que valem para a maioria não valem, necessariamente, para eles, por isso buscam, com inteligência, construir o próprio primado. Durante essa busca, porém, encontram desafios, renúncias, aceitações, mudanças de mentalidade, construção da própria maturidade, entre tantas outras coisas do dia a dia.

2.1 O que é estilo de vida?

Seria impossível começar a falar sobre como este tema é importante para a vida de um indivíduo sem antes explicar qual é o seu significado. Inicia-se, então, a partir da etimologia destas duas palavras que compõem o termo “estilo de vida”: originalmente, a palavra “estilo”, do latim *stilus*, designa um instrumento metálico, pontiagudo, utilizado para desenhar, escrever ou, até mesmo, cortar; a palavra “vida”, do latim *vis*, da raiz grega *τιθημι*, significa “o lugar da força”. Portanto, *estilo de vida* pode ser entendido, a partir da sua etimologia, como o modo com o qual se desenha, estrutura-se, elabora-se a força. Se fosse buscar, na *internet*, o significado de

estilo de vida, apareceriam *sites* com receitas, exercícios físicos e muitas outras dicas para se manter um modo de viver “saudável”, porém o que realmente é saudável para o ser humano? O bom para uma pessoa é igualmente bom para a outra e vice-versa?

De acordo com Meneghetti (2009, p. 15): “O ofício de viver ou o estilo de vida superior é a norma corrente do contexto social. Quem conhece o ofício de viver é o mais capaz da classe”. A partir do pensamento do autor, consegue-se entender que o estilo de vida, quando identificado, é também um ponto de valor para o indivíduo, não apenas em questão de organização, mas de como ele coloca o próprio potencial e energia para administrar a si mesmo, os próprios dons e capacidades a favor do seu desenvolvimento, seja ele pessoal, seja profissional. Porém, para construir o próprio estilo de vida, o jovem deveria, antes, conhecer a própria identidade. No artigo “Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos”, de Leslie Andrews Portes, é realizada uma diferenciação entre os conceitos de “estilo de vida” e a “qualidade de vida”: sobre o primeiro conceito, respectivamente, a autora do artigo abre o significado dado pela Organização Mundial da Saúde (OMS):

O conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. Eles têm importantes implicações para a saúde e são frequentemente objeto de investigações epidemiológicas (OMS, 2000).

Com relação ao segundo conceito, “qualidade de vida”, a autora o representa como algo que envolve o estado físico, mental,

psicológico e emocional do sujeito. Porém, diferentemente, partindo da lógica de que o estilo de vida é um conjunto de hábitos e que todos esses modos de viver dizem respeito a um ser humano que pensa, age, escolhe, questiona, sente medo, felicidade, entre outros, e que está, a todo momento, impactando diversas informações, sejam elas físicas sejam virtuais, compreende-se que, na verdade, não se pode separar esses dois conceitos e distingui-los desse modo. Então, a qualidade de vida só é possível se o ser humano constitui ou formaliza hábitos coerentes com o próprio potencial, os próprios objetivos e questões durante a sua vida.

Certamente, concorda-se que esses hábitos ou estilo podem ser influenciados de acordo com a cultura e o modo de criação de um indivíduo e, exatamente por isso, o sujeito deve reinventar-se, constantemente, seja nas grandes, seja nas pequenas coisas do seu dia. No entanto, partindo do pressuposto de que se pode ser influenciado quanto ao estilo de vida, como saber se o estilo em questão é adequado ou não? Só se alcançará o que é bom ao projeto pessoal, quando se partir do único critério capaz de fazê-lo adequadamente: a própria pessoa, a essência pessoal, a identidade. Segundo a Ontopsicologia, o *Em Si ôntico*.

2.2 A identidade: projeto de natureza

Uma das perguntas mais frequentes para um jovem é “quem sou eu?”. Com toda a certeza, não se conseguiria responder a esta pergunta em um simples trabalho, mas isso acontece, justamente, porque não existe apenas um modo de ser, cada pessoa possui uma

identidade única, um projeto de natureza. Para Meneghetti (2019):

Os olhos são feitos para olhar e também para serem vistos: mas são sadios e belos, são realizados. O olho individua e precisa: não é importante que o olho sinta, seja forte, eterno, grande ou pequeno. A essência do projeto olho é a função máxima de ver e refletir. O projeto do homem é refletir e formalizar (p. 17).

Com isso, entende-se que, assim como cada órgão do corpo possui uma função de natureza exata, a pessoa também tem algo que a sustenta e que coincide com o projeto humano. A palavra “natureza” significa “a ação viva de como o projeto fez o homem” (Meneghetti, 2019, p. 19). Isto é, existe uma forma lógica, biológica que estrutura quem cada um é, de fato: a sua identidade. O ser humano é um projeto da vida, se ele vive de acordo com o seu projeto, as coisas funcionam; se não, a vida limita-se aos hábitos aprendidos onde o sujeito não sabe pelo que vive ou para quem. A partir do momento em que se existe, a pessoa é capaz de conhecer o mundo, portanto, sempre se parte de um primeiro real: quem se é, ou melhor, o projeto de natureza de cada ser. Portanto, o estilo de vida deve ser coerente à identidade do indivíduo. Assim, entende-se que é, por meio dele, que se define o modo com o qual a força é colocada ou se este modo não está alinhado à identidade do sujeito, logo não é funcional para ele, pois investirá a própria força em algo que, na verdade, não é coerente com a sua própria natureza.

A própria célula, por exemplo, quando recebe algo estranho que não lhe é próprio ativa o seu modo de defesa. Assim também deve ser com o estilo de vida, ele deve reforçar a lógica do projeto que constitui a natureza do indivíduo e não o ameaçar. Nisso, encontra-se

a necessidade de um cuidado com os pequenos detalhes do dia a dia e com as decisões que possam envolver outras circunstâncias. Com base nessa questão, no próximo tópico, evidencia-se como o jovem deve se desenvolver durante o tempo livre para conectar-se, cada vez mais, com o próprio projeto de natureza e desenvolver-se de modo funcional.

2.3 O tempo livre e a organização

São inúmeras as informações que rodeiam a mente de um jovem na atualidade. A *internet*, os *smartphones*, as séries televisivas e as diversas outras ferramentas e modos de entretenimento, propostos hoje em dia, colocam o indivíduo em um amortecimento da própria vontade, e isso acarreta má gestão e má organização do próprio tempo livre. Muitas vezes, aquele vazio vem, segundo Antonio Meneghetti (2021, p. 185), de uma desorientação de si mesmo, derivada da própria incapacidade de empenhar *a si mesmo* para o próprio crescimento. Para aqueles jovens que buscam entender e formalizar um estilo de vida próprio, é preciso verificar que o tempo livre é um dos momentos mais importantes para isso: “Naqueles momentos, que todos experimentam e que estão entre os mais perigosos da vida, a primeira coisa para fazer é investir em reorganizar as próprias coisas” (Meneghetti, 2021, p. 187).

A própria palavra “organização” já nos diz o porquê de o tempo livre ser tão importante: do francês *organizer* significa também o modo como se coloca a ação naquele momento. O tempo livre, quando bem-organizado, e segundo a identidade do indivíduo, traz sempre ganho, caso contrário, é apenas e, literalmente,

uma perda de tempo, mas também de saúde e inteligência. Existe um cuidado consigo mesmo e com o ambiente que constitui um estilo de vida essencial para a própria funcionalidade. Durante o tempo livre, caso as tarefas de estudo e trabalho já tenham sido feitas, talvez seja bom fazer algo que não envolva, simplesmente, dormir ou assistir à televisão, como é o que acontece na maioria das vezes. Ler um bom livro, que resgate a lógica de ação e vontade dentro de si mesmo, fazer algum tipo de exercício ou testar uma nova receita jamais será perda de tempo, mas investimento vital para si. “Quando se tem tempo livre é preciso aprender alguma coisa que pode ser um instrumento de vantagem no futuro, tendo a inventividade de não se deixar jamais no vazio a si mesmo” (Meneghetti, A. 2021. p. 197).

2.4 A carreira e o estilo de vida

Quando um indivíduo mantém um estilo de vida coerente ao seu projeto, pode construir a si mesmo não apenas de modo pessoal e existencial, mas também de modo profissional. Na verdade, um caminho impossível de ser excluído àqueles que realmente almejam conquistar uma carreira de valor para si. Existem as regras da sociedade e uma certa exigência com elas, porém o verdadeiro profissional sabe como fazê-las sem trair o próprio escopo. A família, as relações, a moral, a religião existem, e isso o indivíduo cumpre se necessário, mas o seu primeiro intento é sempre ele mesmo, sempre o seu negócio, o seu projeto, a sua vida. Quando tudo o que se pesquisa, em termos de competência, competitividade e relações otimais, estiver alinhado ao estilo de vida, então será possível

estruturar uma verdadeira carreira. A excelência de si mesmo, a palavra cumprida, o modo como vive demonstram, depois, a vitória interna e também externa. “O rico vencedor, que se autoformou e autofinanciou, é um nobre do espírito, dos valores humanos, é um exemplo para todos” (Meneghetti, 2021, p. 155).

Um dos principais objetivos de um jovem que acaba de iniciar a sua jornada na vida adulta é a busca por uma carreira. Antes de tudo, é importante entender a si mesmo e perceber o que se sabe fazer. Segundo Antonio Meneghetti, o primeiro ponto a ser trabalhado por um jovem que almeja se construir profissionalmente é a competência: “Quem quer verdadeiramente tornar-se, primeiramente deve preparar-se para ser *competente*” (2021, p. 139). Por exemplo, quando se vai atrás de uma vaga de emprego, uma das primeiras coisas que perguntam é: “O que você sabe fazer?”, isto é, qual é a sua competência? Ser competente em algo é mais do que simplesmente conhecer alguma técnica, mais do que isso, quando alguém realmente sabe fazer uma coisa verdadeiramente, seja o que for, já compreende muitas outras com mais facilidade, pois sabe o quanto é profundo e constante o atualizar-se sobre o que domina e, conseqüentemente, criar, renovar, aperfeiçoar, sempre com a base bem estruturada e um conhecimento amplo sobre o que faz. É um “saber fazer melhor que os outros” (Meneghetti, 2021, p. 139).

Ao jovem, no início, são necessários alguns anos de estudo para compreender a lógica verdadeira de algo; encontrar mestres e artistas que já dominam a técnica escolhida poderá ajudar a entendê-la para, depois, desenvolvê-la de modo original. O jovem, no

geral, vive uma cultura baseada no direito de viver as mais diferentes experiências, festas, esportes, política, entre tantos outros. Isso é explicado por Meneghetti como um sentimento de “direito para errar”, mas, nisso, também se perde a própria vida, a própria competência que poderia ter sido desenvolvida: “Os jovens que atravessam dois ou três anos deste tipo de experiência, em seguida, não terão nunca a inteligência potencial que tinham no início” (Meneghetti, 2021, p. 145).

Portanto, existe um sacrifício a ser feito, no início, para alcançar o primado do futuro, uma atitude que vai fazer com que o jovem adquira competência, capacidade e sensibilidade, seja pelo pequeno espaço que constrói agora, seja para o futuro que o espera, mas sempre em contínuo sacrifício. Durante uma entrevista para a Revista *Performance Líder*, a estilista Costanza Pascolato, conhecida como a “Papisa da moda”, disse:

O trabalho faz parte; se quiser fazer alguma coisa, você tem que trabalhar. Não tem que ficar enrolando ou levando vantagem como a maioria quer fazer, o que é uma besteira, estupidez básica. A disciplina é uma coisa que eu prezo. Eu sou virginiana e tive uma governanta suíça. Fui criada com disciplina, por mais que eu tenha me rebelado durante um período da minha juventude, mas me rebelei pouco. Eu entendo o poder da disciplina. Nesses dias, por exemplo, eu tinha que fazer um trabalho com uma empresa com a qual mantenho parceria há oito anos e eu falei para mim mesma: “você vai ter que acabar isso hoje”. Eu estava exausta, tinha feito outro trabalho um dia antes. Eu tenho 81 anos, então eu fiquei lá e disse para mim: “vou sentar aqui, vou fazer isso até o fim”. Comecei às dez horas da manhã e acabei às dez horas da noite. Isso se chama o quê? Disciplina (Pascolato, 2021, p. 68).

Com isso, pode-se observar como a disciplina e o cuidado com o próprio trabalho constroem o saber servir. Para além disso, o

verdadeiro sentido da palavra *elegância*, segundo Pascolato, é:

Eu trabalho para a indústria da moda há 50 ou mais anos. A indústria da moda se empossou da palavra elegância. Não é só a roupa e não é só a maneira de se vestir. A elegância vem de todas as maneiras como você trata o outro e a si mesma. As pessoas se esqueceram de se tratar direito. Nós temos que ter experiências, temos que ousar, temos que errar bastante para poder saber acertar, mas as pessoas se esquecem de se respeitar, que é uma coisa, para mim, fundamental. Isso, o que é? É a elegância do ser (Pascolato, 2021, p. 65).

Neste caso, pode-se observar, de outro modo, o conceito de qualidade, alinhado também ao modo de ser elegante consigo mesmo, com a própria verdade. O ser humano deve ter consigo sua própria experiência, ousar entender sobre quem é para conseguir fazer o que deseja. Isso só acontecerá se o indivíduo souber que é, nas pequenas coisas, nos pequenos detalhes que existe a verdade de si, a verdade e a elegância de ser. Portanto, essa competência não só na vida pessoal, mas também no trabalho deve se manifestar como uma verdade da própria pessoa. Sendo jovem, deve-se ter um sacrifício para aprender o que for necessário agora, desenvolver-se, para aí, então, desfrutar da ação de tudo o que construiu. “O gênio que vence certamente surge de uma capacidade e sensibilidade natural, mas sobretudo de um *contínuo sacrifício* para adquirir competência sobre aquilo que quer fazer, iniciando do próprio pequeno espaço, para depois aumentar sempre mais” (Meneghetti, 2021, p. 145).

A competência deve andar em conjunto com a competitividade. Os clientes vão onde há o melhor produto, o melhor preço, a melhor experiência, por isso se deve estar atento aos concorrentes. “A competitividade é a arte, a racionalidade de saber servir a sociedade com

antecipação, com economia e com qualidade” (Meneghetti, 2021, p. 147). Antecipação na entrega do produto, economia para um preço mais justo e, por fim, qualidade no que for produzido e entregue ao cliente são fatores essenciais. Não adianta fazer com velocidade, vender pelo menor preço sem garantir um produto que realmente seja bom ao cliente. Isto é, deve-se procurar os melhores ingredientes, os melhores produtos, pois, dependendo do tipo de material com o qual se trabalha, haverá sucesso ou não.

Durante uma entrevista para a revista *Performance Líder*, o empresário Caito Maia, da empresa de óculos Chilli Beans, falou:

Há anos, percebi que se continuasse vendendo óculos escuros ia morrer, porque todo mundo vende óculos escuros. Começamos a contar a história do produto, que é o nosso diferencial, o que faz toda a diferença no mercado. Por exemplo, enquanto os concorrentes vendem o mesmo preço, mesmo produto, em 12 vezes no cartão de crédito, sem juros, na loja da Chilli Beans falamos da história do produto, do design, da inspiração. Muitas vezes, vou contar uma história e você fala: “Que legal, não sabia dessa história, que interessante!” Isso faz a diferença. Nós vimos um grande contador de histórias. Diga-se de passagem, os nossos vendedores fazem competição entre um e outro para ver quem conta melhor a história. Você não está vendendo desconto, porque o argumento de uma ótica que vende o mesmo produto que outra é zero. É como se estivesse vendendo arroz, feijão, soja. Não tem argumento. Por que eu vou comprar do outro? Se você não tiver um valor agregado e começar com experiências novas, vai morrer. Quando eu lancei a Chilli Beans, eu era vendedor de óculos. O jeito que achei para me diferenciar no mercado foi fazendo isso (Maia, 2021, p. 52).

Aqui, torna-se evidente a competência alinhada à competitividade. O empresário, em questão, encontrou um modo de se destacar dos demais profissionais, e isso acabou não apenas lhe garantindo o sucesso de sua marca, mas também revolucionando o mercado de

óculos em todo o Brasil. É preciso quem *pense* o critério externo para verificar se o produto e o trabalho estão de acordo com a demanda de mercado. Segundo Meneghetti, esses são os que fazem parte do grupo de melhores clientes, que “[...] dão o índice de qualidade, de produção de sucesso ao líder” (Meneghetti, 2021, p. 151), isto é, constituem as relações otimizadas que informam, sobretudo, o seu sucesso pessoal e sabem, com bom gosto, dizer se vale a pena ou não.

2.5 A cultura clássica

A palavra *cultura* tem a mesma raiz de *cultus*, do verbo *colere*, em latim: a realidade material (*colere agros*) e a realidade espiritual no sentido de educação (*colere uirtutem, colere artes*). Manuel Antunes (1996) definiu cultura como “ação que o homem realiza quer sobre seu meio quer sobre si mesmo, visando a uma transformação para melhor”. O conhecimento da cultura clássica não é apenas importante para o conhecimento geral sobre o que existe de mais belo na história, mas também é um reforço à própria identidade e personalidade. Os livros, os filmes, as revistas, diversas coisas que parecem ser simples ou básicas para um jovem, muitas vezes, podem parecer meio sem importância, mas é exatamente nessas pequenas coisas, prazeres e simplicidade, que se pode encontrar algo único.

De vez em quando é bom fazer uma boa, bela *cultura*, por exemplo, ler ao menos um romance ao ano da literatura clássica inglesa, francesa, russa, etc. Cada nação tem os seus grandes, e essa é uma cultura profunda da qual, sem dúvida, pode-se aprender mais, porque são mentes que raciocinaram, que desenvolveram, etc. (Meneghetti, 2021, p. 39).

Assim como o tempo livre é um treinamento, um refinamento de si mesmo, de modo funcional, a cultura clássica é igualmente um reforço de identidade. É possível citar diversos exemplos em que a cultura clássica influenciou a vida de líderes e pessoas de valor. Por exemplo, durante uma entrevista para a revista *Performance Líder*, novamente, a empresária Costanza Pascolato mencionou:

O sentido da vida é viver o melhor possível. Eu não vou viver 80 anos mais, eu vou viver bem menos, tão pouco quanto dez ou quinze anos, porque nós não sabemos. Não adianta me falar que eu vou viver cento e poucos anos, porque não me interessa, chegar lá só na casca, não vai me interessar. Eu acho que o sentido da vida é saber que você é uma força espiritual, que isso mexe com a energia que me foi dada de presente, que é um privilégio e eu tenho que tratar de uma maneira impecável. Portanto, eu faço ginástica, como direito, caminho todos os dias três a quatro quilômetros, sem parar qualquer dia da semana. Eu faço isso fazendo o quê? Ouvindo podcast, aprendendo sobre filosofia, comportamento, literatura, não fico vendo notícias ruins. Faço pilates quatro vezes por semana. Procuro não pensar coisas ruins, não me deprimir. Mesmo neste momento em que temos que ter uma tranquilidade espiritual muito grande para suportar todos esses pesos extras que a vida de todo mundo está tendo. Eu acho que você tem que estar de bem com você mesma e de bem com o mundo, mesmo se ele não está exatamente do jeito que você gostaria (Pascolato, 2021, p. 73).

Com isso, pode-se observar, na fala da empresária, como a cultura de cuidar de si e o conhecimento clássico, como a filosofia, ajudam a manter-se ativa, feliz e bem para trabalhar e fazer tudo o que lhe agrada.

Portanto, para desenvolver-se como pessoa, como profissional, existe a necessidade também de se conhecer a riqueza da cultura clássica. A empresária em questão, por exemplo, viu na tecnologia, nos *podcasts*, um meio para aprender sobre filosofia durante suas caminhadas ou outros afazeres, por exemplo. “Não são a nossa verdade, mas um elemento que pode contribuir para melhorar e aperfeiçoar a nossa verdade” (Meneghetti, 2021, p. 39). Com isso, conclui-se que a cultura clássica é um reforço, um aprendizado do qual se pode usufruir de modo profissional, pessoal ou social, por exemplo. Tudo isso amplia o repertório do jovem para atuar também socialmente.

3 Método

Nesta pesquisa exploratória, de natureza quali-quantitativa, a coleta de dados foi feita por meio de um questionário *on-line*, desenvolvido na plataforma *Google Forms*, elaborado pela autora da pesquisa. Para chegar ao público-alvo, o questionário foi disponibilizado para os contatos do autor por meio de uma rede social de troca de mensagens (WhatsApp). A partir da pesquisa realizada, na fundamentação teórica, formularam-se algumas perguntas para jovens-adultos sobre o modo como eles cultivam o próprio tempo livre e, também, como acessam a cultura clássica. A seguir, divulga-se a tabela com as perguntas.

Tabela 1 - Perguntas do formulário

1. O que você faz durante o seu tempo livre?
2. Como você faz? / Que meios utiliza?

3. Você acha que cultivar o tempo livre e o estilo de vida é algo importante?
4. Explique o porquê da sua resposta anterior.
5. O que é cultura clássica para você?
6. Se você gosta de ler, assistir a filmes, como costuma fazer isso?
7. Quais foram os últimos livros, séries, filmes, músicas de que desfrutou? (Cite só aqueles que lembrar.)

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Os participantes da pesquisa foram cinco jovens com idades entre 18 e 26 anos, sendo três do sexo feminino e dois masculinos. O método utilizado para a interpretação das informações foi o dedutivo. Por conhecer os estudantes, confrontou-se o uso do seu tempo livre com o seu estilo de vida.

4 Resultados e Discussão

Nesta seção, apresentamos os resultados da pesquisa, organizados a partir de perguntas formuladas aos participantes. Na primeira pergunta, “O que você faz durante o seu tempo livre?”, a maioria dos jovens respondeu que gosta de organizar a casa, estudar, preparar-se para um dia consigo mesmo, ou seja, estes jovens possuem autocuidado, embora a pouca idade. Um deles (curiosamente) respondeu que prefere separar a manhã para assistir a um filme, acordar mais tarde, entendendo-se que seria uma forma de preparação para a sua tarde e noite de estudos. Com isso, pode-se analisar que o jovem já conheceu um pouco sobre uma característica única de si mesmo. Por gostar muito de cinema, utiliza isso como um resgate de si mesmo, um momento de descanso que, depois, é revertido à preparação ao estudo e a outras tarefas que impactam o seu tempo livre. Para as respostas da primeira pergunta, organizamos uma nuvem de palavras, conforme a Figura 1.

Figura 1 - Representação das respostas à pergunta número 1



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Na segunda pergunta, “Como você faz? / Que meios utiliza?”, as respostas foram mais diversas do que as da primeira: J1.: “Gosto de criar receitas e ler livros enquanto cozinho, ou dançar sozinho em casa, fazer caminhada à tardinha”. J2.: “Nesses momentos eu geralmente trabalho em outros projetos, estudo Ontopsicologia, e estou buscando ler outros livros de literatura. Em um segundo momento, gosto de viajar e ir para um lugar novo ou praticar alguma atividade esportiva”. J3.: “Pego o final de semana para fazer isso, e durante a semana, uso cápsulas breves, para organizar ou limpar o espaço”. J4.: “Leio livros pedagógicos e outros, viajo de carro, de avião, de navio, com recursos próprios”. J5.: “Meu modo de estudo é ler os textos relacionados com o tema e, a partir disso, fazer resumos do que é mais essencial para mim dentro do texto. Músicas, séries e filmes assisti ou escuto através de plataformas digitais”.

Com base nas respostas, pode-se observar o uso das plataformas digitais bem presentes,

Quadro 2 - Respostas à pergunta número 6

J1.: “Ler livros para estudo e assistir filmes, séries etc.... Gosto de fazer a noite, quando meus colegas vão dormir e fico sozinho, pois gosto de refletir sobre o que leio e vejo, e de alguma forma ver onde aquilo se aplica.”
J2.: “Livros: de manhã cedo, antes do sol nascer, com café sentado na poltrona. Filmes: antes de dormir.”
J3.: “Pego uma noite para ver um anime, série, filme ou documentário.”
J4.: “Leitura diária durante 15 minutos ou mais, filmes Netflix, Amazon, cinema.”
J5.: “Livros prefiro o modo tradicional, preciso ter o livro físico e manusear, assistir filmes geralmente nas plataformas digitais na TV.”

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Para análise à sétima pergunta, “Quais foram os últimos livros, séries, filmes, músicas de que desfrutou? (cite só aqueles que lembrar)”, montou-se uma nuvem de palavras com as respostas dos jovens, representada na Figura 3.

Figura 3 - Nuvem de palavras relativa à pergunta número 7



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Pode-se observar que alguns escolhem, com cuidado, o que pretendem assistir ou ouvir, isto é, fazem a gestão de suas escolhas. Este é um tema importante para ser discutido e que também faz parte do estilo de vida de uma pessoa.

5 Considerações Finais

Com este trabalho, pretendeu-se entender como, a partir da ótica ontopsiológica, o jovem poderia desenvolver o estilo de vida em função de si mesmo. Durante a fundamentação teórica, foi possível observar, nos conceitos de identidade, estilo de vida e tempo livre, que o jovem precisa utilizar o seu tempo como um treinamento para o que almeja alcançar posteriormente. Isto é, durante a juventude, existem momentos de sacrifício, porém o conhecimento adquirido será um aval para a carreira e o desenvolvimento profissional e pessoal. A carreira e o estilo de vida estarão completamente alinhados, a partir do momento em que se percebe o tempo livre como um momento de auto-observação, retomada e organização. Isso é importante para que, depois, em uma empresa, num projeto, em uma conversa, em outro espaço profissional ou social, o jovem tenha o conhecimento necessário para o que precisar.

Pode-se dizer que aí está não apenas o estudo, mas também coisas mais simples, como o cuidado com o próprio corpo, isto é, a

identidade de cada um determina o seu estilo de vida mais adequado. Por conta dessa expectativa, os objetivos específicos foram evidenciados, pois os jovens, como já tiveram contato com a Ontopsicologia, já iniciaram a construção e elaboração do próprio estilo de vida. Fica em aberto (para um próximo trabalho) o estudo sobre o impacto das imagens na vida de uma pessoa, sejam visuais sejam sonoras, pois, como observado nos resultados da pesquisa, existem alguns temas que apareceram em filmes e séries que podem ser colocados como pontos a serem observados a partir do ponto de vista do que “é funcional para aquele indivíduo, naquele momento”, ou melhor, será que a informação que aqueles filmes e séries trazem são realmente coisas que agregam aos jovens durante o seu tempo livre?

Ressaltamos também que esta pesquisa não tem a intenção de esgotar o assunto, mas, sim, abrir um ponto de curiosidade sobre algo que, muitas vezes, é visto como superficial pelos jovens, mas que, quando entendido e estruturado com atenção, determina a dinâmica profissional e pessoal: o seu estilo de vida.

Referências

FREIE, Antonio. **Humanismo clássico, estudos de cultura e literatura greco-laicas**. Brafa: edições APPACDM distrital, 1996.

MENEGHETTI, Antonio. **A arte de viver dos sábios**. 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editrice, 2009.

MENEGHETTI, Antonio. **Antonio meneghetti su... Giovan e realtà quotidiana**.

Antonio meneghetti sobre... Jovens e a realidade cotidiana. 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2021.

MENEGHETTI, Antonio. **Antonio Meneghetti su... La ricchezza come arte di essere. Antonio Meneghetti sobre... A riqueza como arte de ser**. 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2021.

MIRANDA, Clarissa. Costanza Pascolato: elegância do ser. *In: Performance Líder*. Recanto Maestro, n. 25, p. 63-73, dez. 2021.

MIRANDA, Clarissa. Caito Maia: pimenta nos negócios e na vida. *In: Performance Líder*. Recanto Maestro, n. 25, p. 49-61, dez. 2021.

PORTES, Leslie Andrews. Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. *Lifestyle*, n. 1, v. 1, p. 8-10, 2011. Acesso em: 14 mar. 2021. Disponível em: https://www.academia.edu/75851469/Estilo_de_Vida_e_Qualidade_de_Vida_semelhan%C3%A7as_e_diferen%C3%A7as_entre_os_conceitos.

EUA - Estados Unidos da América. Department of Health and Human Services. **Healthy People 2010: Understanding and Improving Health**. 2. ed. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, November 2000.