

# A MOTRICIDADE HUMANA COMO REFERENCIAL DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

GIOVANNI DALCASTAGNÉ  
SIDIRLEY DE JESUS BARRETO  
VITOR GIATTE ANGARTEN

Universidade Regional de Blumenau – FURB/Blumenau/Santa Catarina/Brasil  
gio.personal@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Abordar assuntos que envolvem a saúde e a qualidade de vida humana desperta sempre uma curiosidade que mobiliza de profissionais relacionados à área da saúde, até educadores e demais integrantes da sociedade.

A temática do corpo vem sendo discutida sistematicamente no mundo contemporâneo, em especial, pelas ciências humanas e sociais. Na Educação Física<sup>1</sup>, a questão do corpo relacionada à compreensão do ser humano numa perspectiva filosófica, sócio-histórica, vem ganhando proporções que antes eram quase que exclusivas às temáticas do rendimento e da saúde do ser humano (SANTIN, 1987, SÉRGIO, 2000 e DANTAS, 2005).

É evidente o interesse da população pelas atividades físicas e sua relação com a saúde e qualidade de vida, principalmente depois que a EF passou a fazer parte da área da saúde. Neste sentido, busca-se uma reflexão mais crítica sobre as atividades corporais, a fim de valorizar os desejos e necessidades das pessoas que estão vivendo por mais tempo.

Na menção de Santin (1987) e Sérgio (2000), em nossa sociedade, o corpo humano é submetido a processo de mecanização, que desenvolve postura competitiva, e que pode gerar perda de autonomia. Sob esta perspectiva, os que não se enquadram nos padrões estabelecidos, são forçados, mesmo que inconscientemente, a uma exclusão.

Para Sérgio (1995 e 2000), com a ciência da motricidade humana (CMH), os participantes de atividades motoras ligadas ao desporto, à dança, à ergonomia e à educação especial não se comportam mais como máquinas, exercendo atividades que a sociedade lhes impõe, mas como pessoas livres e libertadoras, atentas ao que nelas mesmas é biológico, cultural e ânsia de transcendência, de ser mais.

Na menção de Benghi e Zoboli (2004, p. 58):

É papel dos profissionais da área da saúde, e neles se inclui o professor de Educação Física (por ser quem conhece o campo do exercício físico a ser praticado cotidianamente), dar a conhecer à população geral a importância da prática de atividades físicas para a manutenção e obtenção da saúde na totalidade de seu significado, ou seja: abrangendo o físico, o psicológico e o social. Para que isto se torne possível é preciso que se busquem novos caminhos quanto à formação profissional, isto é, para o (futuro) professor de educação física deve-se oferecer uma formação de qualidade no que tange a recreação, a saúde, a prevenção e ao trato à corporeidade humana.

A definição de saúde nos últimos anos passou a ter um sentido mais amplo do que apenas à ausência de doenças. Diante desta realidade, o profissional de EF deve estar atento para atender as pessoas dentro de uma visão mais complexa da promoção de saúde. Partindo do exposto, a questão primordial a ser respondida nessa pesquisa é assim enunciada: como a motricidade humana aborda as questões relacionadas à saúde e a qualidade de vida<sup>2</sup>?

<sup>1</sup> Doravante utilizar-se-á a sigla EF, quando se tratar de Educação Física.

<sup>2</sup> Doravante citado sob a sigla QV.

A importância da EF nos coloca em busca de uma postura mais crítica quanto à constituição de uma proposta educativa que vise à promoção da saúde e a melhoria na QV. Sendo assim, o principal objetivo deste artigo é abordar por meio de uma pesquisa bibliográfica a saúde e a qualidade de vida humana partindo do paradigma da motricidade humana.

Para melhor compreensão do assunto, em primeiro momento apresentamos várias abordagens em torno da temática saúde e qualidade de vida, e em seguida, apresentamos argumentos que relacionaram a motricidade humana com a saúde da população em geral.

## **Saúde e Qualidade de Vida**

A tentativa de definir o que se entende por saúde torna-se de grande importância na medida em que a prática de atividades físicas direcionadas a sua promoção deverá exigir decisões que nortearão a proposição de seus conteúdos. Com muita frequência, o termo saúde é relacionado meramente à ausência de doenças ou de enfermidades (GUEDES e GUEDES, 1995), pois no passado, saúde era definida como a ausência de doença.

Recentemente, a definição de saúde tem sido expandida para incluir um estado completo de bem-estar físico, mental e emocional, e não somente a ausência de doença ou enfermidade (SHARKEY, 1998).

A preocupação em entender os mecanismos que mantêm a saúde ou provocam a doença em determinada sociedade, desemboca na constatação de que tais fenômenos não se restringem apenas às leis naturais, mas sim, em duas realidades simultâneas: a biológica e a histórico-social (CORRÊA FILHO, GONÇALVES e GONÇALVES *in* GONÇALVES *et al.*, 1997).

Para Nahas (2001), na atualidade as pessoas têm muitas vantagens sobre as gerações passadas, pois nunca houve tanta e tão sólida evidência dos efeitos do comportamento individual sobre a saúde. Paralelamente, os recursos da medicina e as condições de vida em geral são superiores às de um século atrás. Vive-se mais e, geralmente, com mais saúde. Mas, coletivamente, ainda estamos longe de sermos tão saudáveis. Além de estilos de vida que põem em risco a saúde – seja pelo stress, pela alimentação inadequada ou pelo sedentarismo – ainda existem grandes diferenças no padrão de vida de regiões mais desenvolvidas daquelas mais pobres.

O estado de ser saudável não é algo estático, pelo contrário, é necessário adquiri-lo e reconstruí-lo constantemente ao longo da vida, oferecendo indícios de que a saúde também é de domínio educacional, e, por sua vez, não deve ser tratada apenas de maneira biológica e higienista, mas sim, num contexto didático-pedagógico (GUEDES e GUEDES, 1995).

O conceito de QV teve mudanças ao longo da história. Nahas (2001) ao rever estudos nesta área, observou que os conceitos de QV inicialmente enfatizavam aspectos materiais, como salário, sucesso na carreira e bens adquiridos, mas que recentemente evoluíram para uma valorização de fatores como: satisfação, realização pessoal, qualidade dos relacionamentos, opções de lazer, acesso a eventos culturais, percepção de bem-estar geral, entre outros. Por isso, optamos pelo termo qualidade humana, por este também ter influência na abordagem Psiconeuroimunológica.

Pode-se considerar a QV tanto na perspectiva individual quanto social. Para grupos sociais geralmente são utilizados indicadores estatísticos que caracterizam o grau de QV ou desenvolvimento humano existente. Como exemplos de indicadores, podem ser citados: a expectativa de vida, os índices de mortalidade e morbidade, os níveis de escolaridade e alfabetização, a renda per capita, o nível de desemprego, a desnutrição e a obesidade (NAHAS, 2001).

Ao questionar diversos indivíduos sobre o tema qualidade de vida, provavelmente se receberão tantas respostas diferentes quantas forem às inquirições. Assim, o conceito

individual de qualidade de vida depende das carências que a pessoa apresenta (DANTAS, 2005).

Para Minayo, Hartz e Buss (2000), o tema qualidade de vida é tratado sob os mais diferentes olhares, seja da ciência, seja do senso comum, seja do ponto de vista objetivo ou subjetivo, em abordagens individuais ou coletivas. No âmbito da saúde, visto no sentido ampliado, ela se apóia na compreensão das necessidades humanas fundamentais, materiais e espirituais, e tem no conceito de *promoção da saúde* seu foco mais relevante.

## **Motricidade Humana e Saúde**

Não é possível definir ou explicar em que consiste a natureza humana como um conjunto de qualidades reais e transmitidas puramente por herança biológica. A razão disto reside no fato do homem ser maleável, muito modificável por educação, de tal modo que ser humano e cultura se confunde, acontecendo que não podemos conceber uma humanidade sem invenção de culturas (SANTIN, 1987 e SÉRGIO, 1995 e 2003).

Segundo Medina (2005, p. 23) “o que diferencia fundamentalmente os seres humanos dos outros seres vivos conhecidos são as possibilidades de suas consciências. A consciência do homem pode ser entendida como o estado pelo qual o corpo percebe a própria existência e tudo o mais que existe”.

Sérgio (1989 e 2000), Zoboli (2007) e Barreto (2009 e 2010) ressaltam que precisamos pensar a motricidade como um fenômeno complexo, em que a dinâmica das interações com o meio ambiente determina as habilidades que deverão se constituir.

O primeiro nível que manifesta o ser e o aparecer da pessoa é o corpo. O ser humano é um corpo que se faz consciência, é matéria donde brota um espírito (SÉRGIO, 2001). Infelizmente na sociedade em que vivemos o ser humano é visto ainda de uma maneira fragmentada, onde prevalece o dualismo corpo/mente. Desta forma, o corpo humano é tratado como um objeto que favorece o mundo capitalista, de consumo, sendo saudável apenas o corpo musculoso e com um nível reduzido de gordura corporal.

Na menção de Benghi e Zoboli (2004, p. 40):

O direcionamento da Educação Física para a saúde e qualidade de vida das pessoas, superando a educação do massacre dos corpos em função da competitividade, é um dos requisitos que se impõe àqueles envolvidos com a tarefa da Educação e da formação profissional. Educar não é o mesmo que adestrar ou que treinar.

Se cada ciência do homem traz consigo certa imagem do Homem, a motricidade humana, como ciência, partindo do estritamente corpóreo, mas alargando-se até à pesquisa da percepção, entendida esta como consciência duma articulação corpo-mundo, põe naturalmente o acento no Homem como projeto. A motricidade supõe, de fato, o desenvolvimento das estruturas componentes do Sistema Nervoso Central; mantém a regulação, a execução e a integração do comportamento; traduz a apropriação da cultura e da experiência humana, no entanto, como *intencionalidade operante*, ela confere especial relevo à vontade de criação, de ruptura e transcendência, que anima a pessoa consciente e livre (SÉRGIO, 1995).

O grande interesse de certas camadas da população pelas atividades do corpo, nos últimos anos, criou condições mais favoráveis para a reflexão nessa área, e assim, aumentou a necessidade de se encontrar um sentido mais humano para a nossa cultura física. O fato de que as pessoas estejam mais interessadas no assunto, é sinal evidente de que, na trajetória histórica de nossa cultura, começa a surgir o momento para se repensar com mais seriedade o problema do corpo (MEDINA, 2005).

Com a incansável exploração do corpo humano, seja por meio das indústrias ou da mídia, o ser humano vai perdendo sua autonomia e vem se tornando um escravo do sistema

capitalista e dominante. Segundo Dantas (2005), a concepção de corpo forte e saudável, portanto produtivo e necessário à sociedade, tem conduzido a prática das atividades corporais num olhar higienista, biologizante e militarizante. Em suma, num corpo opressor e num corpo oprimido.

Para Benghi e Zoboli (2004, p. 35), “com a intenção de preparar o corpo para render financeiramente e satisfazer a interesses de grupos como maior poder aquisitivo é que a Educação Física ganhou espaço na sociedade”.

Moldar, curtir e cuidar do corpo passou a ser moda. Mil providências foram tomadas e colocadas no mercado. Daí o surgimento de inúmeros “*suportes*” esportivos e de lazer, como agasalhos, camisetas, tênis, medicamentos energéticos, alimentos naturais, revistas especializadas e maiores espaços nos meios de comunicação, academias de ginásticas, disseminação das atividades físicas mais exóticas e até o aumento de Faculdades de Educação Física. De repente, é preciso cuidar do corpo, tirar o excesso de gordura, melhorar o visual. É preciso competir. É preciso acima de tudo vencer. Vencer no esporte e na vida (MEDINA, 2005).

Diante deste quadro de ansiedades e desejos, o ser humano vai ficando cada vez mais exposto, e os níveis de doenças psicológicas como a depressão e o estresse vão aumentando gradativamente.

O exercício físico é fundamental para a saúde do ser humano em todas as idades. É papel do profissional de EF, e de todos os profissionais da área da saúde, possibilitar o conhecimento da população em geral, a importância da prática de atividades físicas para a manutenção e obtenção da saúde na totalidade de seu significado, seja no psicológico, corporal, espiritual, político e social (BENGGHI e ZOBOLI, 2004).

Para Sérgio (2001, p. 130), “a saúde não se confundi com a ausência de doença, mas com uma perfeita harmonia entre todos os processos vitais ambientais e humanos”.

O ser humano é muito complexo para ser visto só com um olhar fisiológico. Na menção de Sérgio (2003), a motricidade humana, ou seja, o corpo em ato é um espaço onde emergem a carne, o sangue, o desejo, o prazer, a paixão, a rebeldia, emoções e sentimentos dos mais variados tipos.

As combinações de diversos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais influenciam na saúde de pessoas das mais diferentes idades e camadas sociais. Para que se promova a saúde e a qualidade de vida dessas pessoas, é necessário que o educador físico e os demais profissionais das áreas humanas e/ou biológicas trabalhem de maneira interdisciplinar, para assim, compreender as pessoas em sua totalidade (BENGGHI e ZOBOLI, 2004).

A motricidade invoca a complexidade humana (corpo/mente/alma/natureza/sociedade), não somente no desenvolvimento motor, mas na totalidade de seu desenvolvimento (BARRETO, 2009 e 2010); a motricidade humana é *estado* e *processo*, porque dela emergem um código genético, uma estratégia bioquímica, um sistema nervoso e também os fatores culturais de aprendizagem (SÉRGIO, 1995).

Segundo Tojal (2005, p. 57):

A motricidade humana é virtualidade para ação de um ser que persegue a transcendência – entendida como desejo de ultrapassar, superar ou superar-se, ligado a intencionalidade operante do próprio indivíduo como condutor de sua história – como sentido último da vida. Portanto, esse movimento intencional em direção ao mais-ser é visível no desporto, na dança, na ergonomia e na motricidade terapêutica, privilegiando os comportamentos motores, significativamente vividos e que fazem parte de sua cultura corporal, servindo sempre como processo de instrução ou educação, permitindo-lhe que construa as estruturas e modelos pela sua própria vontade, mesmo que por vezes levados a possíveis generalizações como busca de rendimento exacerbado.

O corpo-próprio é um envolvimento indiscernível do interior e do exterior, aberto ao mundo por uma intencionalidade operante, por um saber que se define pela situação do corpo frente a uma tarefa e não pela sua posição objetivamente determinada em relação a outras posições ou coordenadas exteriores. Esta intencionalidade operante não é um ato, mas um *status ontológico* pelo qual se constitui a unidade natural e pré-predicativa do mundo e da nossa vida; unidade que aparece em nossos desejos, em nossas estimações e em nossa paisagem, mais claramente do que no nosso pensamento objetivo. Trata-se de uma intencionalidade motora, não sinônima de adaptação mecânica ao espetáculo do mundo (SÉRGIO, 1989).

Para Tojal (2005, p. 57):

O profissional de Educação Física deve ser capaz de identificar que, pela transcendência ou superação, o homem torna-se sujeito e não objeto da história e, portanto, as relações a serem resgatadas pelo Profissional devem privilegiar, no biológico, a atenção, a estrutura, o funcionamento e as possibilidades do corpo do indivíduo; no social, a dinâmica da sociedade, a condição de estrutura e herança cultural e o sistema de valorização da sociedade, no sentido da eficácia individual; na natureza, as diferentes possibilidades de criação e adaptação à determinada cultura em relação ao meio e ao clima, enfim, esse profissional deverá conhecer todas as possibilidades de desenvolvimento do homem, suas condições física e emocional, principalmente diante de condições e situações diferentes e inusitadas.

Quando se fala em corpo, prevalece ainda à idéia de um corpo que se opõe ou contrapõe a uma mente ou a uma alma. Tal visão representa um erro de percepção com prejuízos à compreensão do ser humano (MEDINA, 2005 e ZOBOLI, 2007).

O profissional de EF deve estar atento aos desejos e necessidades do ser humano, não visando apenas uma imagem superficialmente saudável, mas sim, atendendo uma infinidade de necessidades, sejam elas, corporais, mentais ou espirituais. Segundo Benghi e Zoboli (2004), a arte de movimentar o corpo não se limita a razões de estética corporal.

Assim, parece ser de bom alvitre que, o Profissional de EF na atualidade assuma a importante função de elucidar os benefícios das atividades físicas e como elas promovem saúde e melhoria da qualidade humana e não somente estética corporal. Isto requer por parte das agências formadoras, um esforço no sentido de fundamentar as bases epistemológicas e ontológicas da motricidade humana, para além das técnicas corporais.

## **Considerações Finais e Recomendações**

Nos últimos anos muito se tem falado sobre as questões relacionadas à saúde e qualidade de vida. A própria definição de saúde sofreu alterações nas últimas décadas, sendo que antes ela era entendida simplesmente como ausência de doenças.

Recentemente esta temática sofreu algumas alterações e já se pode definir saúde de uma maneira mais ampla, onde se inclui um bem-estar físico, mental e até mesmo espiritual, como comprovam as recentes pesquisas no campo da Psiconeuroimunologia.

O conceito de QV também é alvo de muitas discussões atualmente, sendo que ele pode ser diferente de pessoa para pessoa dependendo das necessidades de cada um.

O desafio da EF é levar a cabo uma prática comprometida na promoção de saúde e qualidade de vida. Mas essa prática está voltada cada vez mais para a quantificação do ser, tendo como preocupação um olhar simplesmente fisiológico do organismo humano.

Como a saúde das pessoas depende da combinação de diversos fatores físicos, psicológicos, sociais, culturais e espirituais, a motricidade humana propicia uma prática mais inclusiva, não apenas voltada para o bom desempenho do corpo humano, mas sim, invoca a complexidade humana para a totalidade do seu desenvolvimento.

Diante destas considerações, é importante estimular a discussão na EF de teorias e práticas comprometidas com a promoção da saúde e melhoria na QV. Dentro das diferenças de cada sujeito e da frenética e exigente vida do mundo moderno, busca-se uma visão mais crítica do trabalho da corporeidade, atendendo as necessidades corporais, psicológicas e espirituais do ser humano, que atenda também aos critérios da Psiconeuroimunologia.

## REFERÊNCIAS

- BARRETO, S. J. **As Epistemológicas do Curso de Educação Física da FURB de 1993 a 2008** – Perspectivas Epistemológicas à Luz da Teoria de Manuel Sérgio. (Dissertação de Mestrado em Educação). Blumenau: PPGE/ME/ FURB, 2009.
- \_\_\_\_\_. **O Lugar do Corpo na Universidade**. Blumenau: Acadêmica, 2010.
- BENGGHI, J. R.; ZOBOLI, F. **Educação Física e Promoção Humana**. Blumenau: Acadêmica, 2004.
- CORRÊA FILHO, H. R.; GONÇALVES, N. N. S.; GONÇALVES, A. *in*: GONÇALVES, A. *et al.* **Saúde coletiva e urgência em educação física e esportes**. Campinas, SP: Papyrus, 1997.
- DANTAS, E. H. M. **Pensando o Corpo e o Movimento**. Rio de Janeiro: 2 ed., Shape, 2005.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- MEDINA, J. P. S. **A educação física cuida do corpo e...”mente”**: Bases para a renovação e transformação da educação física. Campinas: Papyrus, 2005.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciênc. Saúde coletiva, Rio de Janeiro, vol. 5, n. 1, 2000.
- MOREIRA, M. S. **Psiconeuroimunologia**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2008.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Londrina: 2 ed., Midiograf, 2001.
- SANTIN, S. **Educação Física** – Uma abordagem filosófica da corporeidade. Ijuí: UNIJUÍ. 1987.
- SÉRGIO, M. **Educação Física ou ciência da motricidade humana**. Campinas: Papyrus, 1989.
- \_\_\_\_\_. **Motricidade Humana: Um Paradigma Emergente**. Blumenau: FURB, 1995.
- \_\_\_\_\_. **Para uma Epistemologia da Motricidade humana**. 3. ed. Lisboa: Compendium, 2000.
- \_\_\_\_\_. **Motricidade humana e saúde**. Revista da Educação Física, Maringá, v. 12, n. 2, p. 129-138, 2. sem. 2001.
- \_\_\_\_\_. **Alguns Olhares sobre o Corpo**. Lisboa: Instituto Piaget, 2003.
- SHARKEY, B.J. **Condicionamento Físico e Saúde**. Porto Alegre: 4 ed., Artmed, 1998.
- TOJAL, J. B. **Perspectivas da motricidade humana no Brasil** – nas diretrizes curriculares, nos programas de formação profissional e nas relações e ações em saúde. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v. 5, n. 6, jan./jun. 2005.
- ZOBOLI, F. **A Episteme de Cisão Corpo/Mente**: as práxis da Educação Física como foco de análise (Tese de Doutorado em Educação) Salvador, UFBA, 2007.

Rua Progresso, 1618 – Blumenau – SC  
(47) 9135 – 9996  
[gio.personal@yahoo.com.br](mailto:gio.personal@yahoo.com.br)