

Processos metodológicos em atividade física e promoção de saúde: buscando novas perspectivas

Enny Vieira Moraes

Professora da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Rogério Tosta de Almeida

Professor da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia e da FSBA

Resumo

Este artigo discute questões acerca da área de atividade física e promoção de saúde diante das demandas sociais que se colocam como desafios, trazendo reflexões sobre as contradições existentes em diferentes áreas do conhecimento ligadas à Educação Física. Analisa questões metodológicas relacionadas à necessidade de construção de uma cultura de atividade física voltada para a promoção da saúde, quer seja nos espaços formais ou não-formais.

Palavras chave: atividade física, saúde, metodologia, educação física, cidadania.

Abstract

This article argues questions concerning the area of physical activity and health promotion of social demands that place as challenges for the same one, bringing reflections on the existing contradictions in different areas of Physical Education knowledge. It analyzes related methodological questions and the need of physical activity culture construction toward the promotion of the health, in the formal education or not.

Keywords: physical activity, health, methodology, physical education, citizenship.

Historicizar a Educação Física brasileira é também lembrar antigos conflitos, surgidos principalmente a partir da década de 80, entre a área da atividade física e saúde¹ e a área escolar, conflitos estes que continuam até os dias de hoje e dividem os profissionais de acordo com a sua atuação entre os da Pedagogia (aqueles que pensam e refletem sobre os movimentos mas que não apresentam aplicabilidade metodológica), e os da Fisiologia (aqueles que repetem os movimentos, justificando-os apenas através do componente biológico). Tal segregação deve ser contextualizada, pois embasada por um forte conflito ideológico, esta separação refletia um momento importante não apenas para a Educação Física (EF), mas para a Educação de modo geral, além de outras áreas e campos de atuação profissional que sofriam e eram conseqüências de um importante e marcante momento político no Brasil dos anos 60 e 70.

Na época da Ditadura Militar, grande parte dos setores profissionais do país naquele momento, perceberam a necessidade de firmar claramente uma postura e um compromisso profissional atrelado a um processo de mudança e transformação social que urgia acontecer. A Educação sofre um profundo e conflituoso momento de superação de paradigmas, onde propostas como uma educação libertária, voltada para os interesses populares, comungavam com a construção de um perfil de profissional que assumisse socialmente uma função de transformador, de desmistificador da realidade social. Diante daquele momento conflitante e de inúmeros embates, urgia clareza e se cobrava destes profissionais uma postura ideológica clara frente à demanda histórica, social e política que se desenhava.

É neste cenário de mudanças e conflitos que surgem as discussões sobre o perfil do profissional de Educação Física desejado, necessário naquele momento histórico. É então, que no final dos anos 70 e início dos anos 80, surge o Movimento Renovador da Educação Física, apontando para a necessária superação do modelo vigente de profissional desta área, devendo este firmar um compromisso com a sociedade, auxiliando no processo necessário de mudança e não de conservação/reprodução da estrutura social.

A educação física concorre desta forma (conservadora), para a adaptação do homem à ordem oficial, adquirindo um caráter reprodutivista... Para a questão da *competitividade*, por exemplo, produz um discurso auto justificativo; ao admitir que a sociedade é competitiva, cabe a educação física educar para a competição. Não se elabora (va) um contradiscurso questionando a ideologia oficial, estimuladora da competição entre desiguais. (OLIVEIRA, 1994).

Verifica-se aqui uma proposta clara de possibilidade de superação de uma Educação Física que tinha como característica uma linha conservadora, pautada principalmente pelos modelos *higienista e militarista* que, historicamente, definiram a atuação destes profissionais. A Educação Física que ocorria na escola não podia ser aquela com características militares, e este profissional precisava mostrar que, para além do gesto, existia um movimento diante de um tempo e de um espaço onde: o corpo (ser humano) que realizava o movimento precisava ser conscientizado sobre o grupo (classe social), que fazia parte de um espaço (contexto sócio-histórico-político) que precisava ser transformado em busca de uma necessária justiça e igualdade para todos.

Por outro lado e, principalmente a partir dos anos 80, observava-se os primeiros modismos ligados às academias de ginástica, que ocorriam não apenas no Brasil. Estes modismos vão conquistar um número imenso de pessoas, principalmente pelo discurso e que defendia a saúde e um processo ligado à melhoria na beleza estética das pessoas. Estes anúncios vão buscar vender saúde, fundamentalmente associada à estética, gerando um campo vasto de trabalho para profissionais de Educação Física que não se sentiam ligados à escola; estes iriam para as academias de ginástica e para os laboratórios de Fisiologia Humana e do Exercício produzir conhecimento.

Conflito fisiologistas x pedagogos

É instalado, a partir deste momento, um grande conflito diante da Educação Física brasileira, tendo como elemento basilar questões ideológicas voltadas para o conflito de classes social. Terminologias foram criadas para separar e, principalmente, diferenciar estes profissionais. Enquanto alguns, voltados à atuação na escola, buscavam discutir as questões, afirmando fazerem uma análise mais ampla dos problemas sociais, outros afirmavam reconhecer que realizavam seus estudos de forma mais reduzida, embora com maior aplicabilidade e funcionalidade.

As críticas foram feitas de várias formas e diversas maneiras, o que provocou uma cisão forte e ainda não superada na Educação Física. Estava criada a segmentação teórico-filosófica que durante anos separou estes profissionais, assim denominados: fisiologistas X pedagogos no âmbito da Educação Física.

Este conflito marcou durante anos a produção teórica nesta área de conhecimento, e também a postura destes profissionais. Em nossa análise, embora tenha surgido de forma legítima, este conflito atualmente não pode mais servir de fundamento para perpetuar tal segmentação. A produção teórica da EF e seus profissionais, indepen-

dentemente do espaço que ocupam (formal ou não formal²) precisa, mais do que nunca, aprofundar e entrelaçar o conhecimento produzido nestas áreas. Acreditamos que discussões teóricas, filosóficas e políticas precisam permear a atuação de profissionais tanto nas escolas como nas academias de ginástica e musculação.

Não é mais possível, hoje, que aqueles que se consideram teóricos marxistas da EF não percebam a necessidade de avançarmos em questões metodológicas para aprimorarmos os estudos realizados nos espaços não-formais. E isto implica dizer que estaremos caminhando para uma mudança substancial de postura diante de uma realidade complexa, sendo necessário que as discussões políticas se efetuem em todos os espaços sociais.

Os marxistas da EF viraram as costas aos fisiologistas por acreditarem que estes só percebiam seus estudos e posturas através do prisma positivista, higienista, primando pela neutralidade científica. Já os fisiologistas faziam críticas aos pedagogos por não acreditarem que suas produções teóricas se efetivavam no âmbito escolar, o que esvaziava a proposta de intervenção política tão reafirmada teoricamente. Como exemplo disto, verificamos a produção do Coletivo de Autores, um avanço metodológico para a EF, mas que ainda não condiz com aquela que é construída no âmbito da Escola pois, “embora essa nova tendência na Educação Física Brasileira - com claras divergências internas, também - já esteja sendo discutida por mais de uma década entre nós, não se conhece dela, ainda, propostas teórico-práticas no nível do desenvolvimento concreto na realidade escolar”. (KUNZ, 2000, p. 12).

O que queremos dizer com isto, é que vivemos atualmente numa sociedade que continua dividida em classes sociais distintas e antagônicas, e que a luta entre ambas cada vez mais se acirra em função da disparidade absurda entre quem tem o poder e detém os meios de produção e aqueles que não tem e estão cada vez mais excluídos da transformação do espaço social. Mas essa luta está presente e se configura não apenas nas escolas, mas em todos os outros espaços que compõem a dura realidade com a qual convivemos, compreendida desde as academias de ginástica até os shoppings e demais espaços que reverenciam e celebram (ou não) o capital. Se a transformação social precisa ser construída por todos, a tomada de consciência desta necessidade deve se dar em todos os espaços, por mais contraditórios e antagônicos que pareçam ser.

Voltando nossa análise para a Educação Física Brasileira, precisamos avançar de modo coerente e com concisão teórica, filosófica, política e, fundamentalmente metodológica, com aplicação prática condizente com os espaços onde estes profissionais atuam. Cremos que será na ação da aplicabilidade, com propriedade, do conhe-

cimento científico produzido nesta área, que se refletirá a perspectiva de sociedade, - criada por homens e mulheres -, que iremos ajudar a (re)construir ou reproduzir. Especificamente na Área de Atividade Física e Saúde, vários são os desafios colocados, apontando necessidades urgentes de novos aprofundamentos teóricos objetivando à construção de perspectivas para discussões e trato com o que se desenha enquanto desafio.

Discutindo a saúde

Nesta perspectiva, apontamos alguns dados recentes, como o da Revista ISTOÉ (2003), que apresentou como reportagem de capa uma matéria sobre a “Guerra à Gordura”. Em tal reportagem se observa preocupação com o excesso de peso adquirido por uma alimentação inadequada, o que representa preocupação para diversos países, inclusive o Brasil. Estima-se que 40% da população brasileira esteja acima do peso adequado, o que representará problemas com investimentos financeiros na área de saúde pública acima do programado. Parece que o alto índice de obesidade tem aumentado a incidência de doenças crônico-degenerativas como, cardiopatias, diabetes, hipertensão, entre outras.

Silva (2001) nos apresenta uma série de dados sobre as preocupações com a estética que estão levando milhares de pessoas no mundo inteiro a criar uma série de atividades nocivas e castradoras ao seu próprio corpo. Na luta pela magreza e na busca constante de atendimento às exigências colocadas a favor da “beleza”, a população brasileira já se coloca em quinto lugar diante do mercado mundial na venda de cosméticos, fazendo girar uma quantia de cinco bilhões de dólares por ano. A população feminina é quem especialmente busca atender aos apelos colocados pela *estrutura social* e pela grande mídia, que não apenas dita padrões, mas cria modelos de comportamento que sugerem, além de tudo, uma associação deste padrão a uma sensação de satisfação e realização pessoal.

Poderíamos aqui estar apontando estes e outros aspectos, como importantes para a discussão no âmbito da Educação Física e, mais de perto, pelos profissionais preocupados com estudos na área de atividade física e saúde. Alertamos, entretanto que, o que buscamos discutir, não é o cerceamento da liberdade individual de se manter um corpo fora dos padrões da ditadura da estética. A discussão que propomos e que precisa ser aprofundada ocorre no plano da aquisição de hábitos saudáveis de vida, o que se associa diretamente: à prevenção de doenças, à possibilidade de aumento de perspectiva de vida dos sujeitos e à não dependência de medicamentos durante o

processo de envelhecimento. Defendemos que o conhecimento e aquisição destes hábitos deverão ser iniciados e incentivados na escola.

Vários estudos apontam para a importância da aquisição de hábitos saudáveis de vida e da necessidade urgente de se criar uma nova perspectiva de tratar a questão da atividade física, relacionando-a a uma nova construção de cultura da saúde³. Tal perspectiva funda-se na necessidade basilar de associar saúde à questão da cidadania e não simplesmente à questão puramente estética, o que na EF significa um salto interpretativo entre a visão higienista e politicamente neutra, para uma análise da questão da saúde sob um prisma que visa sua contextualização. Significa que, ao invés de tratar da questão da doença, ou da falta de saúde, como um dado de responsabilidade individual, devemos observá-lo como consequência de uma série de fatores que, associados, determinam o índice de magreza ou de gordura corporal, de desnutrição ou de hiper-alimentação, de stress associado à falta de repouso, de hipertensão, dentre outros aspectos. Estes dados estão diretamente ligados as questões como moradia, qualidade de ingestão de alimentos, tempo de repouso/tempo de serviço, questões sanitárias, econômicas, de possibilidade de atenção à própria saúde e até de informação. Nessa linha de raciocínio é importante citar:

A discussão que propomos não é nova. Quando Friedrich Engels escreveu *A situação da classe trabalhadora na Inglaterra*, em 1845, era apenas um dos autores que, na Europa, propunham uma relação de causalidade entre as condições de vida e trabalho da classe trabalhadora e as condições de saúde nas novas cidades industriais (epidemias, mortalidade infantil, etc.). Estudos como os de Engels fortaleceram as lutas da classe trabalhadora por melhores condições de vida (moradias com serviço de água e esgoto, educação para as crianças, etc.) e trabalho (melhores salários, limitação de jornada de trabalho, ambientes salubres etc.). As denúncias contidas nos estudos, as lutas dos trabalhadores e o fato das epidemias não respeitarem as diferenças de classe levaram os governos à adoção de medidas sanitárias e leis trabalhistas, contrariando a ideologia liberal dominante. (VALLA & STOTZ, 1994, p.11-12).

Neste momento e voltando a situar esta discussão diante das demandas da área de atividade física, é importante entendermos que “Saúde” não se reduz apenas a uma relação biológica de causa e efeito, pois o homem é um ser histórico e, como tal,

precisa ser compreendido de forma mais ampla.

Por outro lado, quando analisamos a instalação de uma hegemonia ligada a um padrão estético de magreza/beleza associada a questões como auto-estima e felicidade, tais aspectos sugerem outras análises que podem estar relacionadas à formação de um corpo produtivo, absolutamente interessante ao sistema econômico vigente. Questionar a instalação e absolutização desta necessidade imprime um olhar mais rigoroso sobre demandas sócio-históricas das necessidades humanas ligadas a estudos não apenas sobre corpo, mas sobre a cultura que envolve seu surgimento.

A promoção de saúde representa um conjunto amplo, abrigador de necessidades essenciais - alimentação, abrigo, emprego, entre outras - e de respeito à ética e às culturas. As contribuições proporcionadas pela realização adequada, segura, gratificante e frequente de exercícios faz parte deste conjunto e deve estar relacionada a um novo “estilo de vida”, de comportamento e atitudes mais ativos e conscientes. (SÁ & QUADROS, 2002, p. 227).

Ainda em concordância com os autores acima, o profissional de EF deverá “...apropriar-se dos saberes adequados sobre atividade física na promoção da saúde e torná-los tão popular quanto diversos outros conhecimentos.” (SÁ & QUADROS, 2002: 227).

A Educação Física brasileira nas escolas foi utilizada com finalidades biológicas durante muitos anos, reforçando o caráter higiênico e eugênico presentes nela, desde os pareceres de Rui Barbosa, de 1882. Parece que, em função disso, alguns autores ligados à área escolar passaram a negar a importância desse conhecimento enquanto conteúdo nas aulas de EF na escola. Neste sentido seria interessante observar a afirmação feita por Daolio:

(...) no corpo humano há uma interação dinâmica tal entre o biológico e o cultural que não é possível encontrar o limite claro entre os dois níveis. Uma pessoa sente fome por determinado alimento e não por outro. A sensação de dor pode ser biológica, mas o limite do suportável é variável de cultura para cultura. A capacidade para sentir cheiros é biológica, mas a avaliação entre o agradável e o desagradável é cultural. (1995, p.52).

Ou seja, não se pode negar a importância do conhecimento biológico e nem

desconhecer a realidade sócio-cultural, pois o “conjunto de posturas e movimentos corporais representa valores e princípios culturais de uma sociedade”(ibid.).

Sendo assim, entendemos que é preciso superar as discussões apoiadas apenas no discurso político e avançar no sentido de lançar propostas metodológicas concretas com aplicabilidade prática voltadas para a sistematização dos conteúdos da EF na escola. Para tanto, é preciso que os “cientistas” ultrapassem os muros da Universidade e passem a atuar junto à comunidade, conhecendo, observando e valorizando também as experiências dos alunos, para que as proposições se aproximem ao máximo da realidade de cada comunidade.

Analisar tais aspectos torna-se imprescindível se nos propomos a discutir com profundidade novas perspectivas e possibilidades metodológicas para esta área.

O projeto DAMAFS

Gostaríamos de citar o projeto DAMAFS⁴, desenvolvido num bairro chamado Mutirão São Judas Tadeu, na cidade de Jequié/BA, que possui uma população com situação econômica desfavorável cujas famílias são compostas por um número médio de cinco pessoas. Esta comunidade vive com problemas como desemprego, falta de calçamento, saneamento, educação, dentre outros, embora tente se organizar através de sua associação de moradores, órgão que foi o articulador entre a comunidade e a Universidade.

O projeto durou dois semestres e tivemos a oportunidade de, além de promovermos as práticas de aulas de ginástica localizada, alongamento, aulas de step, caminhadas, etc., falar sobre a necessidade da prática regular da atividade física. Passamos nossos conhecimentos sobre verificação de pressão arterial, controle de frequência cardíaca, controle alimentar, desenvolvimento de força, além de discutirmos questões ligadas à conjuntura política do Município, a importância da organização da população em associações, a necessidade de construção de uma sala para esta associação, entre outras questões.

As demandas para discussões eram inúmeras, muito embora fosse visível a expectativa do grupo por ter cada vez mais aulas de step, caminhadas, abdominais “para perder a barriga”, entre outras prioridades definidas por eles. Aliás, vale salientar que o grupo era formado apenas por mulheres preocupadíssimas em se enquadrar nos padrões de beleza impostos pelos modismos tão divulgados pela mídia, o que reforça os dados apresentados anteriormente por Silva (2001).

No entanto, foi exatamente neste espaço que tivemos a oportunidade, junto aos

nossos alunos de observar, por exemplo, que a disposição das pessoas na garagem (local onde as aulas aconteciam) não precisava seguir a disposição que acontece nas academias, onde os “melhores” ficam ao lado do professor. Foi lá que pudemos discutir sobre qual série de abdominal seria melhor aplicar, já que não se tratava de um grupo de atletas, e também perceber e discutir características particulares daquela população, que apresentava muita força desenvolvida nos membros superiores, já que no dia-a-dia lavavam, passavam, carregavam crianças no colo, etc. Apesar do dia-a-dia desgastante, mesmo cansadas e interessadas também nas novelas, estas mulheres iam todas as noites para as aulas que terminavam sempre como se fossem festas, e eram, para nós, sérias festas.

Estas e outras questões foram por nós analisadas e, cremos ser importantíssimas para continuar nossos estudos e impressões sobre a importância da atividade física e saúde na construção desta nova cultura de saúde em nossa sociedade. Afinal, para um país que tem um sistema público de saúde deficitário e que não consegue atender com qualidade a população que necessita desta assistência, seria um avanço que problemas como hipertensão, cardiopatias, diabetes, entre outros, pudessem ser evitados, não para desresponsabilizar o Estado, mas para que estas pessoas pudessem viver com melhor qualidade de saúde.

Conclusão

E aqui, só para deixar clara nossa visão sobre saúde, é importante frisar que não pretendemos absolutizar este discurso, mas precisamos criar alternativas e esta é uma delas. Não estamos limitando tais discussões, nem propondo finalizá-las. Ao contrário, compreendemos que muito há que se fazer, discutir, analisar já que tratamos de construir novas leituras que rompam com uma análise que reduziu a área de atividade física e saúde a questões puramente biológicas.

Compreendemos, sim, a necessidade de nos apoiarmos em estudos cada vez mais profundos nas Ciências Sociais e Humanas, não descartando o conhecimento já produzido em estudos da área da saúde, que tanto nos deram suporte, como os trabalhos desenvolvidos na área da fisiologia, biologia, biomecânica, etc. Desta mesma forma, compreendemos a necessidade de desenvolvermos novos e mais complexos estudos para esta área, acreditando que seu desenvolvimento poderá se dar em todos os espaços não-formais e também formais. Partindo das reflexões expostas no decorrer deste trabalho, seria uma contradição não apontar para esta possibilidade, já que questões relativas à saúde dizem respeito a condições materiais de vida dos sujeitos,

imbuídas das conquistas ou da falta de condições mínimas de vida das classes sociais. Ou seja, compreendendo *saúde* como cidadania, ligada à dignidade de vida das pessoas e observando-a como dever do Estado, deve também, como a *educação*, ser discutida como um direito a ser adquirido. Por isso, propomos a construção de uma cultura da atividade física que não apenas ensine a aquisição necessária de hábitos saudáveis, que questione a ausência destes hábitos e das condições de saúde mínimas para uma sobrevivência digna dos cidadãos, pois, “é no enfrentamento diário que esta população vai construindo sua identidade, constituindo-se em sujeito político”. (VALLA & STOTZ, 1994,p 18)

Referências

- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papirus, 1995.
- KUNZ, Eleonor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 3ª ed. Ijuí: Unijuí, 2000.
- OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **Consenso de conflito da Educação Física brasileira**. Campinas: Papirus, 1994.
- SÁ, Cloud Kennedy Couto de; QUADROS, Gabriela Souza. *Atividade Física e Saúde: em busca da qualidade de vida*. In: **Revista Diálogos Possíveis**, Vol.1, nº 0, 2002.
- SILVA, Ana Márcia. **Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade**. Campinas, SP: Autores Associados; Florianópolis: Editora da UFSC, 2001 (Coleção educação física e esportes).
- STOTZ, Eduardo Navarro; VALLA, Victor Vicent (org). **Educação, Saúde e Cidadania**. Petrópolis: Vozes, 1994.

Notas

1. Trataremos a sub-área do conhecimento, atividade física e saúde, como área de atuação dos profissionais da Educação Física em espaços não formais, ou seja, academias, clubes, etc, além de realizarem atendimentos personalizados ou individualizados.
2. Formal = espaço escolar / não-formal = espaços não institucionalizados como academias, clubes, associações...

3. Cultura da saúde: nomenclatura aqui utilizada no reordenamento das questões ligadas a construção de hábitos saudáveis de vida, diretamente associados à atividade física como elemento também propiciador desta cultura.

4. DAMAFS - Discutindo Alternativas Metodológicas em Atividade Física e Saúde. Projeto de extensão do Curso de Educação Física - UESB/Jequié, criado e coordenado pela professora Enny tendo a colaboração dos professores Hector L. Munaro e Juraci Reis Filho, que tinha como objetivo maior levar à comunidade situada fora do espaço acadêmico conhecimentos sobre atividade física e sua importância enquanto um dos meios promotores de qualidade de saúde.