

**ARTICLE BY M. MIRANDA
FOUR LANGUAGES ABSTRACTS****HUMAN MOTRICITY AND QUALITY OF LIFE****ABSTRACT:**

There is a consensus on the benefits that physical exercise can provide for quality of life, however, when analyzing the complexity of the concept of quality of life we realize that, for effectiveness of the Physical Education Professional, it's needed a strong knowledge, not only about the biological aspects of the physical exercise, but all human being's complexity and then to contribute not for just the health extent, but for all the spheres of the quality of life. The Science of Human Kinetics takes the professional to worry about, besides technical questions, the development of a wide vision of the world where we live and of the wanted one, as well about the man and the society so they can be able to act in an efficient way in the health and quality of life.

RÉSUMÉ:

Il y a un consensus sur les indemnités que l'exercice physique peut prévoir la qualité de vie, cependant, en analysant la complexité du concept de la qualité de vie où nous réalisons cela, parce que l'efficacité du professionnel d'éducation physique est nécessaire une connaissance forte, non seulement au sujet des aspects biologiques de l'exercice physique, mais la complexité de tout l'être humain et contribuer alors pas pour juste l'ampleur de santé, mais pour toutes les sphères de la qualité de la vie. La Science de Motricity d'humain prend le professionnel pour s'inquiéter pour, sans compter que des questions techniques, le développement d'une vision large du monde où nous vivons et de voulu, aussi bien de l'homme et la société ainsi elles peuvent pouvoir agir d'une manière efficace de la santé et de la qualité de vie.

RESUMEN:

Hay un consenso en las ventajas que el ejercicio físico puede proporcionar para la calidad de vida, sin embargo, al analizar la complejidad del concepto de la calidad de la vida que realizamos eso, porque la eficacia del profesional de la educación física se necesita un conocimiento fuerte, no sólo sobre los aspectos biológicos del ejercicio físico, pero la complejidad de todo el ser humano y entonces contribuir no para apenas el grado de la salud, sino para todas las esferas de la calidad de la vida. La ciencia de Motricity del ser humano toma al profesional para preocuparse alrededor, además de preguntas técnicas, del desarrollo de una visión amplia del mundo donde vivimos y de querido, también del hombre y de la sociedad así que pueden poder actuar en un modo eficaz en la salud y la calidad de vida.

MOTRICIDADE HUMANA E QUALIDADE DE VIDA**RESUMO:**

Há um consenso sobre os benefícios que o exercício físico pode proporcionar para a qualidade de vida, porém, ao analisarmos a complexidade da conceituação de qualidade de vida percebemos que, para efetividade da ação do Profissional de Educação Física, é preciso um profundo conhecimento, não apenas dos aspectos biológicos de exercício físico, mas de toda a complexidade do ser humano e assim contribuir não só para a dimensão a saúde, mas para todas as dimensões da qualidade de vida. A Ciência da Motricidade Humana leva o profissional a se preocupar, além das questões técnicas, com o desenvolvimento de uma visão ampla, da relação do indivíduo com o mundo em que vive e do mundo que se quer, bem como do homem e da sociedade para que possam atuar de forma eficiente na saúde e qualidade de vida.

HUMAN MOTRICITY AND QUALITY OF LIFE (E)

Prof. Ms. Marcelo Ferreira Miranda
Master in Physical Education from UNICAMP
Professor at the Catholic University Dom Bosco
Advisor CONFEF
Campo Grande/MS - Brasil

It is unquestionable that the term quality of life has never been so present worldwide as nowadays... Among friends, through the scientific community, on the psychoanalyst's couches, in doctors' offices, etc... Considering that the quality of life deals with several human being aspects, such as social and psychological, environmental, physiological and cultural ones, besides so many others, it is acceptable that many authors dissent on a more accurate definition about it. Despite verifying different concepts, two aspects are right: subjectivity and multidimensionality.

In regards to the subjectivity, the determining factor is the perception of each person on his entire context of life, not only about his health condition. The second one refers to the four dimensions of human being (physical, psychological, social and environmental), it can be also analyzed through common sense, the objective or subjective point of view, and in individual or collective approaching. (Silva, Jesus e Santos, 2007)

In this sense, Nahas (2003) considers quality of life as a Human Condition that reflects a set of individual parameters, social-cultural and environmental ones that characterize these conditions in which human being lives and define quality of life as an individual perception relating to health conditions and other general aspects of personal life. It is evident that, despite the consensus about the multidimensional aspect, recognizing the influence of economic questions, environmental ones such as housing, transportation, security, and even the perception that each one may have about his quality of life, there is a highlight for the dimension HEALTH. And when we look at this dimension, the question of lifestyle is the major modifiable factor to improve our QL. And physical exercise is, undoubtedly, the main part of a positive lifestyle.

These days it is unanimous the knowledge on the benefits that physical exercise can provide not only for the health dimension, but for every dimension of life's quality. And physical exercise practice has becoming increasingly accessible to all economic strata, age groups and especially to different fitness levels. However, despite this awareness and accessibility is remarkable high rate of sedentary lifestyle, which in Brazil is about 50% to 60% of adult population, according to Pitanga (2004).

Physical Educators should be the main protagonist to reverse this sedentary lifestyle ingrained in the adult population. First of all, because the active lifestyle culture should to be created at school, where physical education classes are necessarily presents in all grades. Secondly, because we have the obligation to motivate beneficiaries who generally seek the specialists to initiate an oriented exercise program, considering the large turnover in gyms, clubs and clinics. We must start, based on a good diagnosis evaluation, to elaborate an exercise program that meets three criteria: safety, efficiency and pleasure.

Safety – reducing the risks that are inherent in the practice of any physical exercise, avoiding that an injury, the simplest one, discourages your client and even impedes him to continue the program. Efficiency – the beneficiary must notice the results into his quality of life, in his morphology and fitness. Pleasure – The physical exercise cannot be a sacrifice. Despite people know its benefits, if there is no pleasure, nobody keeps a physical exercise routine continuously. The type of exercise, its intensity, and the environment must be appropriate, in a way that the beneficiary feels good, and motivated to keep doing it, always.

These three criteria should be based on a fundamental physical exercise principle: The principle of the individuality. Only like that we will reverse the current sedentary lifestyle and contribute to an overall quality of life of the population.

Therefore, as complex as to conceptualize quality of life is the situation of adherence to regular physical exercise. Why is there so little adherence to physical exercise programs? Even in sites where free public programs of physical activity are offered, even in nice places, even at the companies that subsidize gym dues; there is a low rate of adherence to physical exercise.

These questions conduct, or at least should conduct, the Physical Educators to seek knowledge and theoretical references, which provide an understanding of the complexity of human being, knowledge about possible beneficiaries, their frustrations, aspirations, expectations, needs, capacities, in a individual way, identifying their characteristics and needs.

Before proposing an exercise program, it is necessary to identify through the possible beneficiaries deemed important points and which refer to their goals, their needs, their aspirations, their general life's

characteristics... but also their frustrations, needs and preferences, as well as their fitness level. A technically correct program is not enough. This program should be, first of all, adequate within the possibilities, capacities and purposes indicated for each individual, and then pleasant and accessible, in the sense that the person can consider himself able to do that, feel that is possible to develop, to transcend.

In the last decades, with the growing demand for Physical Educators focused on health, there was a distortion in the professional preparation, leading the area to become submissive to techniques and to the quantitative, (Feitosa, 1993), allocating human knowledge as a secondary knowledge. So, for the profession of Physical Educator can collaborate with society quality of life, reducing those rates of sedentary lifestyle, it is necessary that be done a scientific base construction that does not beat with pedagogical X biological dualism.

The Science of Human Kinetics proposed by Manoel Sergio rectifies this nonsense dualism that prevailed for so many years in Physical Education allowing the occurrence of the traditional Cartesian practice that it presents, affirming the author: "Health is a social phenomenon that does not depend only, or even especially, on a half a dozen of jumps or running" (SÉRGIO, 2002, p. 57).

Trigo (1999) affirms that Manoel Sergio's Human Kinetics proposal is justified by the fact that Physical Education, under its traditional view, cannot adequately meet the man needs, nor manages to include the whole action field of its professionals. According to this author, it is understood that the Human Kinetics theory shows a modern, proficient and coincident vision to the opening of work areas for the Physical Educator.

Nevertheless, Human Kinetics, while theory to be applied in academic, also scares a considerable portion of the leaders of courses in preparation of professionals in this area, especially because of a little understanding they have in relation to the main and more adequate academic characteristics and structural changes needed, administrative and curricula ones, and teaching staff would need to promote. This, certainly, will require a renewed discussion of the whole pedagogical project and didactic practice of the courses, until then until then excessively technical character and Cartesian.

The Educator aiming to contribute to the quality of life of his beneficiaries must review frequently the concepts and principles applied in his practice and should try not restrict to physiological reasons and the benefits (essentially biological) that the physical activity developed through them can provide. The subjectivity and multidimensionality of quality of life, as well as the complexity of factors that interfere with the development of healthy habits is proportional to the complexity of the human being, which carries its shortcomings, frustrations, restrictions and needs, observing that even being individual, that Being is overall a participant of a society, and must, because of this reason, attend his characteristics that make possible the existence and coexistence conditions.

The Science of Human Kinetics, according to Manuel Sergio (2002), permits (it can be also said, demands) that universities become a space where the body as whole of Being, be watched and built theoretical and practically, unconstrained, should be taken into account in the same way, the pleasure and wish. This author also proposes, that it should be propose the transition, both in the classes, research and extension projects, as in sport and health techniques, from the body-thing view to the concept of body-person, eliminating, then, the traditional dualisms that exist: body-spirit, man-woman, sir-servant.

For this author, the curricula of graduation courses, in this area, should add to the basic subjects of principles biologic, sociological and anthropological, and those practice relevance and sport techniques, other subjects of cultural content, giving historicity to the body subject. It is important to highlight that the Human Kinetics does not deny the physical, however, calls attention to the fact that the kinetics expresses the human complexity and not only the physical one. And the human complexity is, according to his explanation, in a more logical way, body/mind/nature/wish/society.

Manuel Sergio (2002) affirms that in the process of education should be concerned to, besides the technical themes, the development of a process of exciting a wide vision, of the world where everyone live and the world that is wanted, as well of man and society, looking for the wide and independent knowledge development of this area and of professional attending service, attuned to the demand that the society makes its graduates to professionals who can work in an efficient way on health and quality of life.

In his works, this illustrious Portuguese philosopher states that the Human Kinetics design a man in all his dimensions and in his singularity, presenting as principle the uninterrupted search of the transcendental human being. Also, Leonardo Boff (2000), in a more theological view, defines that the human being is being open, is a concrete being, located, but open, who dreams beyond what is given to him, always adding something to the real life. It is shown, in these two works that it is the capacity that some researchers have identified and have named as transcendence, by placing the human being as an infinite project.

Therefore, these concepts must be observed in the universe of the relation that is established between the Physical Educators with the individuals who are their beneficiaries who use this training and performance, in the different fields in which they develop their interventions, in other words, in Sport, in dancing, in High School Physical Education, in leisure, motivating creative practices, promoting the consciousness of their possibilities

and motivating the overcoming. These concepts, if properly used and developed while the attention paid to the beneficiaries, will provide the value of their own experiences, their historicity, their life experiences, becoming them capable to recognize their trauma and limitations, allowing them to assume an open attitude, that encourage breaking barriers, since the transcendental theme is the basic structure of the human being. It is noticed that this is the greatness of the human being, in other words, his essence: to be an infinite project, open to the other, open to the world, totally open (BOFF, 2000).

Maybe is really possible for the Physical Education contributes with the quality of life of the population, but not before reversing the concerned sedentary situation of the adult population (accompanying to a variety of degenerative diseases, stress and others) what the traditional Physical Education has no achieved to solve yet. It is highlighted that this task is neither only of the Physical Education nor only of their professional role as social agents. It is understood, however, that the Physical Education professional practices should, besides the observation and orientation on the different possibilities of the body utilization, develop in their beneficiaries the consciousness about the best maintenance and prevent conditions of an active quality of life, providing that they can adopt creative and pleasant options, considering that only with freedom and spontaneity the man manifests himself and is participant. Behavior and attitude that can admit only when he is decided to do that, without impositions, with consciousness and pleasure, as an author responsible for his acts.

Considering that the Human Kinetics appears and sub exists as a corporeal emergency, the human being affirms, based on it, intend, in all his movements, especially in the movement that intend to overcome, and not only physically, but also intellectual, spiritual, social and politically. In this way, that comes from de corporeal area as a signal of who is in the world for something, in other words, as a signal of a truly human project. Every motor behavior begin a sense, through the body (TOJAL, 1994), because the human being is the presence, in space and in time, with the body, in the body, from the body and through it.

The Science of Human Kinetics is nowadays, for some authors like Sergio (1995), Tojal (1994), Feitosa (1993), Trigo (1999), Oro (apud TANI, 1996), Tavares (2001), among others, the most updated theory in which Physical Education and Sport Science can find a strict justification. The passage from the physical to the motricity represents the passage of the Cartesian anthropological dualism to the complexity that Morin (2001) defines so well. In Physical Education, in Sports, in Rehabilitation, in Ergonomics, in dance, it does not educate physics, but persons in intentional movement.

It is important to emphasize that the development of good habits of life should have emphasis at the school, where through conscious and pleasant practices we can create a quality's culture of an active life, however, in epistemological discussions it is noticed that the existence suggestion of a Physical Education strictly to the school, criticizing the existence of the degree and with the development of the School Physical Education subject in a practice based only on pedagogical and political values. Although extremely important things, should not and cannot oppose the practice of a physical activity that presents as goal the promotion of a culture for the health, through the development of good lifestyle habits. In this sense, Betti (1996, p. 80) shows different points in which criticize all the defenders of the limitation of Physical Education only to acting at schools:

[...] desperate with the disappearance of the Physical Education, they try to keep it inside the school, restricting its conceptual reach, when they would try to expand it. They loose equally the Physical Education when they find it. They oppose it with the Sport, open hostilities to gyms, criticize the epistemological bases of the Nature Sciences and associate themselves with the Human Sciences and install there a new dichotomy [...].

Betti (1996), besides that criticism, still observes limitations in the purposes of becoming Physical Education more scientific that, according to him, take to the increasing fragmentation and specialization, as a result of the sub areas development and the separation caused between the scientific production and the professional world, leading a process of fragmentation and mechanization.

For Manuel Sergio (2002), the Science of Human Kinetics is considered as a comprehension and explanation science, of motor actions, aiming the study of continuing tendencies of the human kinetics, in immanent order of the individual and society global development, and having as simultaneous principles physical, biological, anthropological and sociological ones. He also considers that the Science of Human Kinetics includes all the behaviors and motor actions, both individual and collective ones, since the game, sport, dance, religious rites until the reeducation and rehabilitation, including ergonomics, any type of skills and also the motor action, motor communication and body expression in general.

Therefore, that author considers that the Science of Human Kinetics will can solve the indefinite epistemological stated in what the Physical Education is, since based on the creation of a new man concept, will can assist to understand the world and understand himself.

So, to prescribe the physical exercise and improve the quality of life, is not enough to identify your client fitness level. It is also necessary to identify his needs, frustrations and plan an exercise routine that be pleasant and provides the sensation of ability, motivating the aspiration for transcendence, the search of something else, a real change to a better situation, creating a real culture of active quality of life.

Through an epistemological construction, of Human Kinetics, it is possible to achieve the comprehension of the man in all his spheres, and, also, that this new understanding is not only for beyond the pedagogical field of corporal practices, ergonomics, high performance sport, human movement, but includes all of that. Therefore, what should be consolidated with the Human Kinetics is a new conception of man-world that, through the corporal consciousness and intentional movement and nonalienated, build the analysis, the criticism, and the citizenship.

To actually contribute to a more healthy society, more active, is necessary to overcome the acute crisis that Physical Education is still going through, to go out of the only sphere of techniques and of the quantitative that is related and has as ordinary practice.

In this way, I consider that the multidimensional character and the subjectivity that permeate the discussion about the quality of life puts Physical Education Professional, who uses as reference the Science of Human Kinetics, as the great protagonist of society changes.

Bibliographic References:

- BETTI, M. Por uma teoria da prática. *Motus Corporis*, v. 3, n.2, dez. 1996.
- BOFF, L. Tempo de transcendência: o ser humano como um projeto infinito. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- BRACHT, V. Educação física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992.
- FEITOSA, A. M. Contribuições de Thomas Khun para uma epistemologia da motricidade humana. Lisboa: Instituto Piaget, 1993.
- LIMA, H. L. Epistemologia, relativismo e educação física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v.22, n.22, p. 65-77, set. 2000.
- _____. Pensamento epistemológico da educação física brasileira: das controvérsias acerca do estatuto científico. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 1999.
- NAHAS, Markus V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2003.
- MORIN, E. Introdução ao pensamento complexo. 3. ed. Lisboa: Instituto Piaget, 2001.
- SÉRGIO, M. Da educação física à motricidade humana. Portugal: Universidade da Madeira, 2002.
- _____. Motricidade humana: um paradigma emergente. Blumenau: FURB, 1995.
- _____. Um corte epistemológico: da educação física à motricidade humana. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.
- Silva, Diego Augusto Santos, Jesus, Karina Passos de, Santos, Roberto Jerônimo dos; Conceito de saúde e qualidade de vida para acadêmicos de Educação Física – Um estudo descritivo *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, v. 2, n. 4, p. 140-153, dez. 2007.
- PITANGA, Francisco José Gondim, *Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde*. 2ª Ed. São Paulo: Manole 2004
- TANI, G. Cinesiologia, educação física e esporte: ordem emanente do caos na estrutura acadêmica. Rio de Janeiro: *Motus Corporis*, v. 3, n. 2, p. 9-49, dez. 1996.
- TAVARES, G. A temperatura do corpo. Lisboa: Instituto Piaget, 2001.
- TOJAL, J. B. Currículo de graduação em educação física: a busca de um modelo. Campinas: Ed. UNICAMP, 1995.
- _____. J. B. Motricidade humana: o paradigma emergente. Campinas: Editora da UNICAMP, 1994.
- TRIGO, E. et al. *Creatividad y motricidad*. Barcelona, Espanha: INDE, 1999.

MOTRICIDADE HUMANA E QUALIDADE DE VIDA (P)

Prof. Ms. Marcelo Ferreira Miranda
Mestre em Educação Física pela UNICAMP
Professor da Universidade Católica Dom Bosco
Conselheiro do CONFEF
Campo Grande / MS - Brasil

É indiscutível que o termo qualidade de vida nunca esteve tão presente no mundo todo como atualmente... Nas rodas de amigos, na comunidade científica, nos divãs de psicanalistas, nos consultórios médicos, etc... Considerando que a qualidade de vida envolve diversos aspectos do ser humano, como fatores sociais, psicológicos, ambientais, fisiológicos, culturais, e muitos outros é aceitável que vários autores dirijam em relação a uma definição mais precisa sobre a mesma. Apesar de se verificar diferentes conceitos, dois aspectos são corretos: a subjetividade e a multidimensionalidade.

No que se refere à subjetividade, o fator determinante é a percepção de cada pessoa sobre todo seu contexto de vida não apenas sobre o seu estado de saúde. Quanto ao segundo se refere às quatro dimensões do ser humano (física, psicológica, social e ambiental), pode também ser analisados através do senso comum, do ponto de vista objetivo ou subjetivo, e em abordagens individuais ou coletivas. (Silva, Jesus e Santos, 2007).

Nesse sentido, Nahas (2003) considera qualidade de vida como, Condição humana que reflete um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam essas condições em que vive o ser humano. Nahas(1997) e Argyle (1996), definem qualidade de vida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal. Percebe-se, que apesar do consenso sobre a multidimensionalidade, reconhecendo a interferência de questões econômicas, ambientais como moradia, transporte, segurança, e inclusive a percepção que cada um pode ter à respeito de sua qualidade de vida, há um destaque para a dimensão SAÚDE. E ao analisarmos essa dimensão, a questão do estilo de vida é o grande fator modificável para melhorarmos nossa QV. E o exercício físico é sem dúvida a parte fundamental de um estilo de vida positivo.

Hoje é unânime o conhecimento sobre os benefícios que o exercício físico pode proporcionar não só para a dimensão da saúde, mas para todas as dimensões da qualidade de vida. E a prática de exercícios físicos vem se tornando cada vez mais acessível a todas as camadas sociais, faixas etárias e principalmente à diferentes níveis de aptidão física. Porém, apesar dessa consciência e acessibilidade é impressionante o alto índice de sedentarismo, que no Brasil gira entre 50 a 60% da população adulta segundo Pitanga(2004).

O profissional de Educação Física deve ser o grande protagonista para reverter esse quadro de sedentarismo enraizado na população adulta. Primeiramente porque a cultura de estilo de vida ativo deve ser criada na escola, onde a Educação Física Escolar esta presente obrigatoriamente em todas as séries. Em segundo lugar por que temos a obrigação de motivar os beneficiários que rotineiramente procuram os profissionais da área para iniciar uma rotina de exercícios orientados, haja vista, a grande rotatividade nas academias, clubes e clínicas. Devemos, à partir de uma boa avaliação diagnóstica, elaborarmos um programa e exercícios que atenda a 3 critérios: segurança, eficiência e prazer.

Segurança - minimizando os riscos que são inerentes à prática de qualquer exercício físico, evitando que uma lesão, por mais simples que seja, desmotive seu aluno e até mesmo empeça a continuidade do programa. Eficiência – o beneficiário tem que perceber os resultados em sua qualidade de vida, em sua morfologia e em sua aptidão física. Prazer – O exercício não pode ser um sacrifício. Por mais que as pessoas saibam de seus benefícios, se não houver prazer, ninguém mantém uma rotina de exercícios físicos constantemente. Deve-se adequar o tipo de exercício, a intensidade e o local, de forma que o beneficiário se sinta bem, e se motive para dar continuidade, sempre.

Esses 3 (três) critérios devem se basear num princípio fundamental de exercício físico: O princípio da individualidade. Só assim reverteremos o quadro atual de sedentarismo e contribuiremos para uma total qualidade de vida da população.

Portanto, tão complexo quanto a conceituação de qualidade de vida é a questão da aderência ao exercício físico regular. Por que tão pouca aderência à programas de exercícios físicos? Mesmo em locais onde são oferecidos programas públicos gratuitos de atividade física, mesmo em locais agradáveis, mesmo nas empresas que subsidiam mensalidades em academias, percebe-se um baixo índice de aderência ao exercício físico.

Essas questões remetem, ou pelo menos deveriam remeter, os profissionais de Educação Física a buscarem conhecimento e referencial teórico, que proporcione a compreensão da complexidade do ser

humano, conhecimento sobre os possíveis beneficiários, suas frustrações, anseios, expectativas, necessidades, capacidades, de forma individual, identificando suas características e necessidades.

Antes de propor um programa de exercícios, deve-se identificar em seus pretensos beneficiários pontos julgados importantes e que se referem a seus objetivos, suas necessidades, seus anseios, suas características gerais de vida... Mas também suas frustrações, carências e preferências, bem como seu nível de aptidão física. Não basta um programa tecnicamente correto. Esse programa deve ser prazeroso e acessível, adequado e dentro das possibilidades, capacidades e finalidades indicadas para cada indivíduo, no sentido de que o mesmo possa se considerar capaz, sentir que é possível evoluir, transcender.

Nas últimas décadas, com o crescimento da demanda por profissionais de Educação Física mais voltados para a saúde, houve uma distorção na formação profissional, levando a área a ficar submissa às técnicas e ao quantitativo (Feitosa, 1993), colocando o conhecimento humano como um saber secundário. Portanto, para que a Profissão Educação Física possa colaborar com a qualidade de vida da sociedade, reduzindo esses índices de sedentarismo, é necessário que se processe a construção de um alicerce científico que não compactue com o dualismo pedagógico X biológico.

A Ciência da Motricidade humana proposta por Manoel Sérgio corrige esse dualismo sem sentido que por muitos anos imperou na Educação Física possibilitando a ocorrência da tradicional prática cartesiana que ela apresenta, afirmando esse autor: "A saúde é um fenômeno social, que não depende unicamente, nem principalmente, de meia dúzia de saltos ou de corridas" (SÉRGIO, 2002, p. 57).

Trigo (1999) afirma que a proposta de Motricidade Humana de Manoel Sérgio se justifica pelo fato de que a Educação Física, vista de forma tradicional, não consegue atender de forma adequada as necessidades do homem, nem como abranger todo o campo de ação de seus profissionais. Concordando com essa autora, entende-se que a teoria da Motricidade Humana mostra uma visão moderna, competente e coincidente com a abertura de campos de atuação para o profissional de Educação Física.

Entretanto, a Motricidade Humana, enquanto teoria a ser aplicada na formação acadêmica, também assusta a uma parcela considerável dos dirigentes dos cursos superiores de preparação de profissionais dessa área, principalmente pelo pouco entendimento que dispõem a respeito das principais e mais adequadas características acadêmicas e das necessárias transformações estruturais, administrativas, curriculares e de composição dos quadros docentes que necessitariam promover. Isto, certamente, exigirá, a rediscussão de todo o projeto pedagógico e a prática didática dos cursos, até então de caráter excessivamente técnico e cartesiano.

O profissional de Educação visando contribuir para a qualidade de vida de seus beneficiários deve rever constantemente os conceitos e os princípios aplicados na sua prática e deve procurar não se limitar aos fundamentos fisiológicos e aos benefícios (essencialmente biológicos) que a prática da atividade física neles desenvolvida pode proporcionar. A subjetividade e a multidimensionalidade da qualidade de vida, bem como a complexidade de fatores que interferem no desenvolvimento de hábitos saudáveis é proporcional à complexidade do ser humano, que carrega consigo suas carências, frustrações, limitações e necessidades, devendo observar-se que mesmo sendo individual, esse Ser é sobretudo participante de uma sociedade, devendo, por essa razão, atender a suas características que possibilitam as condições de vivência e convivência.

A Ciência da Motricidade Humana, segundo Manuel Sérgio (2002), permite (pode-se mesmo dizer, exige) que as universidades se transformem num espaço onde o corpo, enquanto integralidade do Ser, seja observado e construído, teórico e praticamente, sem constrangimentos, devendo-se levar em consideração da mesma forma, o prazer e o desejo. Propõe ainda esse autor, que se deva proporcionar a passagem, tanto nas aulas, nos projetos de pesquisa e de extensão, como nas técnicas de saúde e do desporto, da visão de corpo-objeto a uma outra de corpo-sujeito, eliminando-se, assim, os dualismos tradicionais que existem: de corpo-espírito, homem-mulher, senhor - servo.

Para esse autor, os currículos dos cursos de graduação, nessa área, deverão acrescentar às disciplinas básicas de fundamentações biológica, sociológica, antropológica e aquelas de aplicação práticas e de técnicas desportivas, outras disciplinas de teor cultural, dando historicidade à corporeidade. É importante ressaltar que a Motricidade Humana não nega o físico, chama, no entanto, a atenção para o fato de a motricidade exprimir a complexidade do humano e não apenas o físico. E a complexidade humana é segundo explica, de modo mais evidente, corpo/mente/natureza/desejo/sociedade.

Manuel Sérgio (2002), afirma que no processo de formação profissional deve se preocupar, além das questões técnicas, com o desenvolvimento de um processo de estimulação de uma visão ampla, do mundo em que se vive e do mundo que se quer, bem como do homem e da sociedade, buscando o desenvolvimento do conhecimento amplo e autônomo desse campo de atuação e de prestação de atendimento profissional, em consonância com a exigência que a sociedade faz aos profissionais dela egressos para que possam atuar de forma eficiente na saúde e qualidade de vida.

Em suas obras, esse renomado filósofo português, estabelece que a Motricidade Humana concebe o

homem em todas as suas dimensões e na sua singularidade, apresentando como princípio a incessante busca da sua transcendência. Também, Leonardo Boff (2000), numa visão mais teológica, define que o ser humano é um ser de abertura, é um ser concreto, situado, mas aberto, que sonha para além daquilo que lhe é dado, acrescentando sempre algo ao real. Constata-se, no estudo desses dois autores, que é essa capacidade que alguns estudiosos têm identificado e denominado por transcendência, colocando o ser humano como em projeto infinito.

Portanto, esses conceitos devem ser observados no universo da relação que se estabelece entre os profissionais de Educação Física, com os indivíduos que se servem dessa capacitação e atuação, como beneficiários, nos diferentes campos em que desenvolvem suas intervenções, ou seja, no Esporte, na Dança, na Educação Física Escolar, no Lazer, dinamizando práticas criativas, favorecendo a consciência de suas potencialidades e estimulando a superação. Esses conceitos, se bem utilizados e desenvolvidos quando da atenção prestada aos beneficiários, proporcionarão a valorização de sua própria experiência, sua historicidade, suas vivências, capacitando-os a que reconheçam seus traumas e limitações, permitindo que assumam uma postura de abertura, que os estimulem a romperem barreiras, uma vez que a transcendência é a estrutura de base do ser humano. Percebe-se ser essa a grandeza do ser humano, ou seja, a sua essência: ser um projeto infinito, aberto ao outro, aberto ao mundo, aberto em totalidade (BOFF, 2000).

Talvez seja realmente possível a Educação Física corroborar com a qualidade de vida da população, mas não sem antes reverter o quadro preocupante de sedentarismo da população adulta (acompanhado de uma série de doenças degenerativas, estresse e outras) que a Educação Física tradicional ainda não conseguiu resolver. Ressalta-se que essa tarefa não é somente da Educação Física, nem somente função de seus profissionais enquanto agentes sociais. Entende-se, porém, que as práticas dos profissionais de Educação Física devem, além da observação e orientação sobre as diferentes possibilidades de utilização do corpo, desenvolver em seus beneficiários a consciência sobre as melhores condições de manutenção e preservação de uma qualidade de vida ativa, possibilitando a que possam adotar opções criativas e prazerosas, tendo em vista que somente na liberdade e espontaneidade o homem se faz presente e participante, comportamento e atitude que assume somente quando se decide a isso, sem imposições, com consciência e prazer, como autor responsável de seus atos.

Considerando que a Motricidade Humana surge e subsiste como emergência da corporeidade, o ser humano estabelece por meio dela, intencionalidade, em todo o seu movimento, designadamente no movimento em que procura superar e superar-se, e não só fisicamente, mas também intelectual, espiritual, social e politicamente. Assim, ela desponta da corporeidade como sinal de quem está no mundo para alguma coisa, isto é, como sinal de um projeto verdadeiramente humano. Toda conduta motora inaugura um sentido, por meio do corpo (TOJAL, 1994), pois o ser humano é presença, no espaço e no tempo, com o corpo, no corpo, desde o corpo e por meio dele.

A Ciência da Motricidade Humana é hoje, para alguns autores como Sérgio (1995), Tojal (1994), Feitosa (1993), Trigo (1999), Oro (apud TANI, 1996), Tavares (2001), entre outros, a mais atualizada teoria na qual a Educação Física e o Desporto podem encontrar uma rigorosa fundamentação. A passagem do físico à motricidade representa a passagem do dualismo antropológico cartesiano à complexidade que Morin (2001) define tão bem. Na Educação Física, no Desporto, na Reabilitação, na Ergonomia, na Dança, não se educam físicos, mas pessoas em movimento intencional.

Importante destacar que o desenvolvimento de bons hábitos de vida deveria ter ênfase na escola, onde através de práticas conscientes e prazerosas pode-se criar uma cultura de qualidade de vida ativa, porém, nas discussões epistemológicas percebe-se a sugestão da existência de uma Educação Física eminentemente escolar, criticando a existência do bacharelado e com o desenvolvimento da disciplina educação física escolar numa prática centrada apenas em valores político-pedagógicos. Apesar de extremamente importantes, não deveriam e mesmo não podem se opor à prática de uma atividade física que apresente como objetivo a promoção de uma cultura para a saúde, por meio do desenvolvimento de bons hábitos de vida. Nesse sentido, Betti (1996, p. 80) apresenta diferentes pontos em que critica a todos os defensores da limitação da Educação Física somente à atuação escolar:

[...] desesperados com o desaparecimento da Educação Física, buscam resguardá-la no interior da Escola, restringindo o seu alcance conceitual, quando deveriam buscar ampliá-lo. Perdem igualmente a Educação Física quando a encontram. Antagonizam com o Esporte, hostilizam as Academias, criticam as bases epistemológicas das ciências da Natureza e associam a si próprios com as ciências Humanas e instalam aí uma nova dicotomia [...].

Betti (1996), além dessa crítica, ainda observa limitações nas propostas de cientificação da Educação

Física que, segundo ele, levam à fragmentação e especialização crescentes, em consequência do desenvolvimento de subáreas e do distanciamento ocasionado entre a produção científica e o mundo profissional, levando a um processo de fragmentação e mecanização.

Para Manuel Sérgio (2002), a Ciência da Motricidade Humana é conceituada como a ciência da compreensão e da explicação das condutas motoras, visando ao estudo de constantes tendências da motricidade humana, em ordem imanente ao desenvolvimento global do indivíduo e da sociedade, e tendo como fundamentos simultâneos o físico, o biológico e o antropossociológico. Considera ele, ainda, que a Ciência da Motricidade Humana abrange todas as condutas e situações motoras, tanto individuais como coletivas, desde o jogo, o desporto, a dança, os ritos religiosos até à reeducação e reabilitação, passando pela ergonomia, por qualquer tipo de destrezas e ainda pela conduta motora, pela comunicação motora e pela expressão corpórea em geral.

Portanto, considera esse autor, que a Ciência da Motricidade Humana poderá resolver o estado de indefinição epistemológica em que a Educação Física se encontra, uma vez que, baseada na criação de um novo conceito de homem, poderá auxiliá-lo a que compreenda o mundo e se compreenda.

Portanto, para prescrever o exercício físico e melhorar a qualidade de vida, não basta identificar o nível de aptidão física do seu aluno. Deve-se identificar também suas carências, frustrações e montar uma rotina de exercícios que seja agradável e proporcione a sensação de capacidade, despertando o anseio da transcendência, da busca do algo mais, de uma transformação real para uma situação melhor, criando uma real cultura de qualidade de vida ativa.

Por meio de uma construção epistemológica, da Motricidade Humana, é possível que se consiga compreender o homem em todas as suas dimensões, e, também, que esse novo entendimento está não somente para além do ramo pedagógico das práticas corporais, da ergonomia, do esporte de alto rendimento, do movimento humano, mas compreende isso tudo. Portanto, o que se deve consolidar com a Motricidade Humana é uma nova concepção de homem-mundo, que, por meio da consciência corporal e do movimento intencional e não alienado, constrói a análise, a crítica, a cidadania.

Para realmente contribuir para uma sociedade mais saudável, mais ativa é necessário superar a crise aguda em que atravessa e ainda se encontra a Educação Física, para sair do domínio único das técnicas e do quantitativo a que está vinculada e tem como prática costumeira.

Assim, considero que o caráter multidimensional e a subjetividade que permeiam a discussão sobre qualidade de vida colocam o Profissional de Educação Física, que utiliza como referencial a ciência da Motricidade Humana, como o grande protagonista de transformação na sociedade.

Referências Bibliográficas:

- Argyle, Michael. 1996. *The Social Psychology of Leisure*. New York: Penguin Books.
- BETTI, M. Por uma teoria da prática. *Motus Corporis*, v. 3, n.2, dez. 1996.
- BOFF, L. *Tempo de transcendência: o ser humano como um projeto infinito*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- BRACHT, V. *Educação física e aprendizagem social*. Porto Alegre: Magister, 1992.
- FEITOSA, A. M. *Contribuições de Thomas Khun para uma epistemologia da motricidade humana*. Lisboa: Instituto Piaget, 1993.
- Gill, T. M. & Feinstein, A. R. (1994). A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *Journal of the American Medical Association*, 272(8), 619-926.
- LIMA, H. L. *Epistemologia, relativismo e educação física*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v.22, n.22, p. 65-77, set. 2000.
- _____. *Pensamento epistemológico da educação física brasileira: das controvérsias acerca do estatuto científico*. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 1999.
- NAHAS, Markus V. (1997). *Atividade física como fator de qualidade de vida*. *Revista Artus*. v. 13, n. 1, p.21-27.
- NAHAS, Markus V. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 2003.
- MORIN, E. *Introdução ao pensamento complexo*. 3. ed. Lisboa: Instituto Piaget, 2001.
- SÉRGIO, M. *Da educação física à motricidade humana*. Portugal: Universidade da Madeira, 2002.
- _____. *Motricidade humana: um paradigma emergente*. Blumenau: FURB, 1995.
- _____. *Um corte epistemológico: da educação física à motricidade humana*. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.
- Silva, Diego Augusto Santos, Jesus, Karina Passos de, Santos, Roberto Jerônimo dos; *Conceito de*

saúde e qualidade de vida para acadêmicos de Educação Física – Um estudo descritivo Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 2, n. 4, p. 140-153, dez. 2007.

PITANGA, Francisco José Gondim, Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. 2ª Ed. São Paulo: Manole 2004

TANI, G. Cinesiologia, educação física e esporte: ordem emanente do caos na estrutura acadêmica. Rio de Janeiro: Motus Corporis, v. 3, n. 2, p. 9-49, dez. 1996.

TAVARES, G. A temperatura do corpo. Lisboa: Instituto Piaget, 2001.

TOJAL, J. B. Currículo de graduação em educação física: a busca de um modelo. Campinas: Ed. UNICAMP, 1995.

_____. J. B. Motricidade humana: o paradigma emergente. Campinas: Editora da UNICAMP, 1994.

TRIGO, E. et al. Creatividad y motricidad. Barcelona, Espanha: INDE, 1999.