



---

## A APTIDÃO FÍSICA COMO COMPONENTE ESSENCIAL PARA AUTONOMIA, INDEPENDÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA.

Recebi o convite para expor meu ponto de vista como uma surpresa boa e muito honrosa, especialmente pela oportunidade de me dirigir aos leitores da Revista Corpoconsciência. No entanto, ao iniciar a reflexão, percebi a responsabilidade e o desafio de tal tarefa. Se, por um lado, temos críticas a modelos e concepções de práticas da área, por outro percebemos a dificuldade em propor temas para reflexão que sejam relevantes não só para os profissionais da Educação Física, mas também para a sociedade e para os indivíduos em particular. A tarefa constituiu-se, então, em um desafio prazeroso e, como tal, pretendo com todos compartilhar, seguindo a lógica das questões norteadoras enviadas pela Revista.

### 1. Quais são os principais problemas da Educação Física?

Observa-se na história da Educação Física, como área do conhecimento, o enfrentamento de dificuldades para a produção e para a aplicação de conhecimento acerca de seus objetivos de intervenção. Não raro, encontramos profissionais operacionalizando suas ações com base no senso comum, apoiando-se apenas em sua experiência prática, que sem dúvida deve ser considerada, mas não deve ser a única fonte de capacitação, pois assim se apresentaria apenas como reprodução e não como criação e adaptação das alternativas de intervenção com base nos conhecimentos de que dispomos; em outras palavras, quando muito, seria uma reprodução de gestos e técnicas, sem crítica nem síntese, prejudicando a evolução pessoal e social do profissional e daqueles por ele atendidos. A atuação do profissional de Educação Física deve considerar os desejos de sua clientela e ser baseada e organizada nos conhecimentos sobre o funcionamento do corpo humano nas diferentes fases de desenvolvimento e possibilidades de *performance* e estado geral de saúde, bem como de suas relações com o meio ambiente, incluindo-se sua inserção socioproductiva. Considero este ponto como um dos principais problemas da Educação Física e um marco essencial na discussão da adequada formação acadêmica e da atuação do profissional, que deve, sim, considerar os desejos do indivíduo, do grupo e da sociedade que o demandam, mas também se basear nos conhecimentos da própria área e das de suporte, tais como anatomia, fisiologia, farmacologia, pedagogia, sociologia, história, filosofia, matemática, estatística, entre outras.

### 2. Em sua opinião, qual deve ser o objeto de estudo da Educação Física e por quê?

Entendo e defendo o movimento humano como objeto de estudo e intervenção da Educação Física, no entanto acredito no pluralismo de ideias, na proposição de temas que garantam a centralidade da cultura do movimento humano e na sua complementação com discussões e reflexões, como algumas já apresentadas nesta seção por colegas da área, destacando, por exemplo, o tempo livre e o lazer da população e dos indivíduos como *locus* de intervenção do Educador Físico, assim como a Escola, onde pode exercer papel central na formação e no desenvolvimento do ser humano. Entendendo a aptidão física como um componente essencial para o bem-estar geral das pessoas é que proponho este tema. Se considerarmos como componentes da aptidão física o desempenho em relação às diferentes capacidades biomotoras, o perfil da composição corporal, o funcionamento dos diferentes órgãos e sistemas corporais e a motivação para a inserção social nas atividades diárias de trabalho e do tempo livre, facilmente perceberemos a importância da iluminação do



tema. Há vasta literatura sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas, jogos e esportes, como componentes de um estilo de vida pró-ativo e consequentemente com melhores níveis de saúde, autonomia, independência e satisfação em relação à qualidade geral de vida, desde a infância até a senilidade. Por outro lado, preocupam-nos os dados em relação aos problemas de saúde e os custos sociais e individuais relacionados ao sedentarismo (Síndrome Hipocinética), pois é conhecido que são graves e elevados, sendo muitas vezes de difícil compreensão, pois são infinitas as possibilidades de práticas corporais com potencial para prevenção e promoção da saúde e do bem-estar. Percebemos, então, a constituição de um interessante paradoxo: ao mesmo tempo em que observamos um número significativo de pessoas que não praticam atividades físicas regularmente, por outro lado há um crescente contínuo de alternativas de atividades esportivas, lutas, práticas orientais, jogos, atividades ao ar livre, ginásticas e treinamentos funcionais, entre outras práticas corporais, com o objetivo de manter um certo nível de “avanço”, estimulando, assim, os consumidores da “Educação Física”. O mercado oferece infinitas possibilidades para quem pode comprar os serviços prestados pela Educação Física; no entanto, por inúmeras razões, um percentual importante das pessoas permanece sedentário, seja por limitação física e/ou cognitiva (dependência de cuidadores), pela falta de tempo ou mesmo por não sentir prazer em movimentar-se. Somam-se também as limitações do acesso à grande massa, onde grupos inteiros de crianças e adolescentes desenvolvem-se apenas com aulas de Educação Física na escola e com brincadeiras e jogos na vizinhança, ambas de grande importância e valor específico no universo da Educação Física, mas que, muitas vezes, não têm como premissa uma orientação voltada ao desenvolvimento pleno do indivíduo. Pensando em alternativas, podemos destacar que, nas últimas décadas, muitos profissionais da Educação Física se inseriram em Universidades e programas de pós-graduação, interessadamente em diversas áreas do conhecimento. Esse fenômeno permitiu a realização de estudos e o desenvolvimento da área, caracterizando-a de forma multidisciplinar, uma vez que se apropria e aplica o conhecimento de outras áreas no seu cotidiano. Estudos sobre aspectos mecânicos, biológicos, comportamentais, pedagógicos e sociais, entre outros, relacionados à Educação Física têm sido desenvolvidos em diferentes níveis de formação e intervenção acadêmica. Há na atualidade um corpo significativo de conhecimentos, o que, ao mesmo tempo, demanda e permite ao profissional uma Formação Continuada pela prática cotidiana, que requer avaliação e adaptação constantes, assim como pela busca de grupos de estudos, cursos ou mesmo pelo acompanhamento das informações disponibilizadas nos mais diversos meios. A formação e atuação profissional, desde a entrada no curso até a aposentadoria, deveriam ocorrer de forma crítica e sintética, com o adequado arcabouço de conhecimentos teóricos e práticos e com a motivação e adaptações necessárias para o atendimento da clientela na avaliação, planejamento e acompanhamento, seja ela na academia, no clube, no parque público ou nas escolas de boa qualidade ou privadas de espaços e materiais. Assim, o ser humano e sua aptidão física, nas diferentes etapas do Ciclo Vital, apresentam-se como foco de interesse da Educação Física, devendo seus profissionais estar preparados para compreender e intervir por meio das práticas corporais, visando o desenvolvimento integral das potencialidades dos indivíduos e da humanidade, pelo estímulo à saúde e exercício pleno da cidadania a partir da prática de atividades físicas, jogos, lutas, danças, ginásticas e esportes, entre outras manifestações associadas à cultura do movimento humano.



3. Sua posição se contrapõe basicamente a quais tendências ou a quais concepções na área da Educação Física?

Não acredito que exista uma contraposição, mas sim uma complementação do pensamento ora mais técnico, prático e/ou teórico. Não se trata de defender uma posição rígida, inflexível, mas sim de aproveitar o que há de positivo nos diferentes modos de pensar e de agir da Educação Física. A iluminação da aptidão física como tema pretende não se prender aos aspectos fisiológicos e biodinâmicos que a terminologia do tema nos remete, mas sim de forma ampliada, defendendo que o direito de acesso às possibilidades de práticas corporais seja assegurado a todos, nos ambientes formais e informais da Educação Física, como alternativa de lazer ativo, como complemento a tratamentos de saúde ou mesmo como profissão, no caso dos atletas. Preocupar-se com tendências e concepções do passado e não discutir, por exemplo, o baixo número de vagas abertas para os profissionais da Educação Física na área da Saúde e a pouca ampliação das vagas na área da Educação e do Esporte pode ser um equívoco. A busca de alternativas para ampliar e melhorar os recursos humanos e materiais na área deve ser constante, pois o reconhecimento da importância sem a adequada implementação das condições de atuação de pouco adianta.

4. De que maneira o objeto de estudo proposto influenciaria o ensino da Educação Física?

Voltar o olhar do profissional para a integralidade no cuidado às pessoas, norteando a ação profissional nesse sentido, pode ser um ponto básico para o início de uma atuação crítica, reflexiva e sintética. Para tanto, torna-se necessária a adequação das Matrizes Curriculares dos cursos de graduação e especialização em Educação Física, com a adequada valorização das ciências de base para a compreensão do ser humano em suas dimensões biológica (independência), psicológica (autonomia) e social (trabalho, produção, lazer, tempo livre e ócio), resultando em egressos comprometidos com uma percepção ampliada da importância de sua atuação profissional.

5. Quais são as consequências da adoção desse objeto de estudo para as pesquisas relacionadas com a Educação Física?

Caracterização do ser humano como “fim” da intervenção da Educação Física e, conseqüentemente, da produção e da aplicação do conhecimento na área. A prática regular de atividades físicas não garante por si só o bom desenvolvimento e o envelhecimento saudável e produtivo socialmente, mas é, sem dúvida, um componente muito importante. Ao observar que muitos profissionais conduzem essas práticas sem promover e difundir o conhecimento entre sua clientela, deparamo-nos com uma questão da ética na atuação profissional bastante importante de ser pautada. Como já discutido anteriormente nesta seção, se for para apenas levar a bola até a quadra, não haveria necessidade de envolvimento de um profissional da Educação Física, pois na sua ausência a liberdade do jogo seria muito mais prazerosa e produtiva para seus praticantes. A conscientização dos profissionais acerca de suas responsabilidades para com a clientela é um importante tema para o sucesso e para a realização pessoal (do profissional e do cliente), bem como para a Educação Física como um todo, promovendo, assim, um direcionamento dos estudos para além de novas modalidades de ginástica e seus impactos para um segmento articular do corpo, por exemplo.



6. O que mudaria para o professor de Educação Física?

Não se trata de uma proposta de mudança radical, de renovação completa do pensar e do agir do profissional de Educação Física, mas sim de uma conscientização e operacionalização que coloquem o ser humano como fim, e não como meio de ação da Educação Física. A preocupação com a formação de profissionais críticos e capazes de “educar”, estando além da condição de meros repetidores de técnicas e gestos motores, ocupa, então, o papel central na formação, que se adequadamente abordada, resultará em profissionais mais comprometidos com o desenvolvimento pleno dos indivíduos e do meio em que se inserem. Acredito que, profissionalizando a prática, teremos como principal resultado uma melhor valorização da área, conquistando o desejado respeito e inserindo-se como sujeito ativo na transformação da realidade social, pela difusão de cultura e de conhecimento implícitos nas diversas formas de manifestação do movimento humano, não somente aos pobres e excluídos, mas também aos consumidores que impulsionam o mercado da Educação Física, pois sempre haverá espaço para a reflexão de nossas práticas e possibilidades de novas sínteses e escritas históricas. Cabe a cada profissional decidir o caminho que pretende percorrer e o legado que pretende deixar para a área.

7. Você tem mais alguma coisa a dizer sobre o objeto de estudo da Educação Física ou algo relacionado a esse assunto?

Desde sua origem, até os dias atuais, a Educação Física passou por transformações ideológicas e, de algum modo, se prestou como meio para educação e organização das massas e grupos populacionais, observando-se marcos característicos ao longo de seu desenvolvimento como área do conhecimento. Ainda que seja necessária alguma diferenciação na formação em licenciatura e/ou bacharelado, o profissional de Educação Física deveria ser qualificado para utilizar as diversas ferramentas da área com vistas às potencialidades do ser humano, considerando a aptidão física como componente essencial para o crescimento, desenvolvimento e envelhecimento saudáveis. O ideal seria que, desde as fases iniciais do desenvolvimento, todas as pessoas tivessem acesso aos meios e oportunidades para movimentar o corpo, realizando exercícios físicos e participando de atividades esportivas, inserindo o movimento na rotina diária. A cada dia surgem novas práticas e perspectivas para aplicação do movimento, como a Educação Física inclusiva, que coloca como direito de todo cidadão o movimento e a expressão corporal, inclusive aos portadores de necessidades especiais. Essas perspectivas conduzem as discussões sobre currículo, formação e atuação profissional, especialmente para as práticas relacionadas a populações especiais, cuja avaliação, planejamento e acompanhamento requerem atenção diferenciada. Não só na escola, mas em diversos cenários, o profissional de Educação Física é o responsável pelo tempo e pelo lugar da investigação e da problematização dos hábitos corporais e da cultura do movimento, intervindo de modo a promover a adesão das pessoas aos jogos esportivos, danças, lutas, ginástica e outras atividades individuais (como correr e caminhar). Cabe também o questionamento dos padrões éticos e estéticos construídos culturalmente para a realização dessas atividades, visando o bem-estar pleno de seus praticantes. Não podemos esperar pela ação de um grupo líder que dite os caminhos da Educação Física no Brasil, pois a ação no nível individual, de cada profissional no seu local trabalho, comprometido com a ética no cuidado às pessoas e capacitado nas bases teóricas e práticas para o desenvolvimento de seu programa, é que resultará no verdadeiro



avanço para a área e suas possibilidades de aplicação nos mais diversos setores, desde os já tradicionais como educação, esportes e saúde, até novas inserções no turismo e no planejamento estratégico, por exemplo.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMADIO, A.C.; BARBANTI, V.J. **A Biodinâmica do Movimento Humano e Suas Relações Interdisciplinares**. Estação Liberdade, 2000.

CARVALHO, Y.M. **O “mito” da Atividade Física e Saúde**. 4. ed. Hucitec, 2004.

CECÍLIO, L.C.O.; MOREIRA, M. E. **Mecanismos de Controle, Disputa de Interesses e Conflito**: a trama de poder nas organizações de saúde. Revista Brasileira de Administração Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 587-608, 2002.

CORRÊA, U.C. **Pesquisa em Comportamento Motor**: a Intervenção Profissional em Perspectiva. EFP-EEFUSP, 2008.

COSTA, V.L.M.; COSTA, M.R.M. **Imaginário e Profissionalização em Educação Física**. Shape, 2008.

DARIDO, S.C.; RANGEL-BETTI, I.C.; RAMOS, G.N.S.; et al. **A Educação Física, a Formação do Cidadão e os Parâmetros Curriculares Nacionais**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 15(1), p. 17-32, jan./jun., 2001.

GALLARDO, J.S.P. (Org.). **Educação Física**: contribuições à formação profissional. 4. ed. Unijui, 2004.

GERÔNIMO, L.F. **Os PCNs de Educação Física e o Reflexo do Documento na Prática Docente Contextualizada**: realidade ou utopia? Disponível em: <http://gestaouniversitaria.com.br/index.php/edicoes/18-15.html>. Acesso em: 25 mai. 2009.

HAINES, D.E. **Neurociência Fundamental para Aplicações Básicas e Clínicas**. Tradução da 3ª Edição. Elsevier, 2006.

PUCCINI, P.T.; CECÍLIO, L.C.O. **A Humanização dos Serviços e o Direito à Saúde**. Cadernos de Saúde Pública (FIOCRUZ), Rio de Janeiro, v. 20, n. 5, p. 1.342-1.353, 2004.

Ramos, G.N.S.; Ferreira, L.A. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: educação física e saúde. Revista Corpoconsciência, Santo André, v. 5, p. 55-63, 2000.

RUBIO, K. **Do Imaginário Esportivo ao Mito Olímpico Contemporâneo**: contribuições do Grupo de Estudos Olímpicos da Universidade de São Paulo (USP). Disponível em: <http://olympicstudies.uab.es/brasil/pdf/73.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2009.



ROMANINI, V.; UMEDA, M. **Esportes de Aventura ao seu Alcance**. Bei Comunicação, 2002.

SILVA JÚNIOR, A.P.; NAKAMURA, A.L.L.; LOUZADA, J.C.N.; VELARDI, M. **Autonomia e Educação Física**: uma perspectiva à luz do ideário da promoção da saúde. Conexões, v. 4, n. 1, p. 15-33, 2006.

STIGGER, M.P. **Educação Física, Esporte e Diversidade**. Autores Associados, 2005.

**Recebido: 25/05/2009**

**Aprovado: 25/05/2009**