

A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica

■ **Fabio Saba**

Universidade de São Paulo

Escola de Educação Física e Esporte - Faculdades Domus

A prática de atividade física (AF) vem sendo citada como um dos componentes mais importantes para uma boa qualidade de vida na sociedade contemporânea. Dia-a-dia, mulheres e homens vêm demonstrando uma enorme preocupação na busca de objetivos que enveredem por caminhos do prazer, da satisfação e do bem estar. Não se pode afirmar que esses fatores nasceram agora, somente nesse final de século e de milênio. Em toda a história da humanidade esse movimento de encontrar um foco no desenvolvimento pessoal, seja ele estético, ético ou até metafísico sempre se fez presente. Entretanto, esse momento da história é privilegiado sim porque o acúmulo de conhecimento e a vivência, faz com que as pessoas desse tempo tenham como pano de fundo toda uma história que se transformou e vem se transformando.

Quando se analisa o momento em que se vive, não se pode negligenciar a impressionante evolução da ciência. O mundo, chamado globalizado e universalizado, diminuiu fronteiras que até então pareciam intransponíveis. As fontes de renda mudaram. O “status quo” já não é o mesmo. A ciência evoluiu tanto que fez com

que o homem contemporâneo fosse vítima de muitas de suas descobertas. Se por um lado o desenvolvimento informacional criou referências, facilitou e trouxe mais conforto às pessoas, por outro lado, retirou de muitos o mercado de trabalho. Criou no homem o sentido da impotência, da ignorância, do medo que em última análise trouxeram à tona mais e mais doenças de âmbito psicossomático e biológico. E esse mesmo homem, sem tempo para atividades outras que não a sua profissional, cobrado por desenvolvimento cada vez maior de suas habilidades, em meio a tantas transformações se encontra em momento crucial e imprescindível: o ser ou não ser de Sheaskepeare. O ser ou não ser, o estar ou não estar preparando para esse mundo.

Globalização, Universalização, Qualidade Total, Foco, Internacionalização, Gerenciamento, Organizações desenvolvidas, profissional adequado. E o ser humano? Onde está o ser humano em meio a esse mar de transformações? Onde está o ser humano em meio a tantas responsabilidades que exigem dele um novo ser, talvez diferente daquele que seus pais e avós pensaram, diferente inclusive de alguns anos atrás. Para não

estar à margem do processo, o homem precisa mudar o tempo todo e evoluir, crescer, ser.

A prática de atividade física encontra esse cenário, principalmente nas grandes cidades. O estresse, a falta de tempo, as cobranças, a exigência da vida em família transformam substancialmente o modo de vida das pessoas. É claro que sempre houve em todos os tempos mudanças, mas nunca tão drásticas e rápidas como as de agora.

Os gregos, famosos pela busca do conhecimento e famosos pelo desenvolvimento de teorias que possibilitassem um melhor aproveitamento do homem em relação à vida e a si mesmo também tinham essa preocupação com o caráter da atividade física. O filósofo Platão, na época da Trilogia Clássica (Sócrates, Platão e Aristóteles) ao tratar do desenvolvimento do homem, o fez por meio de três mitos que, para o nosso objetivo tinham o mesmo significado. Os mitos eram o de “Er”, da “Caverna” e do “Cocheiro”. O mito de “Er” tratava da serenidade, do homem que só conseguiria a evolução se dominasse seus instintos mais animais. O mito da “Caverna” falava em coragem, em não acomodação, em busca de algo mais, mas para isso era preciso ter a serenidade apreendida no mito anterior. No Mito da “Cocheiro”, Platão dizia em controle, controle da agressividade e da paixão, e esse controle, no dizer do filósofo, se daria por meio de uma mente equilibrada e de um corpo equilibrado. Os tempos eram outros mas a preocupação não muito diferente: dar qualidade de vida às pessoas, desenvolver hábitos que viessem a resgatar na mulher, no homem, sua grandeza e seu potencial. Aristóteles, discípulo de Platão, caminhou pelas mesmas veredas, tratando de felicidade, de prazer, de vida bem desenvolvida. Descordava do mestre em muitos elementos, mas no que tange à construção de um ser humano mais feliz, seu discurso era uníssono a Platão e a Sócrates.

Os romanos também tinham essa preocupação: formar um homem feliz e saudável:

“Teoricamente a educação tinha por objetivo temperar o caráter a tempo para que os indivíduos pudessem resistir, depois de adultos ao micróbio do luxo e da decadência, que, devido ao

vício dos tempos atuais, está em toda a parte: mais ou menos como hoje fazemos com que os adolescentes pratiquem esportes porque sabemos que passarão o resto da vida sentados em um escritório.” (Ariès, Philippe e Duby, Georges, História da Vida Privada, v. 1, p.29, 1989)

As preocupações do passado se repetem e se repercutem no discurso dos principais estudiosos do assunto na atualidade. Quantos são aqueles que sugerem as práticas de atividade física para por fim no consumo de substâncias psicoativas, para por fim ao tédio e a indisciplina.

A Idade Média, marcada por uma nova cosmovisão, o teocentrismo, também não negligenciava a vida saudável do homem. Com outro foco, agora religioso, na Idade Média surgiram as Universidades, as Escolas e com elas a atividade física obrigatória para que os alunos não tivessem só a preocupação com aquilo que vem da mente, mas também com o que era desenvolvido pelo corpo. Corpo e Mente, diziam os medievais dariam o homem a dimensão de que, em sendo a imagem e semelhança do seu criador, poderiam se desenvolver de forma mais harmoniosa. Talvez a exemplo de outros pensadores religiosos, como aqueles que marcaram as religiões orientais e os esportes orientais buscavam o eixo, o foco, o equilíbrio, a paz.

As Cruzadas, que a Igreja posteriormente organizou, durante os séculos XI, XII e XIII, exigiam preparação militar, cuja base foi constituída, sem dúvida, pelos exercícios corporais. Entre os cavaleiros, classe nobre da sociedade feudal, surgiu a instituição das justas e torneios, em substituição aos antigos jogos públicos da Grécia e de Roma. Tais jogos, cujo objetivo era “enobrecer o homem e fazê-lo forte e apto”, foram praticados para melhor adestramento dos cavaleiros, impondo, por conseguinte, boa prática de esgrima e equitação. Mesmo para o servo reaparecem alguns exercícios úteis para a guerra, como o manejo do arco e flecha, a luta, a escalada, a marcha, a corrida e o salto.

Alguns jogos simples como o de pelota, a caça e a pesca constituíram, ao lado dos exercícios naturais, divertimento para todas as classes sociais. O futebol de antanho e o tênis, com os

Todos esses aspectos abordados se relacionam diretamente com o conceito de qualidade de vida, definido por BERGER & MCINMAN (1994) como a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de alguém, além de implicar em uma idéia de felicidade, ou ausência de aspectos negativos.

Corbin define Wellness dessa maneira:

“Wellness é a integração de todas as partes da saúde e aptidão (mental, social, emocional, espiritual e física) que expande um potencial para viver e trabalhar efetivamente, dando uma significativa contribuição para sociedade. O Wellness reflete como sentir-se bem, tão quanto a efetividade das habilidades funcionais. Além disso, o Wellness(bem estar) , como o oposto de Illness (doença), é algumas vezes descrito como um componente positivo da boa saúde”.

Corbin, Charles B. Concepts of Physical Fitness, p.5, 1997.

Pode-se destacar essa preocupação em unir diferentes elementos da aptidão: mental, social, emocional, espiritual e físico. A estrita preocupação com o resultado físico dá lugar a uma preocupação mais global, que trate o ser humano de maneira mais integrada. Não se pode falar em desenvolvimento de bem-estar levando-se em conta apenas aspectos estéticos. É preciso transcender a essas questões e sem negligenciá-las, tratar o ser humano de maneira integral. Essa integralização de diversos fatores se constituirá na possibilidade do bem-estar e da qualidade de vida.

“Bem Estar é um estado de perfeita satisfação física ou moral. Conforto. Na atividade física é um conceito que enfatiza uma capacidade do indivíduo de tomar decisões responsáveis na prevenção de doenças e na promoção de altos níveis de saúde”.

Barbanti, Valdir José, Dicionário de Educação Física e do Esporte; p.33, 1994.

Qualidade de Vida é o sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida.

Barbanti, Valdir José, Dicionário de Edu-

cação Física e do Esporte; 1994 pg. 245

Padrão de Vida é a quantidade e qualidade dos bens e serviços que uma pessoa com uma determinada renda consome normalmente. Ele sofre, portanto, elevação ou decréscimo de acordo com as oscilações que ocorrem ao nível da renda. Na avaliação do padrão de vida, a fatores sociais como a qualidade dos serviços de saúde e educação , as condições de trabalho, as possibilidades de lazer.

Barbanti, Valdir José, Dicionário de Educação Física e do Esporte; 1994 pg. 219

Não se pode deixar de levar em conta o nível sócio-ecocômico, o nível educacional, a esfera de opções que são desenvolvidas por um indivíduo, com base nos referencias que ele possui. Certamente, o Padrão de Vida é fator preponderante para se iniciar atividades físicas, mantê-las ou abandoná-las. O nível de informação é fundamental. A relação de atividade física e saúde não prescinde do conhecimento de que essas atividades podem ser necessárias como são, para o prolongamento da vida e da vida com qualidade. Assim sendo, um país com diferenças sociais cruciais como o Brasil, com diferenças no que tange ao universo de informações, certamente terá universos também diferentes em termos de projeto de vida. Isso para não se falar nas diferenças regionais, entre capital e interior, ou ainda na zona rural.

À guisa de exemplificação, há projetos que acenam para um novo rumo nessas questões. Projetos que conseguem, na esfera pública envolver centenas e milhares de pessoas buscando, cada um a sua maneira a vivência de uma vida mais saudável.

O projeto “Agita São Paulo” criado em 1997 pelo governo estadual vem funcionando com grande êxito. Ao grande público passa um conceito de que o foco principal do projeto é o de estimular as pessoas a gastar calorias com exercícios físicos. Na verdade, é mais do que isso. Semelhante ao desenvolvido em Atlanta pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças, o programa oferece à população atividades físicas para estimular hábitos mais saudáveis.

Idealizado pelo Centro de Estudos do La-

boratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, o programa consiste em abordar vários grupos diferentes em vários locais em que as pessoas, por meio de palestras, caminhadas, jogos conseguem se estimular a realizar atividades físicas sozinhas ou em grupo. Essa é uma abordagem extremamente importante pois, além de proporcionar a melhoria de qualidade de vida das pessoas participantes proporciona outro elemento fundamental para essa área que é a integração. As pessoas são motivadas a desenvolver programas em conjunto com sua comunidade. Comunidade que pode ser identificada como grupo estudantil, terceira idade, grupo sindical, classista ou qualquer grupo de pessoas que começam a ser conscientizadas de que a vida sedentária cria hábitos terríveis e danos irreparáveis a saúde.

Esse programa não é o primeiro nem o único desenvolvido no Brasil. Nos idos da década de 70 um outro projeto com grande envergadura estimulava as práticas em grupo de atividade física. O programa denominado “Esporte para Todos”, com o apoio de uma emissora de televisão, por meio da chamada “Mexa-se” colocava na rua centenas de pessoas que começavam a se conscientizar de uma prática até então pouco difundida. Programa que possuía em seu bojo antevisão. Era o prenúncio da mudança de comportamento que se assiste nesse final da década de noventa, com os parques lotados, as academias se proliferando e a consciência emergindo em um sentido de viver mais e melhor.

Trata-se do próprio conceito da aptidão física e de suas mudanças. De acordo com PATE (1988) esse conceito evoluiu ao longo das últimas décadas. Em 1948 (DARLING¹ et al. apud PATE (1988) ele representava a capacidade funcional para realizar uma tarefa, isto é, restringia-se a capacidade física. Restringia-se a força motora, muito mais ligada ao potencial hereditário do que propriamente aos instrumentos oferecidos pela sociedade para o seu desenvolvimento. Em 1985, a evolução foi muito incipiente, continuava-se a valorizar os atributos estritamente relacionados a atividades específicas, relacionados à capacidade para executar atividades físicas (CASPERSON² et al. apud PATE, 1988).

Não só o conceito de aptidão física evoluiu, mas também os seus componentes. A consciência que se tem hoje é que há outros elementos que ultrapassam o potencial hereditário, elementos que dependem da oportunização da prática de qualquer atividade física para o desenvolvimento das capacidades físicas. Há que se lembrar que inicialmente o conceito de aptidão física estava fortemente associado às variáveis que afetam a performance esportiva, restrita há um grupo muito menor de pessoas que se dedicavam a essa prática - alguns por profissão e outros poucos por lazer. Atualmente, a aptidão física está relacionada aos aspectos que, comprovadamente, levam a uma melhoria da saúde. Buscar uma saúde melhor, buscar uma vida mais saudável, eis o desafio que percorre pessoas que abandonam a vida sedentária em busca de um outro universo referencial. É necessário que se crie condições para que essas pessoas tenham um espaço adequado para o alcance desse objetivo.

PATE (1988) cita que a aptidão física deve propiciar um desenvolvimento das capacidades funcionais requeridas para um envolvimento confortável e produtivo nas atividades diárias, e estar relacionada com o alto nível de expressão dos produtos provenientes de uma boa saúde. Trata-se de priorizar o conceito de que é possível ter uma melhor produtividade no mercado, uma melhor relação inter-pessoal por conta dos exercícios desenvolvidos. O foco, em linhas gerais, não é a transformação da grande parcela da população em atletas que lutam para alcançar centímetro por centímetro da meta exigida. O foco é o indivíduo que quer uma vida saudável.

Nas últimas duas décadas as idéias de qualidade de vida e bem estar permearam o contexto da aptidão física, resultando em um conceito mais “holístico” como o de *wellness*, que envolve todas as dimensões do comportamento humano.

Vale ressaltar que o conceito “holístico” é hoje absolutamente utilizado para expressar a busca da compreensão do todo. Não se pode mais ter um objetivo voltado para uma área específica. É preciso fazer a relação, a análise completa, a análise do todo. Os objetivos não estão a mer-

cê de um aspecto da vida humana, mas da totalidade dessa vida. A aptidão física conversa com as outras áreas, dialoga com os outros fatores que incidem sobre o homem e sua natureza. O preparador físico por exemplo nesse enfoque holístico estará preocupado com a alimentação, claro que por meio de profissionais competentes, com os hábitos, com o tipo de trabalho que o indivíduo sob sua tutela desenvolve e assim sucessivamente. Essa preocupação chega ao grau de ele se preocupar se o seu aluno é feliz ou não. Nota-se que o conceito é radicalmente diferente daquele cuja preocupação era fazer com que se conseguisse alguns minutos a menos em determinada prática.

A atividade física, nessas bases, é um dos aspectos para a melhoria da qualidade de vida. Assim sendo, sua prática pode ser considerada um problema de saúde pública. Saúde pública entendida como a preocupação preventiva e remediadora. Preventiva no sentido de implementar por meio de programas, de esclarecimentos, de práticas oportunizadoras ações que garantam vida saudável. É necessário ter programas de recuperação para deficientes físicos, pessoas em recuperação de doenças tantas que exigem cuidado especial. É preciso para a eficácia desse movimento buscar o quanto possível o envolvimento de toda sociedade com programas afins.

O nosso relato, voltado para a compreensão da evolução da conscientização para a atividade física nas grandes cidades, cita com prioridade os centros especializados na prática de AF, ou seja, as academias de ginástica. Essas têm grande importância visto que esses podem ser consideradas como os principais locais de prática desses grandes centros. Pesquisas mostram que o aumento das academias é impressionante, como o aumento da população que se vale de seus serviços também cresce conforme cresce a consciência da importância do desenvolvimento da atividade física.

As academias de ginástica, caracterizam-se por ser um lugar que, com fins lucrativos, oferecem um espaço adequado e propício para a prática de atividades físicas. Operam com a presença de professores de Educação Física que,

avaliam e orientam os alunos, prescrevendo programas de exercícios físicos de forma ética, segura, eficiente e motivante. Pelo menos deveriam ser assim !

A academia é um espaço onde pessoas basicamente da mesma camada sócio-econômica se encontram. Estima-se que no Brasil exista aproximadamente 10.000 academias. Estudos comprovam que as academias da cidade de São Paulo detêm 11% dos praticantes de atividades físicas (CELAFISCS, 1998).

Se por um lado a academia é um local privilegiado para esse fim, por outro é preciso dizer que as academias de ginástica ainda não absorveram a mudança conceitual, a passagem de elementos puramente estéticos para o bem-estar. Vale dizer que os elementos estéticos não deixam de ter importância no conceito do bem-estar. Aliás, é fundamental para a auto-estima, a satisfação com o corpo, entretanto isso não é o bastante, mesmo porque o ideal de beleza é mudado de tempos em tempos. Priorizar o efeito rápido e efêmero da beleza física pode ser muito danoso para o alcance do bem-estar. O mercado de drogas que diminuem a porcentagem de gordura, fortalecendo músculos e criando formas perfeitas rapidamente tem crescido de forma assustadora. Como de forma assustadora cresce a ignorância dos usuários de tais produtos que navegam contra a maré da literatura da área que quer dar a visão de perenidade, de qualidade, de bem estar de tais atividades. As aulas que antecedem ao verão costumam se caracterizar por um grande aumento dos alunos que influenciados por esclarecimentos errôneos fazem tudo de maneira desordenada.

Nas academias de ginástica os praticantes excedem às recomendações do *American College of Sports Medicine*, e podem chegar a adquirir alguns tipos de lesões, exatamente pelo estresse físico causado pela busca de resultado imediato e, em algumas vezes pela falta de orientação adequada. Essas recomendações fundamentalmente exigem que se mantenha a frequência cardíaca dentro da zona alvo de treinamento nas atividades aeróbicas, com duração de 20 a 60 minutos com frequência de 3 a 5 vezes por semana.

O que se espera dos profissionais da área, é que não se deixem envolver por preocupações efêmeras de clientes que não conseguem, por falta de conhecimento técnico, medir o grau de risco a que estão submetidos devido ao exagero na prática de tais atividades. O preparo desse profissional é de fundamental importância na mudança desse paradigma. A academia ao preparar melhor o seu profissional, ao repensar sua função estará, com certeza, se constituindo como um dos principais centros de atividade física das grandes cidades. Trata-se de grande oportunidade em termos comerciais que precisam ser revertidos em oportunidade em termos técnicos e científicos. Não se pode desperdiçar tamanha oportunidade para não se perder o bonde da história. Alguns, continuam a desenvolver atividades inadequadas ou conceitos antiquados para atender a população.

DISHMAN (1993) afirma que mesmo em países desenvolvidos, com acesso a informação, com meios eficientes para se conscientizar a população dos malefícios causados pela vida sedentária, grande parcela da população ainda se mostra insensível. Esse dado é um pouco assustador porque traz à tona uma realidade ainda mais cruel nos países em desenvolvimento. Países em que o nível de consciência ainda é menor e o sedentarismo por sua vez, maior.

Concluindo, em um momento em que as diversas ciências se relacionam em um processo de verdadeira interdisciplinaridade, objetivando relacionar teoria e prática, conhecimento acadêmico e mercado de trabalho, pensamento e ação;

Em um momento em que a Universidade rediscute seu papel como centro de excelência voltado para a relação com o mundo, centro preocupado em soluções concretas, em análises que digam respeito não mais somente ao saber puro

mas aos elementos que interferem diretamente na vida das pessoas;

Em um momento em que as grandes cidades exigem cada vez mais preparo físico, psíquico, social:

Em um momento em que a Educação Física ganha notoriedade devido a nova cosmovisão, em que os adeptos em todas as idades e de todas as formas buscam entender melhor o próprio corpo, os riscos que correm, os mecanismos para o desenvolvimento de uma vida saudável;

É de saltar aos olhos a população excessiva dos grandes centros urbanos, em contrapartida, a considerável diminuição das áreas livres e verdes destinadas à prática de AF por habitante. Fato provocado pelo crescimento desordenado das cidades. É histórica a análise do êxodo rural, da população que saía das pequenas cidades em busca de melhor qualidade de vida nos grandes centros. A busca de possibilidade de emprego, de estudo, de saúde de maneira mais acessível, superpovoou de maneira desordenada os grandes centros.

Diante desse fato, as academias de ginástica se tornaram uma alternativa para uma grande parcela dessa população. População que embora desobrigada da prática de atividade nesses centros de áreas verdes, começa a desenvolver uma consciência de qualidade de vida e começa a buscar alternativas para o bem estar.

Esse papel que deve ser repensado é o de não permitir que um centro importante como esse se fixe somente em desenvolver uma marketagem voltada ao luxo estético, aos padrões de beleza, à mudança de corpo de forma inconsistente. Essa aptidão física com essas características tendem a desmerecer o trabalho de profissionais sérios que acreditam ser o espaço privilegiado para se conseguir implementar programas que visem o bem estar.

Referências Bibliográficas

- ARIÈS, P.; DUBY, G.; . **História da Vida Privada**. Vol. 1, 1989, pg.29.
- BARBANTI, V.J.; **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. Editora Manole, 1994.
- BERGER, B.G.; MCINMAN, A. Exercise and quality of life. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T.; SUTTON, J.R.; MCPHERSON, B.D., ed. **Exercise, Fitness and Health**. Champaign, Human Kinetics, 1990, Cap.34, p.729-60,.
- CORBIN, C.B.; LINDSEY, R.; **Concepts of Physical Fitness**. Brown & Benchmark Publishers, 1997.
- DISHMAN, R.K. Introduction: consensus, problems, and prospects. In: DISHMAN, R.K., ed. **Advances in exercise adherence**. Champaign, Human Kinetics, 1994, Cap.1, p.1-28.
- _____. Exercise adherence. In: SINGER, R.N.; TENNANT, L.K., ed. **Handbook of Research in Sport Psychology**. New York, McMillan, 1993, Cap.36, p. 779-97.
- NIEMAN, D.C. **The exercise-health connection**. Champaign, Human Kinetics, 1998.
- PATE, R.R. The evolving definition of physical fitness. **Quest**, v.40, p.174-9, 1988.
- RAMOS, J.J.; **Os Exercícios Físicos na História e na Arte**. Ibrasa, 1982.

Endereço para correspondência

Rua Indiana, 296 - Ap. 74
Cep 04562-000 - São Paulo-SP