

## Exortações do filósofo sócrates sobre a influência do exercício físico na saúde

JOSÉ JEAN DE OLIVEIRA TOSCANO  
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Na época primitiva o homem efetuava suas atividades físicas através de movimentos que determinavam sua sobrevivência, praticados através da caça, da pesca e da defesa pessoal. Na medida em que o ser humano entra num estágio definitivo de sedentarização, seu espaço ocioso aumenta, levando ao surgimento de uma concepção esportiva inserida num contexto mais efetivo da educação física com propósitos higiênicos.

Apesar de só recentemente termos observado uma evolução sistemática nos estudos acerca da atividade física e saúde, temos registros de alguns povos e personagens históricos que tinham como preocupação utilizar os movimentos corporais com vistas a melhoria na qualidade de vida. Destacando aqui o filósofo Sócrates.

Nascido em Atenas em 470/469 a.C., Sócrates beneficiou-se da atmosfera cultural da época, uma das mais brilhantes da Antigüidade.

Sua educação não foi diferente da recebida pelos outros jovens atenienses: música, ginástica e gramática.

Sócrates se destacou entre seus contemporâneos, pelo fato de dedicar-se ao que considerava sua missão: dialogar com as pessoas, de modo a fazê-las tentar justificar os conhecimentos, as virtudes ou habilidades que lhe eram atribuídos. O resultado das questões habilmente formuladas por Sócrates era, com freqüência, tornar patente a fragilidade das opiniões de seus interlocutores, a inconsistência de seus argumentos, a obscuridade de seus conceitos.

Este artigo tem como propósito, utilizando como referência o livro: *"Sócrates - vida e obra, tradução: Enrico Corvisieri e Mirtes Coscodai, ed. Nova Fronteira, 1999"*, ilustrar com citações a preocupação deste filósofo com relação a prática de exercícios físicos objetivando uma melhor qualidade de vida.

Modernamente, estão bem estabelecidas as relações entre a inatividade física e diversos agravos à saúde; em contrapartida, estudos em diferentes populações, tem encontrado associações entre atividades físicas regulares e um baixo índice de mortalidade. Inclusive, Sócrates foi um indivíduo longevo, septuagenário, lúcido, que veio a falecer envenenado, fruto de uma condenação na qual foi vítima.

Sócrates era ciente dos benefícios que obtive com a prática de atividades físicas, e de forma ocasional exortava seus discípulos a respeito da importância do exercício para a saúde. Insistia vivamente com eles a não descuidarem do corpo, recomendando uma refeição regulada pelo apetite e seguida de exercício moderado. E ilustrava seus diálogos com o próprio comportamento: *"Se não sou escravo do sono, da volúpia, de riquezas, de negócios é porque conheço prazeres mais doces que não delicias apenas no momento, mas proporcionam vantagens contínuas"*.

Estas *vantagens contínuas*, não raro, são impostas desde cedo às crianças através do sacrifício do esporte em favor de um tempo maior de estudo, ou um curso extra de algo "emergente", como se o dia fosse pequeno para a divisão de tarefas, seria o desenvolvimento do intelecto em detrimento do corpo, Sócrates objeta com a seguinte arguição: *"até nas funções em que julgas de menor importância, quero dizer as da inteligência, tem o corpo sua utilidade: falha de memória, morosidade de espírito, preguiça, a própria loucura, não raro são conseqüências de disposição viciosa dos órgãos, da má constituição física. Ao contrário, sendo são o corpo, o homem está seguro de todos esses males."*

Obviamente, o renomado filósofo mostrava o meio de estimular o corpo para potencializar as funções biológicas, *"isto só se consegue por intermédio de exercícios, pois tais presentes não nos caem do céu"*.

Na fase adulta, as várias atribuições e atribuições do homem moderno são fatores inerentes e influenciadores na ausência da prática regular de exercícios físicos, quem já não empregou a "desculpa" da falta de tempo para justificar o adjetivo de sedentário. Estudos sociológicos recentes atribuem muito da sobrecarga laborativa à ingerência do tempo livre, um fenômeno de fácil observação. A partir da metodologia de Sócrates, fica simples impugnar as desculpas apresentadas quanto a falta de tempo, ou seja, primeiramente

examina-se através de questionamentos as razões apresentadas, para logo após combater com argumentos a fragilidade das justificativas quanto a ociosidade para com os exercícios.

Antigamente também havia resistência à prática de atividades físicas, sob alegação de que se aproveitaria melhor o tempo livre com outras atividades, Sócrates alerta que: *"Em todos os atos tem o corpo sua utilidade, empenhe-te no que te empenhares, faça o que fizeres, nunca te arrependerás de haver exercitado o corpo; [...] acho muito mais suaves as fadigas a que deve submeter-se quem se propõe fortalecer o corpo; sendo a saúde e o vigor o galardão dos bem constituídos. Além disso, vergonhoso é envelhecer na indolência, sem saber quanto não se poderia acrescentar à própria força e beleza."*

Atualmente encontramos com relativa facilidade estudos científicos que atestam os benefícios da atividade física em praticamente todos os órgãos do organismo humano, e principalmente tendo como conseqüência um impacto positivo nas dimensões sócio-econômicas do homem. Há também os meios de comunicação que de forma bastante freqüente estão a divulgar os vários benefícios de uma vida ativa, é verdade que de forma um tanto superficial, mas o suficiente para não se justificar ignorância quanto sua prática para a saúde.

Diante de tanta evidência positiva dos exercícios, e os números sempre indicando uma prevalência de sedentários cada vez maior, acreditamos que Sócrates tinha razão quando afirmava já naquela época que *"aqueles que temem as doenças, sentem, de fato, temor, porém não respeitam aquilo que temem"*. E indagava ironicamente: *"Pensas que a preguiça auxilie os homens a adquirir e conservar tudo o que à vida é necessário, a dar ao corpo saúde e vigor, ao passo que de nada valha o exercício!"*

Os profissionais da área da saúde, destacando os professores de Educação Física, devem se empenhar ao máximo para uma mudança no quadro de sedentarismo que se encontra o nosso País, através de trabalhos bem elaborado de educação para a saúde no seu âmbito de trabalho, na sua comunidade. Já existe alguns empreendimentos dignos de aplausos, mas muito ainda há de se fazer para movimentar a população de forma regular e orientada.

As pessoas, de certa forma, podem até estar

cientes do fator de proteção que o exercício exerce sobre a saúde; no entanto acreditamos que devam ser providenciadas medidas de maior impacto para uma efetiva mudança de hábitos. O indivíduo precisa sentir, e não apenas saber, os benefícios da atividade física no organismo.

É preciso alertar a sociedade que um programa de condicionamento físico com propósitos higiênicos vão muito além do suor "as bicás", ou de uma caminhada contemplativa realizada esporadicamente, de acordo com Sócrates: *"há pessoas que vivem se gabando de que sabem um monte de coisas das quais na verdade não fazem a menor idéia, de um modo geral, as pessoas ou acham que estão cem por cento certas, ou então se mostram indiferentes"*. E acrescenta: *"no que diz respeito à ginástica, à comida ou a bebida, deverá obedecer às orientações de seu competente mestre e não se guiar de forma alguma pelo capricho das opiniões dos de-*

*mais"*; aí incluso os leigos e os pseudo-profissionais.

A auto-prescrição de exercícios pode ocasionar extremos que vão desde estímulos muito fortes, acarretando lesões (nos mais diversos níveis), à falta de adaptação fisiológica do organismo, decorrente de estímulos débeis. Os exercícios e atividades devem corresponder a uma coerência pedagógica, sobretudo baseando-se em princípios científicos, para que sua dimensão prática não se torne um fim em si mesmo.

Enfim, a educação do movimento humano significa mais do que realizar uma atividade motora; ou seja, para que a educação corporal possa, efetivamente, auxiliar na elevação da qualidade de vida de todos os cidadãos, é preciso que haja transcendência do saber adquirido, para práticas efetivas dentro de sua própria vida. Sócrates, já compreendia que para a mente estar sã, é necessário que o corpo assim o esteja.

**ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:**

Rua Otacílio de Albuquerque, 215  
Expedicionários - CEP 58040-720  
João Pessoa - Pb  
e-mail: [jean@netwaybbs.com.br](mailto:jean@netwaybbs.com.br)