

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA
MESTRADO EM HISTÓRIA: CULTURA E PODER LINHA DE
PESQUISA: IMAGINÁRIO, REPRESENTAÇÕES E PODER.

GEORTHON SILVA AMORIM

**CORPO, BEM ESTAR E PERFORMANCE FÍSICA
NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA.**

GOIÂNIA
2017

GEORTHON SILVA AMORIM

**CORPO, BEM ESTAR E PERFORMANCE FÍSICA
NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA.**

Dissertação elaborada para fins de avaliação do Curso de mestrado em História da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, sob a orientação do Prof. Dr. Eduardo José Reinato.

GOIÂNIA
2017

A524c

Amorim, Georthon Silva

Corpo, bem estar e performance física na sociedade contemporânea[manuscrito]/ Georthon Silva Amorim.-- 2017.

83 f.; il. 30 cm

Texto em português com resumo em inglês

Dissertação (mestrado) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em História, Goiânia, 2017

Inclui referências f. 78-83

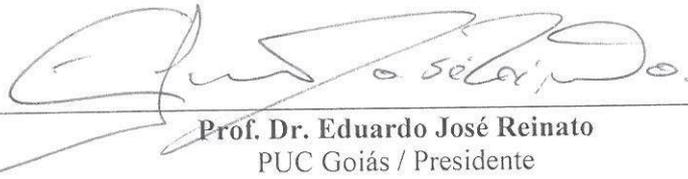
1. Padrões de desempenho - (subd. geog.). 2. Exercícios físicos - aspectos culturais. 3. Longevidade. 4. Capacidade para o trabalho - Avaliação. 5. Saúde e trabalho. 6. Educação física - Aspectos sociais. I.Reinato, Eduardo José. II.Pontifícia Universidade Católica de Goiás. III. Título.

CDU: 796(043)

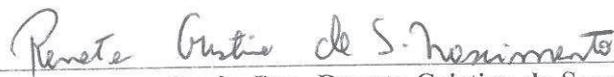
CORPO, BEM ESTAR E PERFORMANCE FÍSICA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

Dissertação aprovada em 26 de abril de 2017, no curso de Mestrado em História da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em História.

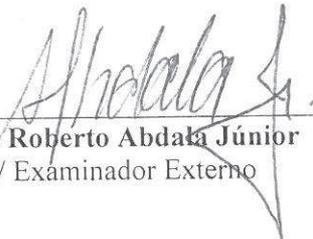
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Eduardo José Reinato
PUC Goiás / Presidente



Profa. Dra. Renata Cristina de Sousa Nascimento
PUC Goiás / Examinadora Interna



Prof. Dr. Roberto Abdala Júnior
UFG / Examinador Externo

Prof. Dr. Eduardo Gusmão de Quadros
PUC Goiás / Suplente

Prof. Dr. Robson Corrêa de Camargo
UFG / Suplente

AGRADECIMENTOS

Agradeço a dedicação do meu orientador Prof. Dr. Eduardo José Reinato em todo o processo de elaboração deste estudo. Aos meus pais, Sr. Geferson Amorim e Sr^a. Ivone Amorim, fica a minha eterna gratidão. Ao meu amigo, Daniel Alencastro Veiga, o meu obrigado amigo!!! A História, o meu respeito e veneração. A Educação Física, a certeza de que somos importantes para sociedade.

RESUMO

Em todo o processo cultural, de acordo com o surgimento de novas tendências e necessidades do ser humano, ocorrem mudanças e transformações. Este contexto de mudanças traz reflexões sobre os estudos e seu desenvolvimento. Assim ao estudar o corpo como representação de performance física e cultural, bem como o próprio corpo como um equilíbrio entre o que está dentro e fora de sua materialidade, parece-nos importante para compreender a ação do profissional de Educação Física e antever a expansão profissional que abrange esta ciência, com a necessidade de se estudar tais transformações em um processo histórico.

Desta forma, observamos com esta pesquisa que o fator que interfere na relação dos indivíduos com a atividade física é a promoção de uma cultura não só de conscientização, mas de formação com prática efetiva e utilização de todas as ferramentas possíveis de intervenção da Educação Física junto à sociedade.

Observamos a necessidade de oferecer uma qualificação profissional adequada ao professor de Educação Física para atuar na formação destes indivíduos, proporcionando a ele uma visão contemporânea dos fatores sociais, econômicos e culturais de nossa sociedade, bem como o princípio da interdisciplinidade e da formação contínua, compreendendo a complexidade que envolve nossa profissão.

Neste cenário emergente, se adquire cada vez mais valor as palavras mais “rápidas” e incisivas do que as outras que expressam valores positivos, reconhecidos e associados a coisas boas e atraentes para uma ampla faixa da população. E esta é a razão que, por exemplo, palavras como “bem-estar”, “saúde”, “atividade física”, “longevidade”, “aptidão física”, “capacidade para o trabalho” e “empregabilidade” se tornaram parte de nossas vidas.

Pode-se também ressaltar a inexistência do conhecimento do conceito de performance física e sua aplicabilidade funcional junto aos profissionais de Educação Física, explorando a temática da história do corpo associando à discussão de performance cultural e bem-estar.

Propomos para este estudo, alinhando dentro do tempo e do processo histórico de evolução da sociedade, compilar os registros da presença da prática das atividades físicas relacionando suas tendências e necessidades.

Ao aprofundarmos os estudos dos conceitos que se referem à relação entre aptidão física e saúde como uma prioridade mundial, é que formatamos este novo paradigma cultural onde concluímos que para tal devemos oferecer à sociedade uma cultura em que a performance física estará atrelada ao arquétipo humano na sociedade contemporânea, propiciando assim, uma chance de melhorar a saúde, a capacidade para o trabalho, o bem-estar e a cultura de um povo.

A definição de cultura como o conjunto de realizações humanas, materiais ou imateriais leva-nos a caracterizá-la como um fundamento básico da História. E é por meio da herança cultural que os indivíduos podem se comunicar uns com os outros, não apenas por meio da linguagem, mas também por formas de comportamento e suas performances culturais aqui representadas pelo estudo das Performances Físicas no Contemporâneo.

Palavras Chaves - performance física; bem-estar, saúde, atividade física, longevidade, aptidão física, capacidade para o trabalho e empregabilidade performances culturais.

ABSTRACT

Throughout the whole cultural process, as new human being tendencies and needs emerge, changes and transformations occur. This context of changes brings fresh thoughts about all studies and their development. Therefore, when studying the body as a physical and cultural performance representation, as well as the body as a balance between what is inside and outside its own materiality, it seems important to understand the action of the Physical Education professional and anticipate the professional expansion that encompasses this science and the need to study such transformations in a historical process.

This research shows us that what influences the relationship between individuals and Physical Activity is the promotion of a culture, not only of awareness, but of effective practice, with the use of all possible Physical Education intervention tools upon the society.

We have observed the need to offer an adequate qualification to the Physical Education professionals to enable them to act in the formation of these individuals, providing them with a contemporary view of social, economical and cultural aspects of our society, as well as the principle of interdisciplinary and continuous training, allowing them to understand the complexity of our profession.

In this emerging scenario, more and more "quick" and incisive words become more valuable than others which express positive values, recognized and associated with good and attractive things for a wide range of the population. That is why, for example, words such as "well-being", "health", "physical activity", "longevity", "physical fitness", "ability to work" and "employability" have become part of our lives.

We can also emphasize the lack of knowledge towards the concept of physical performance and its functional applicability among Physical Education professionals, exploring the history of the body associated to the discussion of cultural performance and well-being.

We have propose for this study, aligning within the time and the historical process of evolution of the society, to compile the records of the presence of physical activity practices, listing its tendencies and needs.

As we expand the study of the concepts that refer to the relationship between physical fitness and health as a world priority, we create this new cultural paradigm that we must offer to society a cultural idea that physical performance is tied to the human archetype in Contemporary society, providing a chance to improve health, work capacity, well-being and cultural aspects.

The definition of culture as the human set of material or immaterial achievements leads us to characterize it as a basic foundation of History. And it is through cultural heritage that individuals can communicate with each other, not only through language, but also through forms of behavior and cultural performances, here represented by the study of Contemporary Physical Performances.

Keywords - physical performance; well-being, health, physical activity, longevity, physical fitness, ability to work and employability cultural performances.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
CAPITULO I A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO HISTÓRIA	16
1.1 Educação Física: O corpo como representação para as performances física e cultural	16
1.1.1 História e Cultura: um Conceito e uma Educação.....	17
1.2 Um Breve Histórico da Educação Física	19
1.3 A Educação Física no Brasil	24
CAPITULO II FITNESS E WELLNESS: AS NOVAS TENDÊNCIAS	30
2.1 Século XX: a consolidação do Fitness e do Wellness: algumas reflexões teóricas	30
CAPITULO III AS NOVAS REPRESENTAÇÕES DE PERFORMANCE FÍSICAS DO CONTEMPORÂNEO	35
3.1 Capacidade para o trabalho (“Work Ability”): Conceitos e Propostas	35
3.1.1 Um referencial teórico sobre a capacidade para o trabalho (“Work Ability”).....	37
3.1.2 Atividade Física Ocupacional (AFO): Os benefícios à saúde.	40
3.2 TAF (testes de aptidão física), uma nova aplicação dos conceitos de saúde, aptidão física e capacidade para o trabalho (Worky Ability).	41
CAPITULO IV A EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEMPORÂNEO	46
4.1 O Fitness/Wellness, a capacidade para o trabalho (Worky Ability) e aos testes de aptidão física (TAF), os novos desafios para a educação física.	46
4.2 Da História a Educação Física, uma emergente área de investigação do corpo, do bem-estar e da performance física na sociedade contemporânea	48
4.2.1 Caminhar: O ancestral da saúde e da atividade física.	50
4.3 Promoção da saúde: diferentes abordagens no contemporâneo.	53
4.4 Atividade física, aptidão física e saúde. Como se interagem	56
4.5. Praticar atividades físicas: uma questão de saúde, uma questão cultural.	58
CAPITULO V SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA COMO ELEMENTOS DA PERFORMANCE CULTURAL	61
5.1 Relacionando Aptidão Física e Saúde. Uma prioridade mundial.	61
5.2. "O papel da (in) Atividade Física e da Aptidão Física na Saúde do Trabalhador", Dr. Victor Matsudo – SISAF (Março/2017).	69

5.3 O Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS: Uma referência mundial.....	69
5.4 Consolidando a cultura da atividade física: Perspectivas e desafios	72
CONCLUSÃO.....	75
BIBLIOGRAFIA	78

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Prática de 150 minutos de atividades físicas em mulheres de 50 a 75 anos e a relação com a porcentagem de gordura corporal.....	52
Gráfico 2 – Proporção de pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, com indicação do intervalo de confiança de 95 %, segundo os grupos de idade – Brasil – 2013	66
Gráfico 3 - Proporção de pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativa com indicação do intervalo de confiança de 95%, por cor ou raça, segundo o domínio de atividade – Brasil - 2013.....	67
Gráfico 4 - Proporção de pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativa com indicação do intervalo de confiança de 95%, por nível de instrução segundo o domínio de atividade – Brasil – 2013	68

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Benefícios cientificamente confirmados da prática de atividades físicas... 53	53
Quadro 2 - O principal desafio do Brasil hoje é combater as DCNT's..... 64	64
Quadro 3 – Dados sobre a saúde no Brasil 65	65
Quadro 4 - Folder Celafiscs 2014 71	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Quantidade de caminhada diária de acordo com número de passos e equivalentes de gastos calóricos e classificação de nível de atividade.....	53
---	----

INTRODUÇÃO

A História nos relata como o homem se preparou para as exigências que o nosso planeta, durante a evolução humana, impôs ao nosso corpo. A mais de 06 bilhões de seres humanos vivendo na Terra e registrando sua história com suas performances culturais em cada sociedade. Nós inovamos e moldamos a generosidade do planeta as nossas necessidades e assim novos recursos alimentam novas tendências, surgindo novas ideias, novas culturas, que transformam nossas vidas.

Atualmente os profissionais da Educação Física, tem o privilégio de atuar num setor que, ao contrário de muitos outros, cresce e se torna mais interessante a cada dia. Tudo isso nos leva a refletir sobre as ações de nossa profissão, visto que grandes nichos de mercado se despertam, necessitando de meios para atingir seus fins. O mercado de trabalho da educação física, nos direciona a uma nova cultura: A Cultura do bem-estar, educação, trabalho e saúde – isso é o “Wellness”.

Nunca, em toda a História, estivemos tão conscientes de que a saúde depende, em grande parte, das atitudes do dia-a-dia. Partindo desta lógica a atividade física ganha um novo foco: prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Desta forma, observamos com esta pesquisa que o fator que influencia na relação dos indivíduos com a atividade física, é a promoção de uma de uma cultura não só de conscientização mas de prática efetiva e formação, com a utilização de todas as ferramentas possíveis de intervenção da educação física junto à sociedade, oferecendo uma qualificação profissional adequada do professor de educação física para atuar junto a formação dos indivíduos, proporcionando assim, uma visão contemporânea dos fatores sociais, econômicos e culturais de nossa sociedade, bem como o princípio da interdisciplinidade e da formação contínua compreendendo a sistematização que envolve nossa profissão.

Assim uma nova cultura que associada aos conceitos de saúde, bem-estar e empregabilidade passam a fazer parte e se incorporar ao arquétipo humano, e conseqüentemente a performance cultural das pessoas na sociedade.

Com o advento dos centros de treinamento, que conhecemos como academias, surge uma nova palavra para definir uma tendência mundial, o Wellness. Em sua expressão significa aliar a prática de atividades físicas como princípio educacional e cultural afim de se atingir conceitos de saúde e níveis de bem-estar formatando assim uma nova cultura, um novo estilo de vida. E esta é a razão que, por exemplo, palavras

como “bem-estar”, “saúde”, “atividade física”, “longevidade”, “aptidão física”, “capacidade para o trabalho” e “empregabilidade” se tornaram parte de nossas vidas e uma questão de prioridade para a humanidade.

Buscando compreender a amplitude da necessidade de formação de um profissional de educação física para atender essas novas tendências é que determinamos possíveis ações capazes de gerar mudanças significativas para atender esta demanda, ainda que, alguns aspectos relacionados ao trabalho típico deste momento histórico já podem ser evidenciados em algumas considerações teóricas descritas até este momento.

O objetivo de nossa pesquisa foi compreender o paradoxo entre a diferença de se ter informação sobre a importância da prática de atividades físicas, e mesmo assim, isso não se converte em uma prática efetiva e presente na formação cultural das pessoas em nossa sociedade contemporânea.

Propomos para este estudo uma abordagem bibliográfica onde alinhamos dentro do tempo e do processo histórico de evolução da sociedade, uma compilação dos registros da presença da prática das atividades físicas, relacionando suas tendências e necessidades.

Iniciamos com uma historização da educação física no primeiro capítulo onde o enfoque é dado a educação física e a performance cultural, observando como as atividades físicas estão presentes na evolução humana. No final deste capítulo trazemos nossos olhares para a história da educação física no Brasil.

No segundo capítulo, faremos uma abordagem a um momento histórico da educação física, que é o surgimento e consolidação do Fitness e do Wellness como novas tendências.

O terceiro capítulo trata das representações mais contemporâneas da performance física aqui representadas pela capacidade para o trabalho (“Work Ability”) e os testes de aptidão física (TAF).

O capítulo quatro traz a composição de conceitos do Fitness/Wellness, passando pela capacidade para o trabalho (Worky Ability) chegando aos testes de aptidão física (TAF), como um novo desafio para a Educação Física em uma emergente área de investigação do corpo, do bem-estar e da performance física na sociedade contemporânea propondo a interação da atividade física com a aptidão física e a saúde, se tornando uma questão de saúde, uma questão cultural.

Encerramos com o capítulo cinco que se refere a relação entre a aptidão física e a saúde como uma prioridade mundial e formatando assim através de suas perspectivas

e desafios, um novo paradigma cultural onde concluímos que para tal devemos oferecer à sociedade uma cultura onde a performance física estará atrelada ao arquétipo do homem contemporâneo, propiciando assim, uma chance de melhorar a saúde, a longevidade, a autoestima, a capacidade para o trabalho, o bem estar, e a cultura de um povo.

CAPITULO I

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO HISTÓRIA

1.1 Educação Física: O corpo como representação para as performances física e cultural

Ao observarmos o conceito de performance cultural em seu significado linguístico como sendo inglesa, que com o sentido geral de ação, remete-nos a um ato estético formal expressado na materialidade corporal e gestual, envolvendo assim uma relação com a Educação Física, deixando de forma combinada a ideia de realização e movimento, ação e processo, nos permitindo a abertura de um imenso campo de informações provenientes das várias ciências sociais, sejam da antropologia, da etnografia, etnometodologia, do interacionismo simbólico, da psicanálise, da arquitetura e da própria Educação Física, é que se definiu praticamente as concepções de performance cultural.

Posteriormente, compreendeu-se que é necessário que se leve em consideração, nesta reflexão, que performance, em última análise, conforme afirma Diana Taylor em sua publicação: “Hacia una definición de Performance (2003)”, é um termo que conota simultaneamente um processo, uma prática, uma episteme, um modo de transmissão, uma realização e uma maneira de intervir no mundo e, portanto, suplanta amplamente as possibilidades de significação. Logo a teoria de performance informa o substrato sociocultural ao mesmo tempo em que utiliza práticas e técnicas de expressão corporal para seus fins.

A princípio, argumenta-se que o saber sociológico se beneficiaria sobremaneira do empreendimento estético no sentido de expandir as possibilidades de previsão e prognóstico sobre as transformações sociais. Nos estudos de Nisbet, Robert A. (1970), por exemplo, este chama a atenção para a maior capacidade das representações culturais em geral de insinuar certas antecipações sobre o desenvolvimento das sociedades humanas. Já Victor Turner (1982), contextualiza que as performances culturais revelariam o caráter mais profundo, genuíno e individual de cada cultura. Guiado pela crença em sua universalidade e relativa transparência, Turner, ademais, propunha que os povos poderiam se compreender melhor através de suas performances culturais.

Diante destas proposições a educação física tem a principal fonte de trabalho da performance, o corpo. Sem ele as ideias, as emoções, os vínculos, dificilmente se

estabeleceriam. Em o Corpo em cena: educação, estética e debates contemporâneos, de Antônio Vital, o corpo se insere na prática como elemento estético e cultural.

O corpo segundo, Alain Corbain (2008), é uma ficção, um jogo de representações mentais, uma imagem inconsciente que se elabora, se dissolve e se reconstrói através da história do sujeito, com a mediação dos discursos sociais e dos sistemas simbólicos.

Para alguns autores, a desvalorização do corpo como elemento educativo vem da tradição clássica de separação corpo-alma que remonta a Platão, que concebe o corpo como prisão da alma. Dessa forma, corpo, este organismo mutável e efêmero necessitava de regulação e disciplina. Em Foucault na sua obra “Os recursos para o bom adestramento”; Vigiar e punir: nascimento da prisão; conhecemos os “corpos dóceis” modelados, treinados em estratégias de poder.

Estudar o corpo como representação de performance física e cultural, bem como o próprio corpo como um equilíbrio entre o que está dentro e fora de sua materialidade, parece-nos importante para compreender ação performativa do profissional de Educação Física em questão.

1.1.1 História e Cultura: um Conceito e uma Educação

Para compreendermos melhor o tema devemos primeiramente observarmos o conceito de História e de Cultura, afim de se alinhar nossas proposições aos objetivos desta pesquisa.

Vejamos que História é uma palavra de origem grega "*historie*", que significa "conhecimento através da investigação". A História é uma ciência que tem por finalidade investigar o passado da humanidade e o todo o seu processo que a envolve, tendo como referencial um lugar, um povo, uma época ou um indivíduo específico. Por meio do estudo histórico, obtém-se um conjunto de informações sobre processos e fatos ocorridos no passado que contribuem para a compreensão do presente.

A história pode relatar a evolução não só de uma comunidade, mas também de eventos ou organizações de diversos tipos. Em sentido amplo, é tudo o que se refere ao desenvolvimento das comunidades humanas, assim como os acontecimentos, fatos ou manifestações da atividade humana no passado.

Os povos do passado não deixaram vestígios com a finalidade exata de orientar os pesquisadores do futuro, mas cada pesquisador, através da análise de documentos e vestígios históricos, cria sua própria versão daquilo que pode ter sido o estilo de vida e a situação de um determinado povo, em determinada época através das diversas formas de expressão cultural.

Já o conceito de Cultura é um dos principais nas ciências humanas. Na verdade, os antropólogos, desde o século XIX, procuram definir os limites de sua ciência por meio da definição de Cultura. O significado mais simples desse termo afirma que cultura abrange todas as realizações materiais e os aspectos espirituais de um povo. Ou seja, em outras palavras, cultura é tudo aquilo produzido pela humanidade, seja no plano concreto ou no plano imaterial, desde artefatos e objetos até ideais e crenças. Cultura é todo complexo de conhecimentos e toda habilidade humana empregada socialmente. Além disso, é também todo comportamento aprendido, de modo independente da questão biológica. Essa definição foi criada por Edward Tylor no século XIX e apesar de sua atualidade, gerações e gerações de antropólogos procuraram aprofundá-la para melhor compreender o comportamento social.

O estudioso brasileiro Alfredo Bosi, por exemplo, em *Dialética da colonização*, define Cultura, sendo o futuro de tal verbo, significando o que se vai trabalhar, o que se quer cultivar, e não apenas em termos de agricultura, mas também de transmissão de valores e conhecimento para as próximas gerações. Nesse sentido, Bosi afirma que cultura é o conjunto de práticas, de técnicas, de símbolos e de valores que devem ser transmitidos às novas gerações para garantir a convivência social.

Mas para haver cultura é preciso antes que exista uma consciência coletiva que, a partir da vida cotidiana, elabore os planos para o futuro da comunidade. Tal definição dá à cultura um significado muito próximo do ato de educar. Assim sendo, nessa perspectiva, cultura seria aquilo que um povo ensina aos seus descendentes para garantir sua sobrevivência.

Em todo universo cultural, há regras que possibilitam aos indivíduos viver em sociedade, nessa perspectiva, cultura envolve todo o cotidiano dos indivíduos. Assim, os seres humanos só vivem em sociedade devido à cultura.

A função da cultura, dessa forma, é, entre outras coisas, permitir a adaptação do indivíduo ao meio social e natural em que vive. E é por meio da herança cultural que os indivíduos podem se comunicar uns com os outros, não apenas por meio da linguagem, mas também por formas de comportamento.

1.2 Um Breve Histórico da Educação Física

As diferentes culturas e a história da atividade física nos remetem ao começo quando o homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim o homem executa os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé: corre, salta, arremessa, trepa, empurra, puxa e etc. Ao evoluir, aumenta a necessidade da atividade corporal como meio de subsistência, sobrevivência e controle espacial. As civilizações se organizaram e evoluíram durante o processo histórico e desta forma conseguimos observar na cultura destes povos as representações de suas performances culturais evidenciadas na presença da prática de atividades físicas.

Na China há relatos de atividade física datada a cerca de 3000 a.C. como os do imperador, Hoang Ti, pensando no progresso do seu povo, pregava os exercícios físicos com finalidades higiênicas e terapêuticas, além do caráter guerreiro.

Já na Índia, bem no começo do primeiro milênio, os exercícios físicos eram tidos como uma doutrina por causa das "leis de Manu", uma espécie de código civil, político, social e religioso. Eram indispensáveis às necessidades militares além do caráter fisiológico. Buda atribuía aos exercícios o caminho da energia física, pureza dos sentimentos, bondade e conhecimento das ciências para a suprema felicidade do Nirvana, (no budismo, estado de ausência total de sofrimento). O Yoga tem suas origens na mesma época retratando os exercícios ginásticos no livro "Yajur Veda" que além de um aprofundamento da medicina, ensinava manobras massoterápicas e técnicas de respirar.

No Japão se contempla a história do desenvolvimento das civilizações, sempre esbarrando na importância dada à atividade física, quase sempre ligada aos fundamentos médico-higiênicos, fisiológicos, morais, religiosos e guerreiros.

Dentre os costumes egípcios estavam os exercícios Gímnicos revelados nas pinturas das paredes das tumbas. A ginástica egípcia já valorizava o que se conhece hoje como qualidades física tais como: equilíbrio, força, flexibilidade e resistência

A civilização grega, sem dúvida nenhuma foi a cultura que marcou e desenvolveu as atividades físicas com maior expressão. Nomes como Sócrates, Platão, Aristóteles, e Hipócrates contribuíram e muito para a atividade física e a Pedagogia atribuindo conceitos até hoje aceitos na ligação corpo e alma através das atividades corporais e da música. Os sistemas metodizados e em grupo, assim como os termos

halteres, atleta, ginástica, pentatlo entre outros, são uma herança grega. As atividades sociais e físicas era uma prática até a velhice lotando os estádios destinados a isso.

Temos nesse período a ideia de atividade física que, segundo o Professor Doutor Manuel Sergio em sua obra: “Motricidade Humana – uma nova ciência do homem (1986)”, estava intimamente ligada ao dualismo de Platão, mas não a ideia de uma educação física voltada para a concepção científica como a conhecemos hoje.

Já na idade média, com a queda do império romano, também foi muito negativa para a atividade física e o corpo, principalmente com a ascensão do cristianismo que perdurou por toda a Idade Média. O culto ao corpo era um verdadeiro pecado.

No período da renascença, como o homem sempre teve interesse no seu próprio corpo, se fez explodir novamente a cultura física, as artes, a música, a ciência e a literatura. A beleza do corpo, antes pecaminosa, é novamente explorada surgindo grandes artistas como Leonardo da Vinci (1452-1519), responsável pela criação utilizada até hoje das regras proporcionais do corpo humano. Consta desse período o estudo da anatomia e a escultura de estátuas famosas como, por exemplo, a de Davi, esculpida por Michelangelo Buonarroti (1475 - 1564). Considerada tão perfeita que os músculos parecem ter movimentos. A dissecação de cadáveres humanos deu origem à Anatomia como a obra clássica "De Humani Corporis Fábrica" de Andrea Vesalius (1514-1564). À volta de atividade física escolar se deve também nesse período a Vitorio de Feltre (1378-1466) que em 1423 fundou a escola "La Casa Giocosa" onde o conteúdo programático previa a atividade física.

Com o iluminismo surgido na Inglaterra no século XVII temos como destaque neste contexto os propostos de Jean-Jaques Rousseau (1712-1778) e Johann Pestalozzi (1746-1827). Podemos evidenciar que Rousseau propõe a Educação Física como necessária à educação infantil. Segundo ele, pensar dependia extrair energia do corpo em movimento. Já em seus escritos teóricos, Pestalozzi foi precursor da escola primária popular e sua atenção estava focada na execução das atividades física corretas. Surge, então, nesse período da história a educação física.

Nos períodos anteriores o termo educação física não era expresso como atualmente. Foi usado o termo atividade física com a intenção de datar o período da história em que a educação física surge como ciência da motricidade humana. É nesse período da história que se evidencia a intenção da classe dominante em efetivar sua intenção quando ao corpo físico e social que ingressa na nova ordem social promovida pela dupla revolução: A revolução política Francesa e a revolução econômica industrial

Inglesa e Alemã. A educação física passa a ser concebida como ciência sendo influenciada e se desenvolvendo mediante as quatro grandes escolas: a alemã, a nórdica, a francesa, e a inglesa.

A escola alemã, influenciada por Rousseau e Pestalozzi, teve como destaque Johann Christoph Friederick Guts Muths (1759-1839) considerado pai da ginástica pedagógica moderna. A derrota dos alemães para Napoleão deu origem à outra ginástica. A *turnkunst*, criada por Friederick Ludwig Jahn (1788-1825) cujo fundamento era a força. "Vive Quem é Forte", era seu lema e nada tinha a ver com a escola. Foi ele quem inventou a barra fixa, as barras paralelas e o cavalo, dando origem à Ginástica Olímpica. A escola voltou a ter seu defensor com Adolph Spiess (1810-1858) introduzindo definitivamente a educação física nas escolas alemãs, sendo inclusive um dos primeiros defensores da ginástica feminina.

A escola nórdica escreve a sua história através de Nachtegall (1777-1847) que fundou seu próprio instituto de ginástica (1799) e transcendeu a barreira da aplicabilidade militar das atividades físicas para uma visão mais pedagógica e formadora da consciência humana.

A escola de ginástica sueca é o grande trampolim para o que se conhece hoje, tendo em Per Henrik Ling (1766-1839) o seu maior representante levando para a Suécia as ideias de Guts Muths, após contato com o instituto de Nachtegall. Ling dividiu sua ginástica em quatro partes: A primeira seria a pedagógica voltada para a saúde evitando vícios posturais e doenças, a segunda que é denominada como a militar incluindo o tiro e a esgrima, a terceira trata-se da médica que se baseia na pedagógica evitando também as doenças, e por último a quarta que se refere a estética que se preocupa com a graça do corpo. Alguns fundamentos ideológicos de Ling valem até hoje tais como o desenvolvimento harmônico e racional, a progressão pedagógica da ginástica e o estado de alegria que deve imperar uma aula. Um dos seguidores de Ling, o major Josef G. Thulin introduz novamente o ritmo musical à ginástica e cria os testes individuais e coletivos para verificação da performance.

A escola Francesa teve como elemento principal o espanhol naturalizado Francisco Amoros Y Ondeano (1770-1848). Inspirado em Rabelais, Guts, Jahn e Pestalozzi, dividiram sua ginástica em: Civil e Industrial, Militar, Médica e Cênica. Outro nome francês importante foi G. Dêmeu (1850-1917) que organizou congressos, cursos e redigiu o Manual do Exército e também era adepto à ginástica lenta, gradual, progressiva, pedagógica, interessante e motivadora.

Por sua vez, a escola inglesa baseava-se nos jogos e nos esportes, tendo como principal defensor Thomas Arnold (1795-1842), embora não fosse o criador. Essa escola também teve a influência no treinamento militar de Heinrich Clias (1782-1854).

É por assim dizer, o verdadeiro marco do desenvolvimento da ginástica moderna, a Calistenia que foi criada em 1829 na França, por Phoktion Heinrich Clias (1782-1854). Ela surge com fundamentos específicos e abrangentes destinada à população mais necessitada: os obesos, as crianças, os sedentários, os idosos e também às mulheres. Calistenia, segundo Marinho (1980) citado por Marcelo Costa, vem do grego Kallos (belo), Sthenos (força) e mais o sufixo "ia". Com origem na ginástica sueca apresenta uma divisão de oito grupos de exercícios localizados associando música ao ritmo dos exercícios que são feitos à mão livre usando pequenos acessórios para fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos.

Os responsáveis pela fixação da Calistenia foram o Dr. Dio Lewis e a (A. C. M.) Associação Cristã de Moços com proposta inicial de melhorar a forma física dos americanos que mais precisavam. Por isso mesmo, deveria ser uma ginástica simples, fundamentada na ciência e cativante. Em função disso o Dr. Lewis era contra os métodos militares sob alegação que as mesmas desenvolviam somente a parte superior do corpo e os esportes atléticos não proporcionavam harmonia muscular. Em 1860 a Calistenia foi introduzida nas escolas americanas. A Educação Física brasileira teve grande influência deste método.

Portanto a Educação Física, Segundo Giompiero Grifi, em: “ História da educação física e do esporte (1989) ”, surgiu a partir de uma necessidade social ditada pela sociedade capitalista na Europa, no fim do século XVIII e início do século XIX, onde os exercícios físicos começaram a ter papel destacado. Nesta nova ordem social o perfil de um homem deveria representar: força, agilidade e dinamismo.

Isso se torna mais evidente na classe trabalhadora que, por sua vez, utilizava sua força de trabalho como meio de sobrevivência nessa “sociedade livre”. Força física e energia física era o substrato para que a engrenagem do capitalismo funcionasse. Os exercícios físicos passaram a ser entendidos como “receita e remédio”. O trabalho físico, então, passava a merecer atenção das autoridades estatais. Outra forte razão para a consolidação da educação física, era seu caráter científico, visto que esta sociedade (século XIX) tinha a ciência como uma nova “religião”. O militarismo se tornou um de seus maiores propagadores que se apossou de seus métodos como base para sua

disciplina e cultura (Escola Alemã). Constrói-se, nesse sentido, um projeto de homem disciplinado, obediente, submisso, profundo respeitador da hierarquia social.

Ainda no século XIX, cuidar do corpo também significava cuidar da nova sociedade em construção, passando a ser uma necessidade concreta deste novo perfil de homem atendendo a uma classe social que dirige politicamente e socialmente a sociedade. Neste mesmo período ocorreu a inclusão dos exercícios físicos nos currículos escolares, disseminados pela ginástica alemã e difundidos para outros países da Europa e Ásia, surgindo assim a Educação Física no Ensino Formal. Desenvolver e fortalecer física e moralmente os indivíduos era uma das funções a ser desempenhada pela Educação Física no Sistema Educacional.

Podemos perceber nestas obras um desnudamento de uma intensa força que interfere cotidianamente em nós, com suas glórias e com suas desgraças, não só enquanto mentalidade coletiva predominante, mas também quanto às instituições sociais e relacionamento intrapessoal.

Como toda relação de poder tem uma ação e reação, sabemos que, com a ascensão do capitalismo monopolista outra classe começava a se organizar, a dos operários, que foi mais uma das consequências da industrialização. Marcando então o conflito entre o capital e o trabalho. Surgem também uma série de forças opostas a este capitalismo. Foi neste século que apareceram ações e pensamentos resistentes ao poder quase absoluto do mercado. Ouvimos falar dos ludistas, os cartistas, socialismo o anarquismo, nas lutas expressas no campo econômico, sociológico e político. A Europa fervilhava com os efeitos colaterais do progresso.

Era necessário tornar os corpos dóceis: maleáveis e moldáveis (Foucault, 2008, p. 119). Foi na modernidade que na Europa e nos Estados Unidos (que copiava sem pudor as tecnologias e práticas da Europa), mais surgiram formas de espreitar, monitorar, julgar e punir os indivíduos. Um período da dissecação do sujeito, onde surgiu uma série de mecanismos de intervenção sobre os indivíduos e sobre a população. Este sujeito foi dividido, fragmentado, estudado, separado, classificado, categorizado, normatizado e neste processo o foco principal era o corpo.

Disciplinar o sujeito é/era uma forma violenta de se obter poder. Sabemos que em toda história ocidental, mecanismos de normatização já ocorriam, porém Foucault pontua que, na modernidade, o indivíduo é muito mais oprimido pela norma do que pela lei e percebe que normatização se estabelece do poder disciplinar que regula a vida dos indivíduos e da biopolítica que regula a vida das populações.

Uma técnica que é centrada no corpo, produz efeitos individualizantes, manipula o corpo como foco de forças que é preciso tornar úteis e dóceis ao mesmo tempo. E, de outro lado, temos uma tecnologia que, por sua vez, é centrada não no corpo, mas na vida. Uma tecnologia que agrupa os efeitos de massas próprios de uma população. (Foucault, 1999, p. 297)

O poder disciplinar, “procede em primeiro lugar à distribuição dos indivíduos no espaço” (Foucault, 2008, p.121) demarcando como o indivíduo deve se comportar e onde ele deve estar, Foucault utiliza como modelo, as prisões, onde todos os horários são monitorados, das obrigações e atividades, até o controle das necessidades básicas. Ele levanta a questão de como locais disciplinadores são parecidos com a prisão, nos horários, nas repetições, nas punições, todas as mesmas coisas vistas na escola, na fábrica, no quartel, no hospital, locais que exigiam quase sempre um estado de vigilância constante, de forma que um indivíduo vigie o outro e que se tenha o máximo de registros sobre este indivíduo.

Além disto, foi uma época que, com o advento da ciência e principalmente da medicina as populações eram monitoradas de outra forma, era um tipo de poder que Foucault chamou de biopoder, que é simplesmente o poder da vida das sociedades. “É a gestão calculista da vida” (FOUCAULT, 2007, p. 152). A “biopolítica, por meio dos biopoderes locais, se ocupará da gestão da saúde, da higiene, da alimentação, da sexualidade, da natalidade etc., “na medida em que elas se tornaram preocupações políticas” (REVEL, 2005,26). O saber é poder. Por isto na modernidade a ciência consagra como a voz da razão, o que foi por muito, um poder e um saber do cristianismo. “Na ciência não é por meio de orações e da humildade que se consegue que as coisas corram à nossa maneira, mas sim por meio da aquisição do conhecimento das leis naturais” (Bertrand 1976:.23).

A educação física se torna ciência partindo do referencial oriundo das ciências biológicas e do conteúdo do ensino dos métodos ginásticos. Neste período ela tem papel destacado na ordem biológica e tinha como função o desenvolvimento da aptidão física dos indivíduos. Esse conhecimento vai orientar a função a ser desempenhada pela educação física escolar, reforçando assim o conhecimento a cultura física.

1.3 A Educação Física no Brasil

A educação física brasileira, segundo o professor Paulo Ghiraldelli Jr. (2004), passou por influências marcantes cada qual com sua importância. Isso não significa dizer que umas desapareceram em quanto outras se estabeleceram, tanto as visíveis historicamente como as invisíveis durante o processo histórico. Todas, de certa forma, sobrevivem até os dias de hoje. As tendências marcantes na educação física no Brasil podem ser analisadas a partir dos estudos realizados em todo processo histórico de nossa origem.

Podemos exemplificar ao analisarmos os Índios, primeiros habitantes, que contribuíram com os movimentos rústicos naturais tais como nadar, correr atrás de sua caça, lançar, além do arco e flecha. Nas suas tradições incluem-se as danças, cada uma com significado diferente e entre os jogos incluem-se as lutas, a peteca, a corrida de troncos entre outras que não foram absorvidas pelos colonizadores.

Em outro campo nos deparamos com os negros com o seu legado cultural, a capoeira que vieram para o Brasil com a incumbência de executar o trabalho escravo e em grande parte como única alternativa tinham as fugas para os Quilombos que os obrigavam a lutar sem armas. Com o instinto natural, os negros descobriram ser o próprio corpo uma arma poderosa e o elemento surpresa. A inspiração veio da observação da briga dos animais e tradições culturais africanas. O nome capoeira veio do ambiente (mato) onde se escondiam para treinar.

No Brasil Império, em 1851 a lei de N.º 630, se inclui a ginástica nos currículos escolares onde se preconizava a obrigatoriedade da educação física nas escolas primárias e secundárias praticadas quatro vezes por semana durante trinta minutos.

Já no Brasil República, período onde se começa a profissionalização da educação física, nota-se o aparecimento de políticas públicas que se tornam tema nos debates no cenário nacional, extremamente influenciada pelo positivismo contemporâneo, proporcionando sua indexação as grades curriculares escolares no Brasil.

A Educação Física Higienista predomina até 1930. As péssimas condições de trabalho e a falta de saneamento básico em suas moradias eram propícias ao surgimento de doenças. As autoridades, preocupadas em garantir condições de saúde para a população, providenciaram a vinda de médicos higienistas. Foi dessa forma que se utilizou a escola para disseminar hábitos de higiene e a educação física como a disciplina que melhor viabiliza tal prática. Esta concepção dá ênfase à questão da saúde, cabendo à educação física, papel fundamental na formação de homens sadios, fortes e

dispostos à ação como agente de saneamento público na busca de uma sociedade livre de doenças infecciosas e dos vícios que deterioravam a saúde e o caráter dos homens. Os métodos utilizados eram a Ginástica Calistenica e o Método Alemão.

Com a Educação Física Militarista (1930-1945), período compreendido entre a Revolução de 30 e o fim da 2ª Guerra Mundial, compreende-se uma tendência em que se estabelece uma concepção visando impor, a toda a sociedade, padrões de comportamento formatados e oriundos da conduta disciplinar própria de um regime militar. Também se preocupou com a saúde, mas o objetivo fundamental da Educação Física Militarista era à obtenção de uma juventude capaz de suportar o combate, a guerra a luta. Nesse período o Método Francês de Ginástica, que havia sido adotado pelo exército brasileiro na década de 20, foi adotado nas escolas. Segundo o professor Lino Castellani Filho (2002), a educação física brasileira segue os postulados contemporâneos e seu positivismo pragmático.

A educação física é enraizada pela instrução física militar, sobre o qual já fizemos citações anteriormente. Entendida por atividade exclusivamente prática e disciplinar, e como reforço disso, os próprios instrutores formados eram militares. A primeira escola a formar professores em nível superior na área de educação física, foi a escola de Educação Física do Exército (EsEFEx), criada em 1933. Nas próximas três décadas deste século, surgiram às primeiras escolas para a formação de professores de educação física no meio militar. Só em 1939 foi criada a primeira escola civil de formação de professores de educação física no decreto-lei nº 1212, de 17 de abril de 1939. Entre os anos de 1930 a 1940, também criaram as primeiras duas escolas civis: Escola de Educação Física do estado de São Paulo - EEFUSP e Escola de Educação Física de Desporto da Universidade do Brasil – ENEFD.

O fator primordial para a existência de uma escola nacional se dá com a criação de uma Divisão para a Educação Física (DEF) do Ministério da Educação Física e da Saúde (MES) pela lei nº378 de 13 de janeiro de 1937. A criação da Escola Nacional de Educação Física e Desporto da Universidade do Brasil (ENEFD) teve como principais atribuições a formação de professores de educação física, proporcionando a unidade prática e teórica ao ensino ligado à está área no país, além de expandir o conhecimento nesta área com a realização de pesquisas para apontar direções mais adequadas para a educação física brasileira. O primeiro currículo de ensino a surgir da educação física universitária foi apenas na década de 30. Entretanto, o reconhecimento para o primeiro currículo divulgado como padrão nacional foi o do curso superior da ENEFED, mais

especificamente, em 1939, segundo Paulo Ghiraldelli Júnior (2004). Nota-se a presença marcante neste período da influência do militarismo na educação física ao dizer que, durante este regime militar surgiram vários cursos superiores de educação física, sendo que, no fim dos anos de 1970, registrava-se mais de 100 escolas no Brasil.

Conclui-se que a EsEFEx exerceu uma grande influência na elaboração do currículo de Educação Física no Brasil. Estes currículos universitários, com o tempo, foram sendo eliminados do caráter militar e assim passou a adotar uma postura mais apropriada no seu contexto educacional, reforçando a posição da sigla EsEFEx como disseminadora da educação física nacional.

A Educação Física Pedagogicista de 1945 a 1964, foi à concepção do pós-guerra, que traz a sociedade o questionamento da necessidade de encarar a educação física, não somente como uma prática capaz de promover a saúde ou de disciplinar a juventude e sim de ser inserida no currículo escolar. Assim como a Higienista, ela foi criada sob o pensamento liberal e inspirou-se nos moldes norte-americano em sua estruturação. A educação física tornou-se o centro vivo da escola pública e advogou a “educação do movimento” utilizando a ginástica, a dança e o desporto com meio de educação do aluno. A Educação Física Desportiva Generalizada foi o método que se estabeleceu nesse período, destacando o valor educativo do jogo.

Após 1964 e na década de 70 se inicia a Educação Física Competitivista, com o processo de esportivização da educação física já iniciado anteriormente, porém a ideologia do desenvolvimento com segurança e a divulgação pelos meios de comunicação acelerou a expansão do esporte em todo país. A Seleção para turmas de treinamento era a preocupação dos professores. Passou-se a buscar a especialização dos alunos num esporte específico, reduzindo desta forma a educação física, ao desporto de alto nível.

Na década de 80 chegou-se à conclusão que o modelo atual de educação física não conseguia transformar o Brasil em um país olímpico. Surgiu então uma profunda crise de identidade, exigindo a necessidade de uma mudança nos conceitos da Educação Física Brasileira. Profissionais da área, empenhados em “práticas alternativas” indagavam seu papel com componentes curriculares e buscavam auxílio em outras ciências, como, a Filosofia, a Psicologia e a Sociologia para fundamentar novos conceitos a fim de legitimar a Educação Física Escolar, originando uma mudança no enfoque. Ao invés da função técnico-desportiva passou-se a viabilizar outras possibilidades como a educação do movimento pelo movimento, a psicomotricidade e

os enfoques sociais. A educação física direciona suas ações a procura de propósitos voltados para a sociedade. Aparecem os primeiros conceitos sobre o que viria a ser o Fitness, que se deu com a popularização dos centros de atividades física, denominados hoje de Academias.

Nos anos 90 o esporte passa a ser visto como meio de promoção à saúde acessível a todos, manifestada de três formas: esporte educação, esporte participação e esporte performance. As academias se consolidam e a indústria bem como a informação sobre a prática de atividades físicas, são de maior conhecimento junto à população. A educação física tem a partir deste momento uma maior exposição dentro dos conceitos de performance, que se inicia como formadora de uma cultura promissora e atrai as pessoas com uma nova proposta de estilo de vida. Sendo assim, fica incumbido ao profissional de educação física, a intervenção segundo os propósitos de: prevenção, promoção, proteção, manutenção e reabilitação da saúde, além da formação cultural e da reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer e da gestão de empreendimentos relacionados às atividades físicas, recreativas e esportivas.

A Educação Física é regulamentada como profissão como segue a resolução do CONFEF nº 046/2002 em seu artigo 8º e 9º a seguir:

Art. 8º - Compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física, coordenar, planejar, programar, prescrever, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, orientar, ensinar, conduzir, treinar, administrar, implantar, implementar, ministrar, analisar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como, prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares.

Art. 9º - O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, sendo da sua competência prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente observado os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo.

Já no século 21, no contemporâneo, faremos uma abordagem com um enfoque mais detalhado, por se tratar de uma nova cultura relacionada as representações corporais e suas performances. Com o advento do Wellness e dos testes de aptidão física (TAF), como processos para se atingir o bem-estar e a empregabilidade (capacidade para o trabalho), onde ambos se relacionam intrinsecamente com o que o homem contemporâneo se depara para manter-se ativo e presente em nossa sociedade.

Assim um paradigma se forma com o objetivo de se consolidar uma nova cultura, a de se obter o bem-estar mediante a cultura de se praticar atividades físicas e se beneficiar dos efeitos positivos que ela oferece aos seus praticantes, bem como a melhora nos índices de qualidade de vida relacionados a capacidade do trabalhador em desempenhar suas funções, dando a ele um envelhecimento funcional. Desta forma combater a inatividade física (sedentarismo), que é responsável pelo alto índice de doenças que acarretam os indivíduos.

CAPITULO II

FITNESS E WELLNESS: AS NOVAS TENDÊNCIAS

2.1 Século XX: a consolidação do Fitness e do Wellness: algumas reflexões teóricas

No processo de estruturação e aplicação da educação física surgiram outros espaços para sua prática. Tais espaços foram desenvolvidos e organizados para atender as necessidades de uma sociedade à procura de uma melhora em sua qualidade de vida.

Para compreendermos melhor essa nova tendência, temos que nos reportar à um fenômeno ocorrido a cerca de 40 anos atrás: o surgimento do Fitness, que se deu com a popularização dos centros de atividades física, as Academias. No princípio as academias eram templos de culto ao corpo voltado ao público jovem, saudável e entusiasta de ginástica. Foi a base da busca da forma a qualquer preço. A Atividade Física trazia o contexto de sacrifício, resumida pela frase que os “malhadores” da década de 80 gostavam de ter estampada em suas camisetas: “*NO PAIN NO GAIN*”, o que, numa tradução livre, é algo como “sem dor, o exercício não faz efeito”.

Contundidos, exaustos, entediados ou derrotados por programas de exercícios que não conseguiram acompanhar, muitos alunos abandonaram a “malhação” meses depois.

Segundo Carlos Heitor Bergalho (2002), foi aí que a indústria do Fitness se reinventou. Um componente essencial da Atividade Física, que antes era praticamente ignorado, passou a ser procurado pelas Academias: o prazer de se praticar atividades físicas. Percebeu-se que as boas sensações são o melhor antídoto contra a desistência e um sinal para que a intensidade, volume e tipo de exercício sejam adequados para determinada pessoa.

Na busca para agradar diferentes gostos, ainda de acordo com Bergalho (2002), os centros de Fitness incorporaram novos métodos. Alguns mais específicos como Pilates, outros mais “seletos” como as lutas e a ginástica aeróbica. Aulas rítmicas como as danças ou zen como o milenar Yoga vieram para ficar. Muitos outros serviços apareceram para complementar a diversidade desse novo templo da qualidade de vida, como departamentos sofisticados de avaliação física, salas de estética e massagem, consultórios de nutricionistas, brinquedoteca para as crianças, spas e saudáveis lanchonetes.

Sendo assim conceituamos o Fitness como sendo toda ferramenta, compreendido aqui como atividade física, usada para se atingir uma performance física, bem como um estilo de vida também representada na alimentação e no vestuário das pessoas que a seguem, e que direcionam o padrão de comportamento em suas representações culturais.

Um novo olhar para o Fitness, o “Wellness”, aparece quando se imaginava que tudo já tivesse sido inventado e que as academias estavam perfeitas. Essa nova palavra surge para definir nosso mundo. O Wellness que definimos aqui como a união da cultura de se praticar atividades físicas (Fitness) com a educação e a saúde afim de se atingir um bem-estar e qualidade de vida dos que a praticam.

Neste cenário emergente, se adquire cada vez mais valor a palavras mais “rápidas” e incisivas do que a outras que expressam valores positivos, reconhecidos e associados a coisas boas e atraentes para uma ampla faixa da população. É esta a razão que, por exemplo, palavras como “bem-estar”, “saúde”, “saudável”, “forma física”, “longevidade” e “energia”, passaram a ser palavras-chave para a promoção de tantos produtos e serviços, sejam produtos alimentícios ou viagens, sejam termos ou integradores vitamínicos ou mesmo um par de sapatos ou um carro.

A indústria do Fitness/Wellness usa palavras como saúde, saudável e bem-estar que são reforçadas pelos autores Claudia Castañeda e Christopher Bolton (2000). Trata-se de palavras que, sem dúvida, pertencem a este setor mais do que a qualquer outro, nos proporcionando uma peculiaridade, pois nós, propagadores de uma cultura física, além da experiência positiva ligada ao exercício físico e socialização, oferecemos informação e educação. A informação/educação é o elemento que o nosso setor pode inserir nos ingredientes do próprio sucesso, sendo estes, uma tendência que está diferenciando os produtos e os serviços de sucesso.

Atualmente as pessoas apreciam o produto ou o serviço que lhes é oferecido e também conhecimentos que vão além de uma experiência positiva, porém passageira. Isso implica em uma transformação do lugar onde, se passa a viver sensações físicas e psicológicas positivas aliadas com acesso a informações para conhecer, aprender, resolver ou gerir um problema ligado à própria saúde e forma física.

O Fitness e Wellness se transformam em um mercado promissor, integrante do segmento de serviços na economia. A indústria do Fitness/Wellness se conecta a três outros setores já bem estabelecidos: estética, entretenimento e saúde.

Basicamente são as três principais motivações que levam as pessoas a procurarem as atividades físicas e as academias de ginástica. Entre as engrenagens desta

indústria encontram os operadores de academias, os seus fornecedores de produtos (equipamentos, acessórios, informática, higiene e limpeza, materiais de escritórios, entre outros) e de serviços (marketing, comunicação, arquitetura, obras, manutenção, finanças, contabilidade, jurídicos). Profissionais de educação física, nutricionistas, fisioterapeutas, médicos, administradores e pessoal de apoio são os habituais integrantes das academias registrados nos recém constituídos Conselhos Regionais.

De acordo com dados em seu anuário de 2015 a IHRSA – International Health Racquet & Sports Club Association (Associação Internacional da Indústria do Fitness), já com mais de 30 anos de existência e 153 mil membros em mais de 90 países. Um mercado que no mundo movimenta por ano cerca de 75 bilhões de dólares de receita. Dinheiro produzido principalmente por 153 mil academias e 132 milhões de alunos. Os Estados Unidos possuem aproximadamente 18.000 academias frequentadas por 33,2 milhões de americanos (20,5% da população) que, por lá, gera um faturamento anual de US\$ 23,1 bilhões. Previsões realizadas pelo grande pesquisador americano Paul Zane Pilzer (2014), prevê que daqui a 10 anos a indústria da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida irá faturar, só nos Estados Unidos, a impressionante quantia de US\$ 1,5 trilhões equiparando-se com as indústrias de automóvel, computadores e alimentos.

O mercado brasileiro é o 1º no ranking de número de academias com 20 mil academias e cerca de 3,4 milhões de brasileiros praticam atividades físicas, um recorde mundial em quantidade de estabelecimentos. Contudo, nos Estados Unidos (que vêm em segundo lugar, com 18,2 mil academias), o total de praticantes chega a 33,2 milhões. (Fonte: IHRSA – Instituto Fitness Brasil 2013/ACAD BRASIL 2013). Este número atualizado no Brasil já chega a 37 mil em 2015 segundo o CONFEF (anuário 2016).

De acordo com dados do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE), entre 2007 e 2012, o mercado de academias aumentou em 133% no número de micro e pequenas empresas estabelecidas no setor, saltando de 9,3 mil para 21,7 mil. O faturamento no Brasil dobrou, passando de US\$ 1,2 bilhão para US\$ 2,35 bilhões, segundo levantamento realizado pela (IHRSA). Para o cálculo, a entidade usou a base de dados da Receita Federal e avaliou quantos estabelecimentos foram abertos no período.

Os 12 maiores esportes geradores de empregos do Brasil ocupam 963 mil pessoas. Proporcionam 150 mil postos de trabalho apenas no futebol, e 140 mil em academias. De 1996 a 2012, enquanto o Produto Interno Bruto do país aumentou 2,25%, o PIB do esporte cresceu 12,34% (fonte: anuário CONFEF/2015). O primeiro emprego

de 60% a 70% dos novos profissionais tem sido nas academias, de acordo com estimativas do Rio de Janeiro e de São Paulo. A quantificação dos profissionais formados em educação física que estão no mercado: 166 mil, os quais, somados aos 63 mil provisionados, totalizam 239 mil profissionais (fonte: anuário CONFEF/2015). Foram criadas 185 faculdades nos três últimos anos. Os levantamentos revelam, por exemplo, que as cinco faculdades de educação física existentes em 1940 se multiplicaram até as atuais 405 (fonte: anuário CONFEF/2015).

Ou seja, o interesse dos vestibulandos pela profissão cresceu no período em que o país enfrentava crise econômica. As projeções indicam que nos próximos anos a educação física estará entre as principais profissões exercidas no Brasil. Trata-se de um mercado altamente pulverizado, constituído essencialmente por operadores individuais de micro e pequenas empresas, entretanto começam a despontar no Brasil as primeiras redes de academias com gestão profissionalizada.

O Fitness pode ser uma forma de prevenção de doenças quando consideramos o sedentarismo, pelos danos que provoca ao organismo, um problema de saúde pública e o seu combate, uma política de governo. Desta forma consolida-se o conceito de Wellness e a cultura do Fitness passa a ser considerada um importante instrumento para a prevenção de doenças, gerando extraordinárias perspectivas para seu crescimento.

A cultura do Fitness/Wellness se expande e formata novas tendências em sua aplicação. Podemos caracterizá-lo como um grande “pulsar” que se torna evidente em suas ações. Hoje, a terceira idade é um nicho pelo qual o Fitness/Wellness prioriza suas atenções, visto que, a previsão de crescimento da população idosa mundial é um novo comportamento em busca da qualidade de vida, despertando uma dedicação especial de nossos serviços.

Dados recentes, divulgados pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - senso 2000), nos relata que na última década a chamada terceira idade cresceu 17% no país. Estima-se que em 2020 deva chegar a 30 milhões e a expectativa de vida seja de 70,3 anos (fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE), com a presente publicação: Pesquisa Nacional de Saúde - PNS 2013.

Vincula-se assim, a importância do profissional de educação física em se preparar para esse quadro, pois as pesquisas comprovam que dentre os benefícios da prática da atividade física estão: o aumento da elasticidade, fortalecimento e/ou aumento da massa muscular, melhora das articulações, redução dos níveis da osteoporose, aumento da capacidade pulmonar, além da redução da pressão arterial e da taxa de glicose, entre outros. Sabe-se que o fator socializador, como meio de integração, e o psíquico produtivo

proporcionam uma expectativa de vida maior para aqueles que já viveram vários momentos.

Outra tendência, destacada por Carlos Heitor Bergalho (2002), de grande relevância, são as chamadas Corporation Fitness que, dentro do conceito de Wellness, vem conquistando o mundo corporativo e conscientizando sobre a importância de uma forma de trabalho saudável e a necessidade de se cuidar melhor das pessoas. Mais e mais empresas estão desenvolvendo ações e investindo recursos para melhorar a saúde e o bem-estar dos seus colaboradores. Dentre as várias ações de promoção de saúde, muitas empresas estão subsidiando mensalidades e contratos em academias para estimular os funcionários a adotar um melhor estilo de vida. Empresas como o Pão de Açúcar, a Editora Abril, os Projetos SESI/SEBRAE, a Coca-Cola – divisão Brasil- a Embratel e a Rede Globo (Ação Global), conseguiram grandes resultados com a aplicação do Fitness/Wellness em seus projetos empresariais.

Vimos também o crescimento, com o casamento perfeito, entre os serviços oferecidos pelos SPA's aliados a estruturas das academias. Este conceito começa a ganhar força oferecendo mais liberdade ao cliente, que não fica hospedado e nem tem controle alimentar rígido. Esta união entre atividade física, estética e relaxamento, proporciona uma importante área de atuação para os profissionais do Fitness/Wellness.

A expressão máxima dos objetivos oferecidos pelo Fitness, dentro de um conceito de Wellness, é o que chamamos de Body/Mind. Oferecer atividades de desenvolvimento global do ser humano – mente/corpo- é um dos novos desafios do Fitness/Wellness dentro das academias. Exercícios que estimulam o condicionamento e o bem-estar físico, além de promover a meditação e o autoconhecimento, se tornam uma alternativa atraente para quem tenta vencer o stress da vida moderna. Métodos como Yoga, Tai chi, Pilates, Body Balance, Shiatsu e Chi Balls são bastante utilizados para combater o stress.

Porém em uma sociedade determinada pelo evoluir contínuo atualmente nos deparamos com o Fitness/Wellness já não se atendo aos conceitos que norteiam somente o corporal em sua essência. Contrariando visões mais ortodoxas da aplicabilidade da atividade física em sua mais ampla expressão a “aptidão física”, nos apresenta uma vertiginosa relação entre capacidade para o trabalho (“Work Ability”) e a empregabilidade (TAF – testes de aptidão física) mediante a atividade física, a saúde e o bem-estar que será tratada no próximo capítulo.

CAPITULO III

AS NOVAS REPRESENTAÇÕES DE PERFORMANCE FÍSICAS DO CONTEMPORÂNEO

3.1 Capacidade para o trabalho (“Work Ability”): Conceitos e Propostas

Ao nos deparar com este novo conceito que norteia a performance física e suas representações podemos determinar a relação e a importância de proporcionar uma cultura de se praticar atividades físicas para a obtenção da saúde e de um melhor aproveitamento funcional no trabalho, e conseqüentemente na sua qualidade de vida e no seu bem-estar.

Uma contextualização sobre o envelhecimento funcional e capacidade para o trabalho, vêm sendo apontados junto aos aspectos individuais como: idade, sexo, escolaridade, estado civil e aspectos relativos aos estilos de vida como: sedentarismo, obesidade, sono e repouso, trabalho e responsabilidades domésticos. Também são observadas as condições relacionadas a organização do trabalho como: satisfação no trabalho, autonomia, tempo no serviço, cargo, turno, ritmo, autonomia, controle. Sendo todos indicadores de capacidade física, estado de saúde e qualidade de vida (bem-estar).

O conceito de capacidade para o trabalho (“Work Ability”), proposto a partir dos estudos do Finnish Institute of Occupational Health (2002), FIOH - Instituto Finlandês de Saúde Ocupacional, enfatiza que ela é uma condição que resulta da combinação entre recursos humanos em relação às demandas físicas, mentais e sociais do trabalho, comunidade, gerenciamento, cultura organizacional e ambiente de trabalho. O conceito é expresso como "quão bem está, ou estará, um (a) trabalhador (a) presentemente ou num futuro próximo, e quão capaz ele ou ela se encontram ao executar seu trabalho em função das exigências, de suas capacidades físicas e mentais, e de seu estado de saúde.

Na década de 90, foi elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) um relatório onde se incluiu a questão da promoção da capacidade para o trabalho como um dos objetivos da promoção da saúde no local de trabalho. Desde então, pesquisadores em diversos países vêm desenvolvendo estudos sobre o tema. Só no final da década de noventa que temos os primeiros estudos sobre o tema no Brasil.

Martinez MC e Latorre MRDO (2009), nos oferece respostas às questões referentes ao envelhecimento funcional, as quais constituem uma prioridade no campo da saúde do trabalhador. Determinar que a Capacidade para o Trabalho seja um

importante indicador por abranger aspectos relativos à saúde física, bem-estar psicossocial, competência individual e condições de trabalho.

Já Tuomi K, Ilmarinen J, Jahkola A, Katajarinne L, Tulkki A. (2005), nos relata que a capacidade para o trabalho pode ser definida como auto avaliação que o próprio trabalhador faz do seu bem-estar no presente e em um futuro próximo e da sua capacidade para assegurar o seu trabalho tendo em conta as exigências do mesmo, a saúde e os recursos psicológicos disponíveis.

Segundo Fischer FM., em um breve histórico da tradução de: Tuomi K, Ilmarinen J, Jahkola A, Katajarinne L, Tulkki A, e organizadores, na obra: Índice de Capacidade para o Trabalho (2005), nos deixa a compreensão de que a capacidade para o trabalho representa claramente o quanto o trabalhador está bem nesse momento e num futuro próximo de forma que, a diminuição da capacidade para o trabalho e ou incapacidade, pode fazer com que o indivíduo tenha a percepção de estar menos capaz para suas tarefas atualmente, do que estava há alguns anos.

A Organização Mundial da Saúde em sua publicação, *Vieillessement et capacité de travail. Rapport d'un Groupe d'étude de l'OMS. Genève, Série de rapports techniques n° 835 OMS (1993)*, considera que o conceito de capacidade para o trabalho são todas as capacidades necessárias para execução de um determinado tipo de trabalho sendo sinônimo de expressão e aptidão para o trabalho. Pontua também que a adequação, mais ou menos perfeita, entre a capacidade para o trabalho e a exigência da tarefa a efetuar tem influência na produtividade e pode ser uma causa de mal-estar, stress, doenças e incapacidades ligadas à profissão. Esta perspectiva multidimensional salienta a relação entre o trabalho, a saúde, os estilos de vida e a idade.

Um modelo descrito por Ilmarinen J. e Lehtinen S. (2004), define que a capacidade para o trabalho é determinada em função dos recursos humanos e das características do trabalho. Estes recursos humanos consistem numa combinação entre capacidade funcional e saúde (física e mental), educação e competências, valores e atitudes do indivíduo e sua motivação. Quando estes fatores se relacionam com as exigências físicas e mentais da tarefa, os trabalhadores, a gestão e o ambiente de trabalho, o resultado pode ser chamado de “capacidade individual para o trabalho”.

Apesar de haver uma tendência, a um ponto culminante do bom desempenho em atividades profissionais próximo aos 40 anos de idade, apresentando posteriormente uma perda progressiva das habilidades dos indivíduos. Acredita-se que questões específicas como, a prática regular de atividade física e a experiência profissional

adquirida, possam ter efeito compensatório sobre a perda prevista de habilidade e capacidade, mantendo desta forma, um bom desempenho profissional.

Segundo Martinez, Latorre e Fischer, já citados anteriormente, a manutenção da capacidade para o trabalho tem consequências positivas na determinação da saúde, bem-estar e empregabilidade dos trabalhadores, com benefícios para as organizações e para sociedade em função de seus impactos sobre a produtividade, absenteísmo e sobre os custos sociais decorrentes das pensões por incapacidade e da assistência às doenças.

Podemos concluir que a capacidade para o trabalho pode ser influenciada por um processo multifatorial em que os diversos elementos interagem entre si, muitas vezes de maneira complexa.

Logo, o investimento na melhoria e na manutenção, além de prevenir a perda da capacidade funcional, a aposentadoria precoce e o aparecimento de doenças ocupacionais, reflete-se na qualidade de vida do trabalhador. As pessoas permanecem economicamente ativas e reduzindo custos para a sociedade, propiciando ainda, o envelhecimento ativo do trabalhador.

Com o envelhecimento da população trabalhadora, questões referentes à idade de aposentadoria, capacidade para o trabalho e saúde do trabalhador, em fase ao envelhecimento, passam a ser objeto de estudo na área de saúde do trabalhador em um contexto de globalização e de reestruturação produtiva.

3.1.1 Um referencial teórico sobre a capacidade para o trabalho (“Work Ability”)

Para esta revisão, foi utilizado o referencial teórico desenvolvido na Finlândia. Os estudos do FIOH - Finnish Institute of Occupational Health (Instituto Finlandês de Saúde Ocupacional) tomaram como base o modelo de estresse e desgaste de Rutenfranz e Colquhoun, onde o desgaste que o trabalhador vivência, depende dos fatores estressores provenientes das cargas físicas e mentais do trabalho, de seu ambiente e das ferramentas para sua execução, além das características e recursos do próprio trabalhador. Tal desgaste pode indicar respostas fisiológicas, psicológicas e comportamentais, com possibilidade de diminuir sua capacidade para o trabalho e desencadear doenças. Os onze anos de seguimento das pesquisas do FIOH proporcionaram um significativo estudo sobre envelhecimento funcional e a capacidade para o trabalho.

Nos estudos do FIOH, entre os trabalhadores que apresentaram baixa capacidade para o trabalho em 1981, 62,2% estavam afastados recebendo pensão por invalidez e 11,6% tinham morrido ao final dos onze anos de seguimento, sendo estes percentuais mais elevados do que entre os trabalhadores que apresentaram uma melhor qualidade da capacidade para o trabalho no início do seguimento.

Entre os resultados, cabe ressaltar que o declínio do nível de capacidade para o trabalho repercutiu em doenças e sintomas, aposentadoria ou afastamento por incapacidade e morte precoce. Os principais fatores identificados como agentes de modificações na capacidade para o trabalho do trabalhador em fase de envelhecimento foram o envelhecimento biológico, a saúde, o trabalho e os estilos de vida.

Essa pesquisa deu origem a critérios determinantes da capacidade para o trabalho como os aspectos sociodemográficos que a partir dos 45 anos, com o aparecimento e ou agravamento de diversos tipos de doenças, a capacidade funcional física e mental pode começar a deteriorar, influenciada pela diminuição da capacidade cardiorrespiratória e musculoesquelética em função da idade.

A capacidade mental pode ser afetada pelo envelhecimento, com diminuição do desempenho da memória, da capacidade de percepção e da velocidade de processamento de informações. Estas mudanças não são sistemáticas, podendo ser compensadas pelo aumento do conhecimento, da experiência, da habilidade para trabalhar de forma independente e do maior vínculo ao emprego que trabalhadores com mais idade tendem a apresentar.

As condições socioeconômicas são tidas como importantes na determinação da saúde e da capacidade para o trabalho, porém os padrões de associação são complexos, influenciados por fatores relacionados ao trabalho, às condições de vida e aos hábitos de saúde.

O estilo de vida retrata um aspecto primordial exemplificado no tabagismo que é inversamente associado à capacidade para o trabalho e à capacidade física, por sua ação como fator de risco para doenças cardiovasculares e pulmonares.

O consumo abusivo de álcool pode exercer efeitos deletérios sobre a capacidade para o trabalho por meio do comprometimento da saúde física e mental, queda da produtividade, aumento do absenteísmo e aumento do risco para acidentes de trabalho.

A prática de atividade física é um preditor de boa capacidade para o trabalho e os benefícios se dão por meio do aumento do consumo energético, redução da gordura corporal, manutenção da capacidade aeróbia, da resistência e da força muscular,

melhoria na percepção do estado de saúde e da autoestima e redução das reações emocionais ao estresse.

A obesidade é tida como fator de risco para perda da capacidade para o trabalho, com o excesso de peso exercendo impacto negativo por afetar a capacidade cardiorrespiratória e musculoesquelética e favorecendo o aumento da morbidade por doenças crônicas.

O estado de saúde (sintomas psicofísicos e capacidade funcional) é apontado como a base para um modelo construtivo de capacidade para o trabalho, responsáveis pelas mais significativas conexões deste processo. A saúde mental é menos correlacionada com a capacidade para o trabalho do que a saúde física e é tida como mais relevante em trabalho com elevadas demandas mentais.

A capacidade para o trabalho pode ser promovida pelo aumento da competência, entendida como as habilidades e conhecimentos que o trabalhador dispõe para executar seu trabalho, em especial em atividades que demandam maiores habilidades psicológicas e cognitivas.

Portanto, a manutenção da capacidade para o trabalho como já observamos anteriormente, é o conceito Finlandês de promoção da saúde no trabalho e tem como objetivos melhorar as condições, o ambiente e a organização do trabalho, promovendo a saúde e a competência profissional dos trabalhadores. Ela tem resultados positivos para os trabalhadores, as empresas e a sociedade, dado que o aumento da produtividade decorrente da melhoria da capacidade para o trabalho gera aumento na eficiência no trabalho e no tempo efetivamente trabalhado, redução do absenteísmo e redução do excedente de pessoa.

Em consequência, ocorre diminuição do preço unitário do tempo efetivamente trabalhado, com aumento da rentabilidade e da competitividade da empresa, resultando em aumento da taxa de emprego e redução dos gastos com assistência à saúde, das mortes prematuras, das pensões por incapacidade e das aposentadorias precoces. O custo das ações de promoção da capacidade para o trabalho como forma de prevenir doenças e acidentes é menor quando comparado ao custo dos tratamentos. Os efeitos no nível macroeconômico são difíceis de quantificar, com as organizações investindo neste tipo de atividades em função da percepção de benefícios organizacionais e econômicos futuros. A capacidade para o trabalho tem valor preditivo para invalidez, aposentadoria e mortalidade.

O principal desafio para as ações de manutenção da capacidade para o trabalho está em dar suporte a trabalhadores e organizações para o controle da carga de trabalho e do estresse, na manutenção da eficiência e da competitividade e em encorajar empresas a ser inovadoras e flexíveis e a manter seus trabalhadores motivados e produtivos.

3.1.2 Atividade Física Ocupacional (AFO): Os benefícios à saúde.

Procuramos sintetizar o conceito de Atividade Física Ocupacional (AFO), uma das ferramentas do “Wellness”, como sendo aquela realizada como parte do trabalho, comumente durante as oito horas de um dia de trabalho. Considerando que os adultos gastam boa parte do tempo no trabalho, a atenção ao tema é estratégica ao tratarmos de saúde pública, além do que sua avaliação diagnóstica poderá nos mostrar que grupos precisam ser estimulados a ser fisicamente ativos no local e fora do trabalho.

Em função dos benefícios à saúde, dos dividendos econômicos e sociais potencialmente proporcionados pela atividade física, e frente aos custos elevados do sedentarismo, nos deparamos com uma necessidade de mobilização de toda a sociedade, envolvendo desde a iniciativa pública até a privada, com o objetivo de integrar ações para promoção da cultura da atividade física, reunindo esforços e estratégias de desenvolvimento social e político para toda a população e assim contribuir para se formar a cultura da saúde relacionada a aptidão física e a capacidade para o trabalho.

Infelizmente, os levantamentos coletados em pesquisas nas empresas brasileiras não são animadores. O nível de sedentarismo em nossos trabalhadores ainda é alto. De acordo com Ceschini e de Lima (2005), em sua pesquisa, analisou o nível de atividade física em 6.362 funcionários de ambos os gêneros, com idade de $33,25 \pm 13,21$ anos, sendo 3.597 do gênero masculino (56,5%) e 2.765 do gênero feminino (43,5%), trabalhadores de 14 indústrias de São Paulo, Curitiba e Rio de Janeiro, e encontraram que a maior parte deles era sedentária (50,7%) ou irregularmente ativa (38,6%), enquanto apenas 8,6% eram ativos e 2,1% muito ativos, sendo o problema um pouco maior entre homens.

Em uma análise realizada por Burton WN, McCalister KT, Chen CY, Edington DW. (2005), que trata da relação entre o frequentar programas de exercício físico no local de trabalho e a produtividade (capacidade para o trabalho). Para tanto, analisaram

um grupo de 999 empregados, sendo 200 membros de centros de condicionamento (academias) e 799 não-membros. Os autores encontraram que os não participantes dos programas de condicionamento físico no local de trabalho apresentaram maior probabilidade de relatar limitações de produtividade no trabalho relacionadas à saúde, limitações de trabalho físico, limitação de resultados, problemas de trabalho como um todo. Os empregados que se envolveram com os programas de condicionamento tiveram em média 1,3 dias/ano a menos de incapacidade no trabalho e menos riscos de saúde.

Consideramos então que os programas de condicionamento físico no local de trabalho se tornaram uma alternativa interessante na melhora do nível de aptidão física dos funcionários, proporcionando a confirmação da importância em se maximizar ações na promoção de programas voltados a prática de atividades físicas no trabalho e tornando-o mais capaz funcionalmente, aliado aos ganhos em sua saúde e sua interação social.

3.2 TAF (testes de aptidão física), uma nova aplicação dos conceitos de saúde, aptidão física e capacidade para o trabalho (Worky Ability).

Outra representação de performance física que se consolida cada vez mais em nossa cultura, tornando-se uma tendência, é a aplicação de testes de aptidão física, conhecidos como TAF, em processos seletivos de concursos públicos e privados. Tais testes fazem parte de uma das fases de seleção dos concursos para certas carreiras profissionais, sendo alto o índice de reprovação, o que leva o candidato a ser eliminado do concurso. Isso se dá basicamente devido à grande parte dos candidatos serem sedentários e deixarem para a última hora, a busca de uma aptidão física (performance física).

Segundo o Prof. Dr. Valdinar de Araújo Rocha Jr., em sua palestra “Aspectos legais da relação entre aptidão física, saúde e desempenho profissional”, proferida no 1º Simpósio Internacional de Saúde e Aptidão Física de Agentes da Segurança Pública (SISAF - março/2017 - UNB), ele nos traz um pouco da historicidade dos testes de aptidão física (TAF) em nossa sociedade marcando um momento específico como bem retratado por ele:

“Vejam o edital de seleção para Polícia Montada do Canadá do ano de 1893. Nessa época esta instituição de segurança pública selecionava seus policiais com cartazes espalhados pela cidade

com os seguintes dizeres: *A Polícia Montada do Canada está selecionando homens com a idade entre 22 e 40 anos, saudáveis e com constituição física sólida.* Esse era o edital do concurso público para ser policial no Canadá naquela época. ”

Embora esse processo seletivo fosse bastante simplificado, nós conseguimos identificar dois aspectos legais muito importantes. O primeiro é o reconhecimento do Estado sobre a importância da aptidão física para a função pública a ser desempenhada, que neste caso, a policial (segurança pública). E o outro aspecto é o atendimento ao princípio da publicidade, o Estado divulga as suas ações.

A História nos relata que neste período podemos encontrar elementos que justifiquem este quadro de exigências. Como exemplo, temos o conhecimento que a atividade de segurança pública dependia muito mais da aptidão física naquela época que nos dias de hoje. Então os homens, que possuem um aporte físico maior (capacidade física) que as mulheres, sempre teriam alguma vantagem, além do lado social desfavorável aos seus direitos que as mulheres naquele momento viviam.

Portanto os homens tinham mais acesso aos cargos públicos. A expectativa de vida era baixa, o que fazia sentido a seleção de agentes mais jovens, que biologicamente possuem mais capacidade física que indivíduos mais velhos. Também não se existia instrumentos para determinar de forma objetiva o que era aptidão física, então os critérios usados eram bastantes subjetivos.

Atualmente as coisas são diferentes e o Estado reconhece a importância da aptidão física para segurança pública por meio de dispositivos legais mais técnicos/científicos como as leis, os decretos, editais e os normativos institucionais e constitucionais que são: legalidade, impessoalidade, moralidade, eficiência, razoabilidade, proporcionalidade e isonomia.

Obviamente os testes de aptidão física (TAF) também se transformaram em uma ferramenta por parte dos governos e empresas como forma de se antever as situações que abrangem a saúde de seu futuro servidor ou funcionário, evitando logicamente problemas funcionais, em outras palavras a capacidade para o trabalho (“Work Ability”).

Segundo Barbanti & Guiselini (1985), o conceito de aptidão física se refere a capacidade de realizar um trabalho muscular de uma maneira satisfatória, estando apto

fisicamente o que significa apresentar condições que permita um bom desempenho motor, quando o indivíduo for submetido a situações que envolvem esforços físicos.

Já Guiselini, em seu livro: *Fitness Manual do Instrutor* (1993), antecipa uma orientação no que se refere as performances físicas onde se evidencia o surgimento nos últimos anos, do termo: "aptidão total". Uma relação das aptidões físicas, social, intelectual e emocional. Neste sentido a aptidão caracterizou-se como uma ótima disposição no ponto de vista física, social, emocional e intelectual, onde aparece, sobretudo a atuação dessas quatro dimensões influenciando substancialmente a aplicabilidade da prática de atividades físicas.

Segundo o boletim do exército, portaria nº223, de 23 de dezembro de 2005, os testes de aptidão física (TAF), têm finalidade de estabelecer os padrões de desempenho físico individual que orientarão o desenvolvimento do treinamento físico. Isto é, servir de instrumento, através de uma verificação individual, para o acompanhamento do treinamento físico realizado por um indivíduo. (Fonte: Manual C-20-20 do Exército Brasileiro -2005).

Ainda de acordo com o boletim acima citado, para realizar a avaliação da aptidão e o desenvolvimento físico, são usados dois métodos tidos como principais: um deles é feito em laboratório onde é testada a capacidade fisiológica tendo informações precisas e detalhadas, mas o custo é alto e de difícil aplicação. Já o outro método é o mais utilizado que são os testes de campo, sendo possível aplicá-los em grupos numerosos incluindo mensurações que exigem demandas básicas de desempenho que facilitam a interpretação dos dados por parte dos avaliadores.

Os Testes de Aptidão servem para determinar e classificar o nível de atividade física e seus resultados para alguns pesquisadores trazem limitações, pois o desempenho é influenciado pela motivação, habilidade, e maturação sexual, entre outros. No entanto, a avaliação do desempenho físico deve ser vista como um meio para observar o processo do indivíduo para que possa atingir uma determinação da saúde, bem-estar e empregabilidade dos trabalhadores, com benefícios para as organizações e para sociedade em função de seus impactos sobre a produtividade, absenteísmo e sobre os custos sociais decorrentes das pensões por incapacidade e da assistência às doenças objetivo e não apenas como um processo para atribuições de notas e conceito.

Ao se identificar e compreender o alto índice de reprovação em TAF, podemos classificar que o maior fator para que isso ocorra, é sem dúvida, o contexto cultural da falta da prática de atividade física (sedentarismo).rtfgv

Os testes de aptidão física se mostram acobertados pela razoabilidade e necessidade do cargo ocupado pelo candidato, bem como por lei constitucional e podem ser de caráter eliminatório se previstos em lei.

Investigando as bases constitucionais pertencentes ao tema, coube à Lei n.º 8112/90 disciplinar o Regime Jurídico dos Servidores Públicos Civil da União, das autarquias e das fundações públicas federais, sendo que os requisitos básicos para a investidura em cargo público estão dispostos no art. 5º, e incisos, o qual transcrevemos: São requisitos básicos para posse em cargo público:

- I - Ter a naturalidade brasileira;
- II - Ter direitos políticos;
- III - Não possuir nenhuma pendência com as obrigações militares e eleitorais;
- IV - Possuir o nível de frequência escolar exigido para o exercício do cargo;
- V – Ter a idade mínima de dezoito anos;
- VI – Ter a aptidão física e mental.

Das exigências legais acima, diz que o legislador ordinário, cumprindo o comando constitucional, estabeleceu critérios e objetivos para admissão no funcionalismo público, na relação com a aptidão física e mental (inciso VI), este requisito deve ser avaliado em cada caso específico, isto é, observando a função a ser exercida pelo candidato eventualmente aprovado, para que não haja distorções desse critério e, conseqüentemente injustiças para os candidatos.

Trazemos então a discussão sobre como avaliar a aptidão física, saúde e a capacidade para o trabalho (Worky Ability). Para isso direcionamos nossa atenção nos requisitos e sistemas de avaliação existentes na atualidade afim de se analisar tais componentes. Entretanto devemos salientar que o ponto inicial desta discussão deve partir da primíssima da especificidade na aplicabilidade da ação do profissional, mediante sua demanda física, bem como no seu ambiente de trabalho e suas individualidades biológicas.

Como já conceituamos neste estudo, o conceito de atividade física está relacionado com qualquer movimento corporal onde o gasto energético atinge índices acima dos níveis de repouso. Por sua vez se aumentarmos este gasto energético conseguiremos otimizar a aptidão física, tornando-se um produto da atividade física.

Assim podemos estabelecer uma classificação de níveis de aptidão física,

proporcionando possibilidades de se avaliar esta discussão. Ainda temos a presença de componentes relacionados a aptidão física e a capacidade para o trabalho que são: as tarefas presentes neste trabalho, as características desta ocupação, a frequência, a duração e a intensidade que essa solicitação exige.

Partindo destes componentes podemos elaborar um sistema de avaliação específico e consistente, que se atente não só ao ingresso das pessoas nas profissões, mas na formação e durante a sua carreira profissional, oferecendo uma melhor capacidade para o trabalho e melhorando sua saúde e bem-estar.

Isso confirma a enorme importância dos testes de aptidão física (TAF), por serem educacionais, necessários e estão relacionados aos conceitos de formação de uma cultura de aptidão física e ao desempenho no trabalho. Além disso o fator mais importante é a relação destes testes (TAF) a saúde e ao bem-estar do indivíduo tanto no trabalho quanto em sua vida pessoal.

Já está bastante documentado na literatura a relação entre a saúde e a aptidão física. E os componentes da aptidão física relacionados a saúde são: a composição corporal, o índice de massa corporal, a flexibilidade, a força e a resistência muscular, e a atividade cardiorespiratória ou aptidão cardiorrespiratória.

Quando nos deparamos com trabalhos de natureza orgânico que envolva uma atividade física, quer seja laboral ou ocupacional, nós dependemos de diversos mecanismos que atuam de forma coordenada e integrada para a manutenção de um adequado aporte de sangue, nutrientes e oxigenação para realização desta tarefa. Logo, partindo deste ato coordenado que depende acima de tudo do oxigênio, determina-se que quanto maior for o consumo de oxigênio, maior será a produção de energia e conseqüentemente irá produzir um maior trabalho (capacidade adaptativa).

Atribui-se desta forma o poder prognóstico dos testes (TAF), devendo ser incorporado como forma de avaliação na prevenção primaria de fatores de risco a saúde dos trabalhadores e sua Capacidade para o Trabalho.

CAPITULO IV

A EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEMPORÂNEO

4.1 O Fitness/Wellness, a capacidade para o trabalho (Worky Ability) e aos testes de aptidão física (TAF), os novos desafios para a educação física.

Atualmente os profissionais da educação física, tem o privilégio de atuar num setor que, ao contrário de muitos outros, cresce e se torna mais interessante a cada dia. O mercado de trabalho da educação Física, nos direciona a uma nova cultura: A Cultura do bem-estar, educação, trabalho e saúde – isso é o “Wellness”. Nunca, em toda a história, estivemos tão conscientes de que a saúde depende, em grande parte, das atitudes do dia-a-dia. Partindo desta lógica a atividade física ganha um novo foco: prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Com isso os educadores físicos, alcançaram um novo posicionamento profissional que nos qualifica como propagadores desse novo modo de vida. Não estamos diante de possibilidades, mas sim de uma realidade motivada pela busca de uma qualidade de vida.

As grandes transformações mundiais das últimas décadas provocaram mudanças sociais e na saúde, individual e coletiva. O perfil dos problemas de saúde atuais faz com que a promoção de estilos de vida saudáveis (e ativos fisicamente) seja valorizada e colocada como uma das prioridades em saúde pública mundial. Nas últimas cinco décadas podemos testemunhar as explosivas transições que fizeram com que o mundo, nossa cidade e nossa vida pessoal se transformassem de maneira jamais vista.

Tais transições (demográfica, epidemiológica, nutricional e tecnológica) fizeram surgir o que temos de melhor e de pior em termos de bem-estar e qualidade de vida. O vertiginoso crescimento populacional, o aumento na expectativa de vida e a grande concentração nas áreas urbanas, fizeram com que as questões relativas ao estilo de vida ganhassem destaque, tanto na área da saúde pública quanto nas políticas de lazer e mesmo de sustentabilidade do planeta.

Neste último aspecto, estamos assistindo às discussões em torno do aquecimento global, provocado essencialmente pelo jeito de viver individual e coletivo das sociedades industrializadas contemporâneas.

Outro fator é o aumento significativo das chamadas doenças da civilização contemporânea, as DCNTS (Doenças Crônicas não Transmissíveis).

O conceito de promoção da saúde, construído a partir das iniciativas do Ministério da Saúde Canadense e da Organização Mundial da Saúde (WHO, 1986) nas décadas de 70 e 80, foi recentemente revisto e atualizado por O'Donnell, M.P. (2008), que em síntese, é a promoção da saúde, a ciência e a arte de ajudar as pessoas a mudar seus estilos de vida no sentido de oferecer um estado de saúde ideal, que se constitui num processo de engajamento em busca de um equilíbrio dinâmico entre as dimensões física, emocional, social, espiritual e intelectual e a descoberta da sinergia entre os seus aspectos mais positivos.

A mudança de estilo de vida deve ser facilitada pela combinação de esforços para informar, motivar, construir conhecimentos e, principalmente, oferecer oportunidades para práticas positivas em saúde.

A promoção da saúde, portanto, compreende ações individuais e comunitárias, além de ações e compromisso das instituições e dos governos na busca de uma vida mais saudável para todos e para cada um. Mais do que curar ou prevenir doenças, o foco da promoção da saúde é a qualidade de vida, no seu sentido mais holístico, determinado por fatores socioambientais (condições de vida) e fatores pessoais (estilo de vida), conforme definição de NAHAS, M.V (2006).

A educação física - seja como disciplina escolar, área acadêmica ou profissão regulamentada - passou a ser vista como uma das áreas líderes no processo que visa educar, motivar para mudanças e criar oportunidades para que as pessoas atinjam plenamente seu potencial humano e tenham melhores condições de saúde.

As universidades passaram a ter uma responsabilidade ainda maior na produção do conhecimento, seja na identificação de problemas, descrição de características das populações e sua associação com saúde e qualidade de vida, na experimentação de novos processos e na formação de profissionais mais competentes e em consonância com as expectativas da sociedade. Mais que isso, as universidades precisam estar atentas às tendências e formar para o futuro, com os recursos hoje disponíveis e a partir das lições do passado recente.

A educação física tem avançado neste sentido, apesar de todas as limitações nas políticas educacionais, de ciência e tecnologia, muitas vezes equivocadas, por ignorar os próprios pesquisadores da área, e pela falta de estrutura e incentivo à pesquisa.

Seja na escola, postos de saúde, clubes esportivos academias ou centros comunitários, cada vez mais a educação física deverá estar presente, atuando, espera-se, com competência para o bem-estar e a saúde individual e coletiva.

4.2 Da História a Educação Física, uma emergente área de investigação do corpo, do bem-estar e da performance física na sociedade contemporânea

Ao observarmos os postulados de BORTZ II, W.M.A (1985), onde se propõe que a evolução humana é decorrente de certos fatores comportamentais, que incluem o padrão de atividades físicas que um determinado indivíduo possuía, o que significaria uma vantagem sobre os outros indivíduos, ela também indica outros fatores como: as ferramentas utilizadas, alimentação, a agressividade, a postura ereta, o bipedismo e sua forma de se reproduzir consolidando assim sua existência.

Em toda a história a saúde pública e a atividade física estiveram relacionadas com o objetivo de se unirem e compartilharem os seus benefícios positivos nesta relação, propiciando ganhos na qualidade de vida, no bem-estar e no trabalho.

Podemos trazer também os estudos de Paffenbarger Junior, R.S.; Blair, S.N.; LEE, I.M. (2001), onde se revela a preocupação de se estudar a associação das doenças cardiovasculares ao nível de atividade física no trabalho.

Nota-se o aumento da atenção a este tema para as próximas décadas, o que conota a educação física, o principal vetor no combate e prevenção de doenças, começando a direcionar uma visão peculiar sobre os conceitos de aptidão física relacionada ao desempenho motor independente de qual seja sua aplicação.

Fatores econômicos também compõe este meio, ao observarmos que o custo financeiro que o tratamento das doenças crônicas propiciam. A OMS (Organização Mundial de Saúde), prevê que o Brasil gaste aproximadamente 49 bilhões de dólares entre anos de 2005 e 2015 para tratar de doenças que poderiam ser evitadas com a cultura de se praticar atividades físicas (Fonte: anuário OMS, 2005).

Mas como explicar que uma grande parcela da população não incorpora esta nova cultura, se negando ao menos a possibilidade de incluir estes conceitos em seu dia a dia, mesmo bastante informado pelos meios de comunicação e especialistas em questão.

Podemos, sem qualquer dúvida, apontarmos que esta seja a questão mais crucial em qualquer estudo em atividade física e saúde nos últimos anos. Determinar qual seria a melhor forma de se conscientizar e motivar uma mudança de comportamento em relação a prática de atividades físicas junto a sociedade, representa nosso grande desafio. Presenciamos um antagonismo explícito entre o saber e a prática efetiva das

atividades físicas, ao mesmo tempo, como compreender o alto índice de inatividade física (sedentarismo) na sociedade.

Somente com educação que começa junto à família, consolidado pela escola e mediado pela educação física é que podemos converter este quadro. Políticas públicas, o apoio da iniciativa privada e acima de tudo uma mudança cultural, é que conseguiremos melhoras significativas na vida das pessoas.

Assim devemos analisar e reavaliar o que aconteceu com a educação física, não somente no ambiente escolar, bem como em sua atuação junto a sociedade. Que legado deixamos? Que cultura passamos?

Durante décadas nos atemos aos problemas do homem em seu processo de adaptação as práticas esportivas, entretanto qual foi a história que deixamos e o que queremos transmitir para as próximas gerações. Desta forma, representaremos um momento histórico na formação dentro de um processo cultural, onde a educação física terá o seu merecido reconhecimento educacional como ciência formadora do homem contemporâneo.

O ser humano tem aumentado o seu tempo de vida consideravelmente, podendo chegar a uma média atual de expectativa de vida de oitenta anos nos países desenvolvidos. Pesquisas biomédicas encontraram meios para que as pessoas possam viver por mais de cem anos através de interferências genéticas. Para tanto viver muito, requer níveis dignos de sobrevivência e de direitos humanos, os quais deverão ser respeitados, oferecendo ao indivíduo acesso aos avanços científicos e tecnológicos das diferentes áreas relacionadas à saúde. Inovações em medicamentos, técnicas, procedimentos, vacinas e novos conhecimentos sobre alimentação e sobre os efeitos agudos e crônicos do exercício físico colaboraram para esse fenômeno.

Existe um número cada vez maior de estudos e documentos que comprovam e relatam os benefícios da aptidão física para a saúde. Pesquisadores nas áreas da educação física e da medicina do exercício e do esporte, pelos diversos métodos de pesquisa epidemiológica, já constataram que tanto a inatividade física como a baixa aptidão física são prejudiciais à saúde.

Nas pesquisas de Petrella RJ e Wight D. (2000), verifica-se que mesmo com a informação e orientação sobre a prática de exercícios físicos deva ser um hábito, os pesquisados relataram que o pouco tempo disponível e a falta de conhecimento específico, limitavam de certo modo essa prática. Em outro estudo, os mesmos, observaram que entre as mulheres médicas americanas havia uma tendência a aquelas

que estavam melhorando os seus hábitos de se praticar exercícios físicos diários, serem as que mais frequentemente aconselhavam os seus pacientes a se exercitarem.

O ato de exercitar-se precisa estar incorporado não somente ao cotidiano das pessoas, mas também à cultura popular, aos tratamentos médicos, ao planejamento da família e à educação infantil. Essa necessidade se dá por diferentes fatores: do fator social, quando se proporciona ao homem o direito de estar ativo fisicamente em grupo, ao fator econômico, quando se constata que os custos com saúde individual e coletiva diminuem em populações fisicamente ativas.

4.2.1 Caminhar: O ancestral da saúde e da atividade física.

Se por um lado as evidências científicas foram progressivamente demonstrando que muitos dos problemas de saúde, que hoje nos acometem, são em grande parte consequência da falta de atividade física, qualquer análise histórica vai indicar que principalmente está nos faltando o ato de andar (caminhar). Como sabemos, “atividade física” é qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária e que leve a um gasto energético acima daquele do repouso. Assim, o andar (caminhar) é uma forma importante de atividade física.

Quando se caminha em uma velocidade tal em que se pode manter um princípio da continuidade, dizemos que essa atividade física tem intensidade moderada. Quando essa caminhada é realizada de forma mais organizada, incluindo duração, intensidade, frequência e ritmo, ela adquire o conceito de exercício. Agora se o objetivo é realizar essa caminhada da forma mais intensa, competindo, ou se possível vencendo os demais, então a caminhada alcança a conotação de esporte, como no caso da marcha atlética.

Passo ou passada, seria o padrão característico de locomoção de uma espécie ou de uma pessoa. Segundo Cavanagh e Williams (1982), nos revelaram, em humanos, que a uma dada velocidade de locomoção, as pessoas selecionam o comprimento da passada para que se resulte em um gasto energético menor. Na literatura, se encontra a expressão inglesa consagrada “brisk walking” que pode ser definida como uma caminhada a uma velocidade de 3,5 mph (4,8 km/h) como sendo um exemplo de atividade física moderada.

Seria importante resgatar alguns aspectos antropológicos da marcha na espécie humana. Teorias tentam explicar essa evolução de locomoção sobre quatro para dois

membros em contato com o solo. Elas envolvem os estudos de Sparrow WA. (2003), sobre gasto energético, que indicam que este seria menor na posição bípede que a de um quadrúpede quando se caminha, mas maior quando se corre à mesma velocidade de 4,5 km/h.

Lovejoy CO. (1981), enfatiza as vantagens que a nova postura bípede permitiria ao liberar dois membros para carregar crianças ou objetos, ou dar acesso a alimentos que estavam fora do alcance.

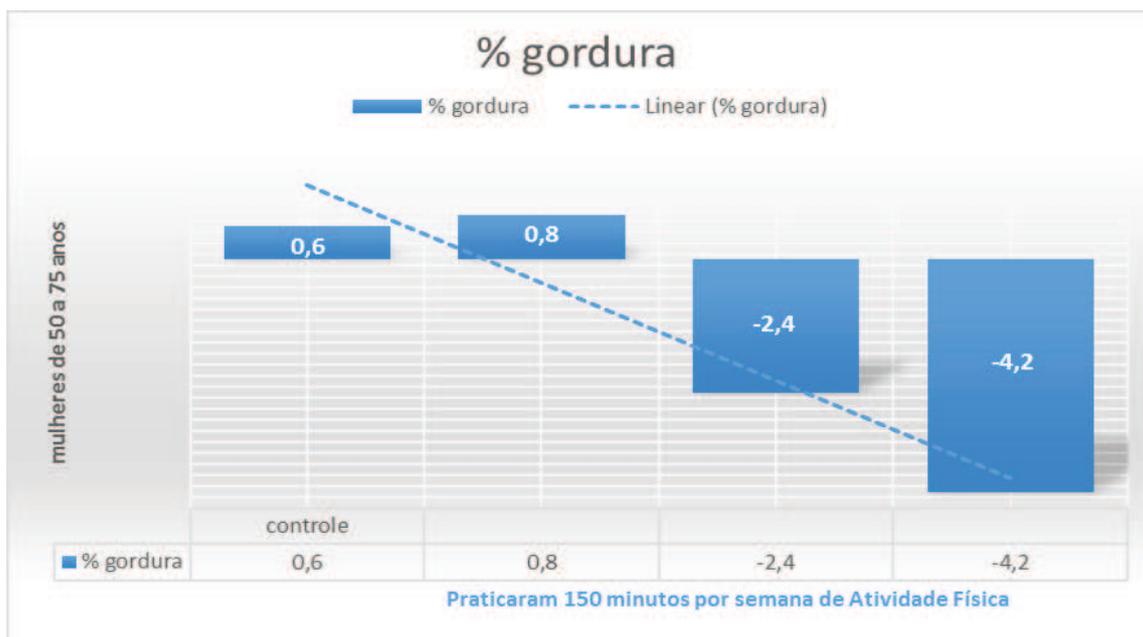
Outra hipótese mais recente e interessante foi levantada por Wheeler PE. (1991), da John Moores University, Liverpool, que assinalou que ao se erguerem, os antigos humanos puderam regular melhor a temperatura corporal, expondo menos o corpo ao calor abrasador africano.

Mas, sem dúvida, o mais promissor estudo que confirma a ação positiva da caminhada sobre o tecido gorduroso foi o publicado por Irwin ML, Yasui Y, Ulrich CM, que analisou 179 mulheres pós-menopausa, sedentárias, com excesso de peso, com idade entre 50 e 75 anos, que andavam a intensidades iniciais de 40% e aumentavam progressivamente até 75% da frequência cardíaca máxima.

Os grupos que alcançaram a recomendação (CDC/ACSM) de pelo menos 150 minutos por semana de atividade física, conseguiram diminuir significativamente a porcentagem de gordura corporal, enquanto que o grupo controle e aqueles que não alcançaram os 150 minutos por semana não conseguiram diminuir gordura (**Gráfico 1**).

Mais impressionante ainda foi a análise da gordura intra-abdominal determinada pelos autores por ressonância magnética nuclear: todos os grupos que caminharam baixaram os estoques de gordura e de forma diretamente proporcional ao tempo de caminhada semanal. As evidências aqui apresentadas indicam que a caminhada deve passar a ser uma opção valiosa na prevenção médica.

Gráfico 1 - Prática de 150 minutos de atividades físicas em mulheres de 50 a 75 anos e a relação com a porcentagem de gordura corporal.



Fonte: JAMA (2003)

Tudor-Locke C, Basset DR Jr. (2004), apontam que um adulto normal deveria alcançar pelo menos 10.000 passos por dia, o que aproximadamente corresponderia a uma distância de 6 a 7 km, e um gasto calórico de 300 a 400 kcal. A recomendação do CDC/ACSM orienta que todo adulto deveria realizar pelo menos 30 minutos de atividade física por dia no tempo de lazer, que equivaleria a 3.800-4.000 passos. Essa meta seria um bom estímulo para se alcançar os 10.000 passos. Em idosos, a meta ficaria em torno de 7.000 passos por dia, enquanto que, em crianças e adolescentes, a proposta seria de 13.000 passos por dia.

Os pedômetros, passômetros ou passímetros são aparelhos que, a partir da oscilação corporal durante o andar, conseguem estimar o número de passos, sendo assim extremamente úteis no diagnóstico, como observado na **Tabela 1**, e também na monitoração da prescrição.

Tabela 1 - Quantidade de caminhada diária de acordo com número de passos e equivalentes de gastos calóricos e classificação de nível de atividade.

<i>PASSOS/DIA</i>	<i>KCAL/ NIVÉL DE ATIVIDADE</i>
10.000	300-400 KCAL/DIA
3800-4000*	150 KCAL/DIA
< 5000	Sedentário
5000-7499	Pouco ativo, sem esporte
7500-9.999	Pouco ativo, ocupacional
>=10000	Ativo
>12.500	Muito ativo

* equivalente a 30 minutos.

Portanto praticar a caminhada, o mais natural dos movimentos humanos, além de segura, econômica e prática, pode ser feita a qualquer hora e em quase qualquer lugar. Não necessita de grande logística podendo começar com doses pequenas e aumentada com a melhora do indivíduo, chegando a patamares superiores. Ela proporcionará o impacto benéfico na promoção da saúde e na prevenção da enfermidade. Sumarizando podemos mencionar os seguintes benefícios cientificamente confirmados e aceitos sendo:

Quadro 1 - Benefícios cientificamente confirmados da prática de atividades físicas.

<ul style="list-style-type: none"> • Redução do risco de morte prematura; • Redução de risco de morte cardiovascular; • Redução do risco de desenvolvimento de hipertensão; • Auxílio na diminuição da pressão arterial de pessoas hipertensas; • Redução do risco de desenvolvimento de câncer de cólon; 	<ul style="list-style-type: none"> • Redução da sensação de depressão e ansiedade; • Ajuda no controle de peso; • Ajuda na construção e manutenção de massa óssea, músculos e articulações; • Ajuda no fortalecimento de idosos, que se tornam mais capazes de se movimentar sem quedas; • Promoção do bem-estar psicológico.
--	--

Fonte: U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the Surgeon General. At-A-Glance.

4.3 Promoção da saúde: diferentes abordagens no contemporâneo.

A expressão “promoção da saúde” vem sendo difundida nos mais diferentes

veículos midiáticos e espaços institucionais. Sem dúvida, algo importante de se assinalar, uma vez que "promoção da saúde", muito mais que expressão, é um ideário que vem servindo de referência para ações e políticas no campo da saúde. Entretanto, marcada pela ambiguidade, a promoção da saúde vem sendo identificada em diferentes abordagens.

A primeira delas, chamada de comportamentalista ou conservadora, funda-se nos preceitos de fatores de risco produzidos por vertentes reducionistas clássicas da epidemiologia e é fortemente orientada para mudanças comportamentais e de estilo de vida. Nessa perspectiva, a promoção da saúde é vista como um meio de dirigir os indivíduos a assumirem a responsabilidade por sua própria saúde e, assim, de reduzir os gastos com o sistema de saúde.

Alinham-se a essa abordagem autores como O'Donnell (1989), que vê a promoção da saúde como “a ciência e a arte de ajudar as pessoas a mudar seus estilos de vida com vistas a alcançar um estado de saúde ideal”. Essa abordagem, que predomina nos anos setenta, tem como marcos importantes o Informe Lalonde e o Relatório *Healthy People 1979*, publicados no Canadá e nos Estados Unidos, respectivamente.

Embora também fundada na ideia de risco epidemiológico, a nova promoção da saúde, tem seu foco dirigido para os condicionantes mais gerais da saúde, como os indissociáveis ambientes sociais, econômicos e culturais. Nessa perspectiva, a promoção da saúde é vista como um meio de se contribuir para mudanças sociais e na relação entre cidadãos e Estado e, além disso, como uma forma de deslocar a ênfase na medicalização do sistema de saúde para o enfoque em políticas públicas e ações multisetoriais.

A nova promoção da saúde atenua a ênfase da abordagem comportamentalista na mudança de estilos de vida e nos fatores de risco como elementos direcionadores das ações em saúde. Há ainda quem vislumbre uma terceira abordagem de promoção da saúde que, numa perspectiva crítica, seria capaz de superar as limitações das abordagens comportamentalista e da “nova promoção da saúde”.

No Brasil, a promoção da saúde começa a ocupar o cenário institucional a partir de 1998 e, em março de 2006, é oficializada na forma de uma política nacional. Essa crescente adoção do ideário da promoção da saúde como referência para ações e políticas de saúde traz, uma questão bastante pertinente, dada sua ambiguidade, de que projeto de sociedade ela estará a serviço.

É clara a mensagem de que os desafios, os problemas do dia a dia e a qualidade de vida não são possíveis sem o controle de si. Além de seu conteúdo ideológico, que desassocia a qualidade de vida do trabalhador de seu salário, o texto é dirigido para um indivíduo totalmente descontextualizado e tomado como único responsável por sua saúde. Some-se a isso tratar-se de um discurso fundado na noção de racionalidade humana como diretriz ordenadora de comportamentos.

Com o acesso à informação e o controle de si, é possível planejar a vida, controlando suas incertezas e, ao mesmo tempo, ações perturbadoras da ordem social, econômica e política. Essa perspectiva conservadora de promoção da saúde, amplamente disseminada no cotidiano midiático, acaba contribuindo para equipará-la (e, portanto, reduzi-la) a estratégias de mudanças comportamentais individuais centradas na redução do risco epidemiológico. Entretanto, é preocupante supor que iniciativas desse tipo preponderem no campo das políticas públicas e, pior, sejam tomadas como carro-chefe de políticas de saúde, aninhadas, muitas vezes, no Sistema Único de Saúde (SUS).

Portanto, além de inimigo, o sedentarismo é algo externo à sociedade ao mesmo tempo, porém, a responsabilidade pelo enfrentamento do sedentarismo é atribuída aos indivíduos, por meio da mudança de estilos de vida. A unanimidade em favor da saúde é a mesma contra o sedentarismo, mal a ser banido da sociedade.

A análise da origem da recomendação da prática diária de trinta minutos de atividade física é outro expediente que auxilia na identificação do conteúdo ideológico.

No final da década de setenta, exercícios físicos envolvendo grandes grupamentos musculares, praticados continuamente de 15 a 60 minutos, de 3 a 5 vezes por semana e em intensidades entre 50% e 85% do consumo máximo de oxigênio (ou entre 60% e 90% da frequência cardíaca máxima de reserva) era a recomendação do ACSM para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos saudáveis. Naquela época, a preocupação estava no aprimoramento da aptidão física, especialmente da resistência aeróbia, como forma de melhoria da "saúde cardiovascular", o que exigia adaptações fisiológicas só possíveis com a prática de exercícios em intensidades mais elevadas.

Ao longo da década de oitenta, porém, a ênfase no exercício desloca-se paulatinamente para a atividade física, chegando-se à recomendação para que se acumulem "30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada na maioria dos dias da semana, de preferência em todos". A proposta é a incorporação da atividade

física às tarefas do cotidiano como forma de melhoria da saúde. Podemos salientar as recomendações que apontam, entre outras coisas, para uma associação inversa do gasto calórico e do tempo total de atividade física com a mortalidade e a incidência de doenças cardiovasculares além da possibilidade de atividades físicas moderadas, praticadas intermitentemente, produzirem efeitos benéficos tanto na aptidão física quanto na saúde.

Além disso, a recomendação visa encorajar maiores níveis de atividade física entre indivíduos de todas as idades, lançando uma recomendação de saúde pública sobre os tipos e quantidade de atividade física necessária para a promoção da saúde e a prevenção.

4.4 Atividade física, aptidão física e saúde. Como se interagem

Para Caspersen, C. J. e Mathew, M. Z. (1985), se considera como atividade física qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo as atividades diárias, como se banhar, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes e dançar. Ainda para Caspersen, essas definições podem ser complementadas assinalando que o exercício tem como objetivo melhorar um ou mais componentes da aptidão física como: condição aeróbica, força e flexibilidade.

Posteriormente, Shephard RJ, Balady G. (1999), definem atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em um certo gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia.

Estes autores diferenciam atividade física e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico.

Para Alain Corbain (2008), a aptidão física passa a ser vista como uma sintetização que representa um estado de muitas facetas de bem-estar e consequência da participação do indivíduo na sociedade. Relaciona-se não apenas com a capacidade de resistência, como tanto se preconizou entre os anos de 1970 a 1980, mas também com outras manifestações motoras como a força, a resistência muscular localizada, a composição corporal, a flexibilidade, as quais se julgam estarem associadas à redução

de problemas músculos-esqueléticos, em particular a queda em relação à coluna vertebral.

Dentro desse contexto, Guedes DP (1996), definiu aptidão física como um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas, também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver. Ele propõe que a aptidão física seria a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem.

Por outro lado, é importante apresentar que no denominado paradigma da aptidão física que rege as concepções contemporâneas relacionadas à saúde, as abordagens variadas tradicionalmente através de sofisticados modelos teóricos, passa-se a trabalhar com o panorama de objetivos operacionais (abordagem multivariada). Ou seja, já não se falam mais em flexibilidade, força, resistência aeróbia, mas nas relações e atualização das influências que ocorrem entre as variáveis marcadoras de acordo com os objetivos funcionais definidos. Como tal, adota-se a noção de estrutura e função como ser à base de um sistema disposto para funcionar mais abrangente.

A incontestável associação entre atividade física, aptidão física e saúde conduziram a uma mudança do conceito de aptidão física nos últimos anos. No efeito de estruturar programas e construção de testes, existe uma propensão internacional de dar ênfase aos componentes da aptidão física mais relacionada à saúde. Estes testes e programas evidenciam a importância da atividade física para todos os indivíduos e por toda a vida.

A saúde pública tem sido tema de muitos comentários e especulações durante as últimas décadas. O trinômio: “atividade física, aptidão física e saúde”, tem sido objeto de inúmeros estudos, com diferentes delineamentos, em diversos países. Embora haja uma reconhecida complexidade conceitual de saúde, dificultando o entendimento das múltiplas facetas que a envolvem, parece haver um ponto pacífico quando o assunto envolve os benefícios de uma vida ativa.

Esclarecemos que a saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar.

4.5. Praticar atividades físicas: uma questão de saúde, uma questão cultural.

A prática regular de exercícios físicos ou de atividade física traz também benefícios que se manifestam sob todos os aspectos que envolvem a saúde do organismo. Tendo em vista os aspectos físicos, observamos perda da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial e do peso, melhora da diabete, diminuição do colesterol e aumento do HDL (colesterol bom).

Por outro lado, quando são observados os aspectos psicológicos, nota-se o aumento na possibilidade de fazer ou produzir algo e de lidar com problemas como o estresse, no auxílio da manutenção da abstinência de drogas (lícitas e ilícitas), na diminuição da ansiedade, no alívio da depressão, e principalmente no aumento da autoestima. Vários autores e entidades ligados à Educação Física ratificam esta percepção.

Para Matsudo, S. M.; Matsudo, V. K. R. e Barros Neto, T. L. (2001), todos reafirmam a indicação de atividade física para a melhoria da qualidade de vida, e a ajuda na prevenção de doença. No modo de ver a construção da saúde, precisamos atuar na mudança e no comportamento do estilo de vida das pessoas e mostrar os perigos do sedentarismo.

Em um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (1980) de Lima-Costa, M. F. Barreto, S. M; Giatti L., concluíram que a atividade física, vem cada vez mais, representar a qualidade de vida dos seres humanos, possibilitando um maior rendimento e melhor bem-estar, garantindo uma combinação dos benefícios da atividade física, para alertar que a falta de atividade física e um estilo de vida sedentário podem desencadear fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de condições medicas.

Guedes & Guedes (1996), já citado anteriormente, enfatiza que para a melhoria da qualidade de vida é essencial uma prática regular da atividade física e enfatiza que os indivíduos cuja aptidão cardiorrespiratória apresenta níveis mais elevados, tendem a ter maior eficiência nas atividades de todos os dias além de recuperar-se com mais facilidade após a realização de esforços físicos intensos.

Para Nahas, M.V.; Barros, M.V.G.; Francallacci, V. (2000), corrobora que a relação entre a atividade física e qualidade de vida, faz parte um do outro, pois representa qualquer atividade do ser humano, de várias formas de expressão.

De acordo com Powers e Howley (2000), algumas investigações, realizadas nos anos de 1980 e 1990, evidenciaram que indivíduos sedentários têm quase o dobro de chance de apresentar doença coronariana, se comparadas aos fisicamente ativos. Além disso, eles apresentam risco relativo similar ao de tabagistas, de hipertensos e de indivíduos com altos níveis de colesterol sérico.

Segundo Bloch, K. V. (1998), estudos, com amostras de diversas localidades brasileiras, indica uma prevalência do sedentarismo em adultos, girando em torno de 70% durante o seu tempo de lazer. Diante disso, várias investigações vêm se desenvolvendo, objetivando analisar a aptidão física das pessoas e relacioná-la com os padrões de treinamento e indicadores de saúde, visto que estudos longitudinais apontam uma relação direta e favorável entre o nível de aptidão física, o grau de atividade física praticada e a saúde.

A obesidade é encarada como um grave problema de saúde pública em países desenvolvidos, crescente em países em desenvolvimento, por decorrência da redução do nível de atividade física habitual e pela ingestão de alimentos de alto teor calórico. Além disso, descrevem um aumento na prevalência de sobrepeso em adultos brasileiros acima de 18 anos. É justamente sobre este prisma que a prática de atividades físicas regulares atua, já que evidências epidemiológicas têm sugerido a existência de uma relação inversa entre o gasto energético e a gordura corporal, sendo esta melhor distribuída em indivíduos fisicamente ativos.

Diante de tais evidências, torna-se coerente e necessário traçar investigações a fim de se compreender as relações entre a prática da atividade física, como instrumento promotor da saúde, e suas implicações sobre os fatores de risco atrelados ao sedentarismo.

Para esses autores, a saúde é um *continuum* com pólos positivos e negativos. Os pólos positivos são associados à capacidade das pessoas de aproveitar a vida e de superar desafios e não apenas ausência de enfermidades, enquanto o pólo negativo é associado com a morbidade e, em seu extremo, com a mortalidade, entendendo a primeira como um estado de saúde, resultado de uma doença específica.

Hoje, em pleno século XXI, se perguntarmos às pessoas que têm acesso à informação, se o exercício físico regular faz bem à saúde, talvez encontremos um grande percentual que responda afirmativamente. Todavia, se perguntarmos a essas mesmas pessoas se elas gostam de fazer exercícios regulares, esse percentual certamente diminuirá. Se formos adiante e perguntarmos se elas são ativas fisicamente, não

podemos ter a certeza sobre quais respostas obteremos, mas um percentual muito baixo deverá responder positivamente. Dentre esses, alguns ainda responderão dessa maneira porque fazem diariamente o serviço de casa ou do seu quintal. Outros nos dirão que são atletas porque praticam esportes no final de semana e assim por diante. Essa questão é ainda mais relevante quando se analisa o profissional de saúde que tem por função profissional orientar a população para um estilo de vida saudável.

A relação entre as três variáveis: aptidão física, atividade física e saúde, são próximas e recíprocas, e indica que a prática de atividade física resulta em índices de aptidão física que certamente interferem na prática da atividade física. Os índices de saúde também influenciam os níveis de aptidão física.

O indivíduo saudável deve ser capaz de planejar um programa individual de exercício físico que contemple atividades planejadas para as férias e para viagens de trabalho, momentos que contribuem para a falta de continuidade e de aderência das pessoas aos programas. Esses programas devem ser adequados à sociedade contemporânea, que não permite que as pessoas adquiram rotinas constantes. O indivíduo tem que ser criativo e ter capacidade de priorizar seu momento de atividade física.

CAPITULO V

SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA COMO ELEMENTOS DA PERFORMANCE CULTURAL

5.1 Relacionando Aptidão Física e Saúde. Uma prioridade mundial.

A relação entre a aptidão física e a saúde é devidamente constatada e consolidada ao mesmo tempo em que a inatividade física (sedentarismo), além de diminuir o poder físico das pessoas, propicia vários riscos para a saúde e de estar relacionada com o aumento da prevalência de mortalidade precoce. A melhora da aptidão física contribui para o aumento significativo da facilidade de compreensão dos indivíduos para trabalho, e os indivíduos hábeis fisicamente são propícios a ter mais resistência a doenças e se recuperarem com facilidade de lesões do que as pessoas não aptas fisicamente, com isso, os indivíduos mais aptos fisicamente têm maiores níveis de autoconfiança e motivação.

Esta pesquisa apresentou estudos mostrando que uma atividade física controlada melhora o nível intelectual e a concentração nas atividades do dia a dia, levando a um maior rendimento no cumprimento de sua profissão, mesmo em atividades burocráticas. Que a prática da Atividade Física regular e orientada provoca, espontaneamente, várias adaptações no organismo humano. Estas adaptações trazem benefícios positivos para saúde e ajuda nas condições para a eficiência do cumprimento profissional.

Assim colocamos por fim os dados mundiais fornecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) - atividade física -Folha Informativa N° 385 - fevereiro de 2014, que nos mostra números importantes sobre o sedentarismo (inatividade física) e a importância da prática de atividades físicas como forma de manutenção do estado vital do ser humano, formatando diretrizes e orientando essa nova visão da atividade física para a saúde das pessoas. Os dados e diretrizes a seguir são transcrições do informativo citado anteriormente.

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos mediante uma demanda energética, incluindo as atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. No que se refere ao conceito de atividade física este não deve ser confundido com exercício físico, que é uma subcategoria da atividade

física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo aprimorar ou manter os componentes do condicionamento físico.

As intensidades das variadas formas de atividades são diferentes entre as pessoas. A fim de trazerem benefícios para a saúde cardiorrespiratória, todas as atividades físicas devem ser praticadas em sessões de pelo menos dez minutos de duração.

A OMS recomenda para crianças e adolescentes, 60 minutos de atividade física moderada à intensa por dia e para adultos (maiores de 18), 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana.

A atividade física de intensidade moderada como: caminhar, pedalar ou praticar esportes, traz benefícios significativos para a saúde. Em todas as idades, os benefícios de ser fisicamente ativo superam os eventuais danos, decorrentes de lesões, por exemplo. Um pouco de atividade física é melhor do que nenhuma. Ao se tornarem mais ativas ao longo do dia, as pessoas conseguem facilmente atingir os níveis recomendados.

A inatividade física (sedentarismo), é o quarto principal fator de risco de morte no mundo, com aproximadamente 3,2 milhões de morte a cada ano, o que corresponde a 6% de todas as mortes. Somente superada por fatores como pressão alta (13%) e consumo de tabaco (9%), tendo o mesmo nível de risco que a elevação da glicose no sangue (6%).

A falta de atividade física é um fator de risco chave para doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTS). No mundo, um em cada três adultos não pratica atividade física suficiente.

Políticas para combater a inatividade física estão em prática em 56% dos Países Membros da OMS. Os Países Membros da OMS acordaram com uma redução da inatividade física em 10% até 2025.

A inatividade física está crescendo em muitos países, aumentando o impacto das doenças crônicas não transmissíveis e afetando a saúde geral mundo afora. Pessoas pouco ativas têm entre 20% a 30% mais risco de morte quando comparadas com aquelas que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana.

A falta de atividade física é a principal causa de aproximadamente de 21 a 25% dos cânceres de mama e cólon, de 27% da diabetes e de 30% das doenças cardíacas isquêmicas.

Globalmente, cerca de 31% dos adultos com 15 anos ou mais não praticaram atividade física suficiente. Em países de alta renda, 41% dos homens e 48% das mulheres não praticam atividade física suficiente, em comparação a 18% dos homens e 21% das mulheres nos países de baixa renda.

Níveis baixos ou decrescentes de atividade física, em geral, correspondem com um produto interno bruto alto ou em elevação. A queda na atividade física se deve parcialmente à inatividade durante o período de lazer e ao comportamento sedentário no trabalho ou em casa. Da mesma forma, o aumento no uso dos meios de transporte “passivos” também contribui para a inatividade física.

Diversos fatores ambientais ligados à urbanização podem desestimular o aumento da atividade nas pessoas, tais como o medo da violência e crime em áreas externas, a alta densidade de tráfego, baixa qualidade do ar, poluição e a falta de parques, calçadas e instalações para prática esportiva e lazer.

Políticas e planos para o combate à inatividade física têm sido desenvolvidos em cerca de 80% dos Países Membros da OMS, embora estejam em operação em apenas 56% dos países. Autoridades nacionais e internacionais também estão adotando políticas em diversos setores para promover e facilitar a atividade física.

No Brasil coletamos dados junto ao Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, com a publicação da Pesquisa Nacional de Saúde - PNS 2013 que enfatiza a percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas, culminado na divulgação dos resultados da pesquisa que foi realizada em convênio com o Ministério da Saúde.

Quadro 2 - O principal desafio do Brasil hoje é combater as DCNT's



Fonte: Ministério da Saúde 2014.

Salientamos que o tema saúde já foi abordado em suplementos da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) em anos anteriores. A partir de 1998, os levantamentos passaram a ser realizados com intervalos regulares de cinco anos entre as realizações, mantendo aspectos essenciais da investigação, o que possibilitou a comparabilidade dos resultados entre os três anos nos quais se realizou a pesquisa, em 1998, 2003 e 2008. Esta publicação forneceu dados para esta pesquisa devido seu consideravelmente conhecimento sobre as características de saúde da população brasileira, constituindo, hoje, um conjunto de informações de abrangência nacional de grande relevância para subsidiar a formulação, o monitoramento e a avaliação das políticas públicas de saúde.

Quadro 3 – Dados sobre a saúde no Brasil

Fonte: Ministério da Saúde 2014.

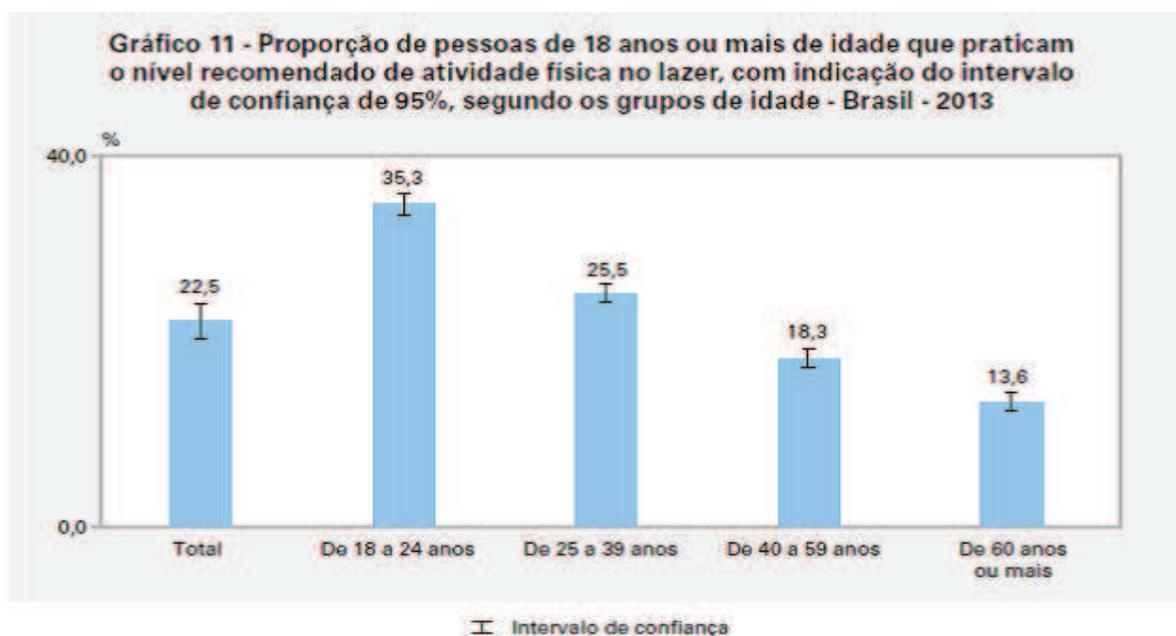
No Brasil a atividade física realizada no lazer se restringe a cerca de 27,1% dos homens, com 18 anos ou mais, que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto para as mulheres este percentual ainda foi de 18,4%. O percentual de adultos que praticavam o nível recomendado de atividade física no tempo livre tendeu a diminuir com o aumento da idade, como pode ser observado nas proporções dos grupos de idade de 18 a 24 anos, onde 35,3% praticavam o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto dentre os adultos de 25 a 39 anos de idade a proporção foi de 25,5%, na faixa de 40 a 59 anos este percentual foi de 18,3% e no grupo de 60 anos ou mais 13,6%. A prática recomendada de atividade física no tempo livre cresceu com o nível de instrução (Fonte: PNS 2013 IBGE).

São considerados indivíduos fisicamente ativos no trabalho aqueles que andam a pé, fazem faxina pesada, carregam peso ou realizam outra atividade que requeira esforço físico intenso, sendo estas atividades vinculadas ao exercício de seu trabalho por 150 minutos ou mais na semana.

No país, 14,0% das pessoas de 18 anos ou mais de idade eram fisicamente ativas no trabalho. São considerados indivíduos que praticam o nível de atividade física no deslocamento aqueles que se deslocam para atividades habituais, como o trabalho, ou escola, ou curso, ou levar alguém para estes lugares de bicicleta ou caminhando e que despendem pelo menos 30 minutos diários no percurso de ida e volta. No Brasil, a proporção foi de 31,9% (Fonte: PNS 2013 IBGE).

A prática de atividades físicas domésticas estima-se que 12,1% das pessoas de 18 anos ou mais de idade praticavam atividade física por no mínimo 150 minutos semanais, tais como faxina pesada ou atividades que requerem esforço físico intenso. A proporção de adultos classificados na condição de insuficientemente ativos no Brasil foi de 46,0%. Estes indivíduos não praticaram atividade física ou praticaram por menos do que 150 minutos por semana considerando os três domínios: lazer; trabalho e deslocamento para o trabalho (Fonte: PNS 2013 IBGE).

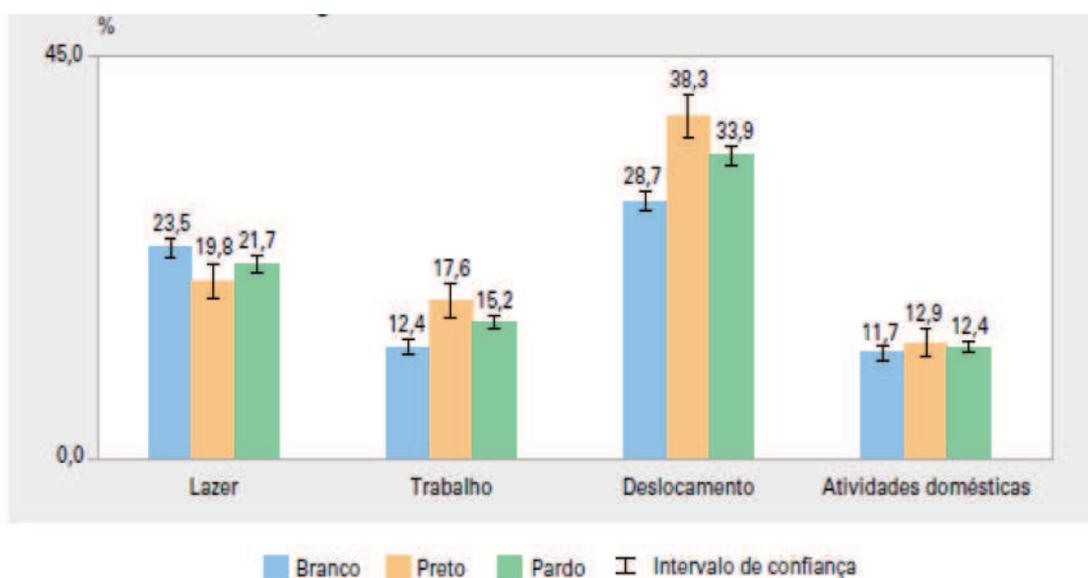
Gráfico 2 – Proporção de pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, com indicação do intervalo de confiança de 95 %, segundo os grupos de idade – Brasil – 2013



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional de Saúde 2013.

Observamos, no gráfico 2, que os indivíduos com o avançar da idade passam a diminuir a prática de atividades físicas no lazer quando nos reportamos aos níveis recomendados pela OMS (150 minutos semanais), o que caracteriza a presença do sedentarismo com o envelhecimento do indivíduo, propiciando uma maior degeneração do seu organismo, o que deveria seguir o sentido contrário aos olhares da atividade física.

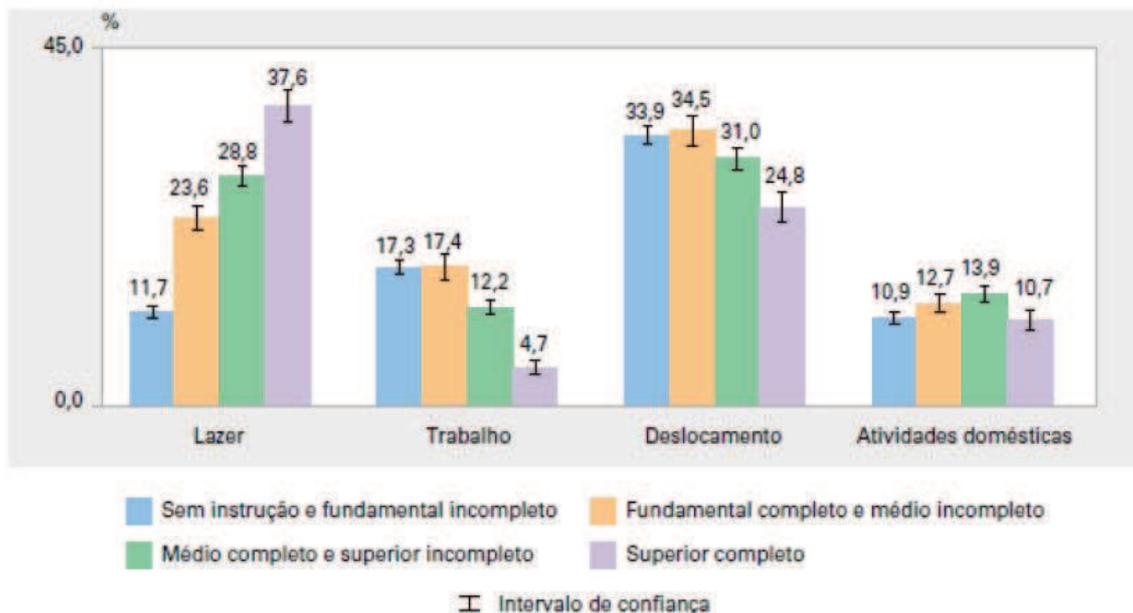
Gráfico 3 - Proporção de pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativa com indicação do intervalo de confiança de 95%, por cor ou raça, segundo o domínio de atividade – Brasil - 2013



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional de Saúde 2013.

No terceiro gráfico, temos uma nítida demonstração da presença das atividades físicas seguindo as orientações dos conceitos de um ser “ativo fisicamente”, onde percebemos que, tanto no lazer como no trabalho, no deslocamento e nas atividades domésticas, há uma predominância de possíveis fatores socioeconômicos e funcionais entre brancos, pardos e negros. Como exemplo, podemos notar que tanto no trabalho quanto no deslocamento e nas atividades domésticas, os negros apresentam maior assiduidade na prática de atividades físicas (Ativo). Por outro lado, os brancos são predominantes no que se refere a prática de atividades físicas no lazer.

Gráfico 4 - Proporção de pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativa com indicação do intervalo de confiança de 95%, por nível de instrução segundo o domínio de atividade – Brasil – 2013



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional de Saúde 2013.

Por sua vez, no quarto gráfico, nota-se que no lazer as pessoas com maior nível de instrução, sendo eles: o superior completo, seguido pelo médio completo e superior incompleto, depois pelo fundamental completo e médio incompleto, são mais presentes na prática das recomendações sobre as atividades físicas. Isso demonstra claramente os fatores de diferença de classes no que tange os fatores econômicos, pois a acessibilidade é maior aos que tem um maior poder econômico.

No trabalho essa diferença é significativamente alta, tanto que há uma inversão total no sentido de qual indivíduo faz uso das práticas de atividades físicas ocupacionais (AFO). Salientando, que no deslocamento ocorre essa inversão, mas de uma forma mais suave, se é que podemos assim conotarmos, e nas atividades domésticas existe um equilíbrio desta situação.

Portanto, temos que analisar os fatores socioeconômicos que envolvem uma sociedade, sendo eles de grande complexidade, afim de podermos atingir com maior exatidão as nossas conclusões sobre os estudos propostos, compreendendo que na evolução humana a dependência do meio é um fator elementar.

5.2. "O papel da (in) Atividade Física e da Aptidão Física na Saúde do Trabalhador", Dr. Victor Matsudo – SISAF (Março/2017).

Em palestra proferida pelo Dr. Victor Matsudo no 1º Simpósio Internacional de Saúde e Aptidão Física de Agentes de Segurança Pública (SISAF), realizado nas dependências da UNB neste mês de Março(2017), com o tema: "O papel da (in)Atividade Física e da Aptidão Física na Saúde do Trabalhador", onde se abordou a temática contemporânea da importância em não somente compreender os conceitos de aptidão física, saúde e a capacidade para o trabalho, mas também em praticar este novo padrão de comportamento humano, que é o movimento do corpo (O Movimento-se) e seus benefícios na formação dos indivíduos.

Desta forma não podemos deixar de registrar uma síntese das tendências e diretrizes nas pesquisas sobre este tema e observamos a congruência com o objetivo de nossa pesquisa, que busca compreender o paradoxo entre a diferença de se ter informação sobre a importância da prática de atividades físicas e seus benefícios, e mesmo assim, isso não se converte em uma prática efetiva e presente na formação das pessoas, conseqüentemente na cultura de nossa sociedade.

“Temos então que propormos uma nova abordagem alternativa de saúde pública. A espécie humana tem bilhões de anos neste planeta e nos últimos cem anos a sociedade se sedentarizou. Vejamos o que aconteceu quando analisamos a taxa de capacidade para o trabalho de acordo com o nível de atividade física comparando os ativos com os sedentários. A taxa de capacidade para o trabalho em indivíduos sedentários é quase a metade do que nos indivíduos ativos. Neste quadro observa-se o quanto se torna caro o custo para o sistema de saúde com o sedentarismo em nossa sociedade. ”

"A grande mensagem é que não precisa fazer muito para ganhar bastante e não precisa se matar para ter impactos positivos em sua saúde. ***Ter conhecimento não muda necessariamente o comportamento!***"

"Temos que educar, e educar é oferecer cultura as pessoas e não simplesmente treiná-las, maximizando a mobilização social afim de se potencializar a percepção da sociedade do risco de se não praticar atividades físicas, gerando assim um fator de indignação, pois desta forma, medidas mais rápidas e um olhar mais sério das nossas autoridades e da sociedade, seriam direcionados à educação física e seus benefícios. ”

5.3 O Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS: Uma referência mundial

O Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS, reúne profissionais da área da saúde, com o objetivo de produzir pesquisa na área das Ciências do Esporte. O CELAFISCS é formado por pesquisadores da área

da educação física, medicina, nutrição, fisioterapia e demais áreas afins com a missão de realizar estudos e formação de recursos humanos na área das ciências do esporte, atividade física e saúde. Este Centro elabora diversos tipos de produção acadêmicas e de pesquisa, procurando analisar a relação entre atividade física e saúde em quatro dimensões propostas pela CELAFISCS: recuperação, manutenção, promoção e excelência.

Dentre os grandes méritos do CELAFISCS, destacam-se: o Projeto Longitudinal de Crescimento e Desenvolvimento de Ilhabela (desde 1978), o Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul (desde 1997), e a coordenação e assessoria técnico-científica do Programa Agita São Paulo (desde 1996). Durante 30 anos de atividades, o CELAFISCS recebeu, como reconhecimento a sua produção científica e atuação social, diversos prêmios nacionais e internacionais.

Em sua coordenação científica está o Dr. Victor Matsudo, médico especialista em Ortopedia e Traumatologia e em Medicina do Esporte e reconhecido como uma autoridade em atividade física e saúde com diversos prêmios dentre eles o Prêmio Internacional de Atividade Física e Saúde do CDC de Atlanta, 2005, além de editor da Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, European Physical Education Review e Journal of Pediatric Exercise.

Como conceito, traz consigo o ordenamento cultural onde a atividade física reduz o risco de várias doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT'S), podendo ser associada com baixa morbidade e baixa mortalidade, além de melhorar as condições funcionais e a qualidade de vida das pessoas.

A ratificação da Estratégia Global da Organização Mundial de Saúde para Alimentação, Atividade Física e Saúde pela Assembleia de Saúde Mundial em maio de 2004, preconiza o fato de que a inatividade física é um grande problema de saúde pública, tanto nos países desenvolvidos, quanto nos países em desenvolvimento. Intervenções baseadas em modelos ecológicos de promoção da atividade física, que contemplam não só os fatores intrapessoais, mas também aqueles ligados ao ambiente social e físico, são fundamentais.

Se por um lado as evidências científicas foram progressivamente demonstrando que muitos dos problemas de saúde que hoje nos acometem são em grande parte consequência da falta de atividade física, qualquer análise histórica vai indicar que principalmente está faltando exercitar-se!

Como sabemos, “atividade física” é qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima daquele do repouso. Movimentar-se seria o padrão característico de locomoção de uma espécie ou de uma pessoa. Nos reportando aos aspectos antropológicos, de grande relevância, devemos resgatar a marcha na espécie humana.

Portanto trazemos a congruência nas pesquisas compiladas em nosso estudo junto aos conceitos adotados pela CELAFISCS, que em suas palavras aqui transcritas nos afirmar e orienta para que:

“ Por mais que o crescimento científico tenha sido enorme nas últimas três décadas, ele será ainda maior nas próximas. Assim, o CELAFISCS (as novas gerações) precisará se preparar adequadamente para se ajustar a esses novos desafios. Esperamos que possamos crescer puxados pelo futuro e não empurrados pelo passado. Nossa visão de futuro mantém o desejo de melhorar a qualidade de vida do homem, criando e disseminando da melhor maneira um novo conhecer na relação atividade física e saúde, nas dimensões da recuperação, da manutenção, da promoção e da excelência. Percebemos que antigas divisões da academia em áreas de humanas, biológicas e exatas não atendem mais a realidade, onde por exemplo na área da saúde, disciplinas fundamentais como Anatomia, Fisiologia e Patologia estão tendo novas companhias como Medicina por Evidência, Economia em Saúde, Transporte Saudável, Medicina do Ambiente, Marketing Social e a promissora Administração do Conhecimento. ”

Quadro 4 - Folder Celafiscs 2014



Fonte: Celafiscs 2014

5.4 Consolidando a cultura da atividade física: Perspectivas e desafios

Todas as pessoas envolvidas em exercícios físicos regulares, sejam em esportes, grupos de dança, ou em programas de reabilitação cardíaca, os fazem porque gostam e/ou porque necessitam. Podemos ser ativos fisicamente sem estarmos, contudo, envolvidos em programas com supervisão e treinamento, bastando, para isso, que estejamos envolvidos em atividades diárias ou de trabalho que demandem níveis razoáveis de atividade física e de gasto energético.

Quando imaginamos uma sociedade ativa fisicamente, idealizamos a perspectiva de termos crianças, jovens, adultos e idosos de diferentes gêneros, classe social, etnia e outras opções, mantendo e realizando um hábito inerente ao ser humano, que é exercitar-se.

Apesar de vivermos em uma sociedade de paradoxos, imaginamos que essa sociedade priorize uma escola ativa fisicamente, com práticas sociais ativas fisicamente, com acesso ao conhecimento dos benefícios de fazermos exercícios regulares e acesso a programas públicos de atividade física.

Reforçando o conceito de que a prática regular de exercício físico possui boa correlação com um nível adequado de qualidade de vida e que pouca atividade física é associada a outros comportamentos negativos para a saúde em jovens e adolescentes, é que devemos alertados e encorajados a envolverem-se em um estilo de vida ativo, se queremos controlar os custos na área de saúde, reduzir as incidências de doenças crônico-degenerativas e melhorar a qualidade global de vida do cidadão.

Cabe aos profissionais da educação física a promoção da prática de exercícios físicos na escola e junto às famílias, incorporando ao imaginário comum das pessoas, um arquétipo da cultura da educação física. Assim como as crianças e os jovens, os pais precisam ser educados adquirindo o conhecimento dos múltiplos benefícios derivados do envolvimento conjunto deles e dos seus filhos em programas de atividades físicas.

Depois da família, essa é uma das funções da escola. Programas de atividades físicas na escola e nas aulas de educação física escolar podem ajudar crianças e adolescentes a compreenderem os benefícios da prática regular da atividade física, não somente do ponto de vista fisiológico, mas também pelo ponto de vista cultural.

Evidenciamos a dificuldade e a necessidade de se obter um perfil contemporâneo na formação de um profissional de educação física que atenda a sociedade em todos os seus aspectos, ou seja, uma formação interdisciplinar e conectada às transformações de

nossa sociedade incorporando a cultura do corpo associada a prática de atividades físicas dentro de uma visão de performance cultural.

Assim o material humano, o profissional de educação física, existente nesta relação, além de ser qualificado tecnicamente, deve entender as necessidades dos indivíduos e desenvolver metodologias de trabalho para que se crie um valor neste relacionamento, proporcionando uma percepção da satisfação e que os momentos de contato sejam duradouros.

O desenvolvimento de uma sociedade não consiste num simples movimento linear, mas sim na realização de um projeto cuja interiorização na consciência dos que interagem e cuja vitalidade por meio dos instrumentos que esta consciência promove, constituem o objeto de educação.

Portanto, o papel da educação é de participação ativa e consciente no projeto de construção da sociedade. Para que isso ocorra de fato é preciso uma nova postura na formação de profissionais a partir da problematização da qualidade, de uma ética de valorização do conhecimento que tem o homem como centro de suas atenções. É o que um curso de formação de profissionais de educação física deve assumir de forma eficiente e deliberada.

A visualização e a ação de diversos campos do conhecimento interagidos deverá ser buscada por meio do projeto de formação nas diferentes áreas que fazem parte do currículo da educação física.

Nesse processo, o homem com o qual se pretende construir uma formação profissional é visto como produtor do conhecimento, aquele que busca caminhos interdisciplinares, que é capaz de unir o campo científico com o dito não-científico, o campo da objetividade, da subjetividade e da afetividade, permitindo-lhe assim uma percepção da totalidade onde a ousadia, na busca da integração e na construção do novo, deve caracterizar a linha interdisciplinar.

Ao analisarmos a educação física como campo profissional no período contemporâneo, onde a performance cultural expressa na aptidão física associado ao conceito de bem-estar, cada vez mais fortalece a tendência da atividade física na perspectiva da cultura, saúde e qualidade de vida dentro de um contexto já discutido e visto no Fitness, no Wellness e na capacidade para o trabalho, exigindo uma nova postura, um repensar diferente para a educação física.

Outra questão muito discutida em todos os fóruns e congressos é como o profissional de educação física tem tratado as questões culturais e como tem atuado para o resgate do verdadeiro significado da atividade física relacionada à cultura do corpo.

Para Pedro Demo (1994), a Educação Superior, tem sua relevância própria e o docente que atua no processo de formação de novos professores precisa ser um profissional que ocupe seu próprio espaço científico tendo um perfil definido e burilado pelo trajeto construtivo, além de ser um orientador de seus alunos na construção do seu conhecimento.

As escolas de educação física, em nome de uma formação dita eclética, lançaram no mercado de trabalho perfis indefinidos e desconectados em relação à sua prática profissional. O título de educador, para essas instituições, significava privilégio do professor licenciado para atuar na escola e a ideia de competência, conhecimento científico especializado, organização e altruísmo, não eram referenciados com a mesma ênfase. “Pouca diferença também se evidenciava nos serviços prestados por um “leigo”, um ex-praticante, um formado, um acadêmico, um técnico ou por um atleta”, enfatiza Barros, J.M.C. (1993).

Para qualificar-se em uma profissão, e não apenas ocupar espaços destinados ao aprendizado, aperfeiçoamento e treino de atividades físicas, é preciso enfatizar mais os aspectos da prestação dos serviços estando sempre atualizados e capacitados. Serviços de qualidade significam domínio de um conjunto de conhecimentos específicos que sustentam a prática profissional mostrando, à natureza dos mesmos, uma exigência de atualização e dedicação para manter-se no mercado de trabalho como profissional (BARROS, 1993).

CONCLUSÃO

Podemos então compreender e interpretar, através da História, a relação das pessoas com a Educação Física, e ao aprofundarmos os estudos na Cultura de uma sociedade e em suas representações, que nesta pesquisa tem no corpo, no bem-estar e na performance física no contemporâneo, o nosso tema, propormos uma visão proativa nas ações do profissional de Educação Física em antever a expansão profissional e conceitual que abrange está ciência.

Desta forma, observamos que o fator que influência na relação dos indivíduos com a atividade física é a promoção de uma de uma cultura não só de conscientização, mas de prática efetiva.

Ao realizarmos uma vasta abordagem bibliográfica e contextualizarmos suas proposições, podemos também compreender o paradoxo entre a diferença de se ter informação sobre a importância da prática de atividades físicas para a saúde, bem-estar e a capacidade para o trabalho das pessoas, e a inexistência de uma cultura de prática efetiva de atividades físicas na sociedade contemporânea.

Diante deste quadro de completo antagonismo conceitual, a Educação Física tem a principal fonte de trabalho da performance, "o corpo". Sem ele as ideias, as emoções, os vínculos, dificilmente se estabeleceriam.

A Educação Física se torna ciência partindo do referencial oriundo das ciências biológicas e do conteúdo do ensino dos métodos ginásticos, tendo um papel destacado na ordem biológica e como função o desenvolvimento da aptidão física dos indivíduos. Esse conhecimento vai orientar a função a ser desempenhada pela Educação Física, reforçando assim o conhecimento da cultura física.

Comprova-se portanto, a vertente de que um dos fatores relevantes que influenciam para uma maior retenção dos indivíduos com a prática de atividades físicas, retirando-os da inatividade física (sedentarismo), é a promoção da cultura de se praticar atividades físicas e inserindo a Educação Física no campo do imaginário e no arquétipo das pessoas, perpetuando assim a transmissão deste conhecimento para as futuras gerações, promovendo então uma “relação duradoura” entre a Educação Física e o indivíduo.

Para que isso se concretize, é necessária uma qualificação adequada do profissional de Educação Física para atuar com os conceitos de: Fitness, Wellness,

Capacidade para o Trabalho "Work Ability" e os Testes de Aptidão Física (TAF), como tendências da Educação Física no contemporâneo.

Outra consideração emergente em nossa pesquisa, é a importância da educação se unir a saúde, afim de se obter o bem-estar e consolidar um novo paradigma, o da "Cultura Física", mantendo o homem adaptado e ativo, saudável e inserido funcionalmente no trabalho e na sociedade.

E tendo como principal questionamento deste estudo, a convicção que a Educação Física tem por prioridade indagar qual foi a contribuição cultural que ela deixou na evolução da humanidade e em sua existência como ciência e como cultura.

Sabemos da massificação de informações pela mídia sobre as pesquisas no campo da saúde e os benefícios que a prática das atividades físicas proporciona as pessoas, o que consolida a importância da Educação Física para a sociedade.

Notamos uma explosão no segmento econômico que abrange o Fitness e o Wellness associado ao surgimento de uma demanda de conhecimento, com o advento dos conceitos contemporâneos de aptidão física, como a capacidade para o trabalho (Work Ability) e os testes de aptidão física (TAF), além do aumento considerável de instituições superiores de ensino bem como o número de profissionais em atuação na Educação Física.

Mas a conta não fecha e o paradoxo emerge a nossa frente quando observamos o pequeno número de pessoas que praticam atividades físicas no mundo e especificamente no Brasil, e ao nos deparar com os altos custos com a saúde que os governos e as pessoas têm ao se combater as doenças relacionadas ao sedentarismo (inatividade física), conotando assim ao sedentarismo, o "status" de "epidemia" dentro da sociedade contemporânea.

Portanto, faltou-nos cumprir, como educadores que somos, o papel primordial de um professor que é educar, e acima de tudo transmitir conhecimento consolidando uma cultura, deixando assim o seu registro e seu legado na história como ciência formadora do homem contemporâneo adepto deste novo paradigma de performance física e cultural.

Praticar atividades físicas torna-se um princípio educacional, enraizado no comportamento e no estilo de vida das pessoas, só assim faremos a informação se transformar em formação (prática efetiva) e o conhecimento se transformar em Cultura.

Os instrumentos mudaram, mas as atitudes básicas permanecem. A observação continua a ser o ponto de saída; e exercita-la foi e será crucial nos anos por vir. É

primordial não só no aprofundamento e especificidade de análise de fenômenos, mas também avaliação mais ampla dos sistemas, do homem e da sociedade.

E é por meio da herança cultural que os indivíduos podem se comunicar uns com os outros, não apenas por meio da linguagem, mas também por formas de comportamento e suas performances culturais aqui representadas pelo estudo das performances físicas na sociedade contemporânea.

BIBLIOGRAFIA

- ANTUNES, Celso. **Novas maneiras de ensinar, novas formas de aprender**. Porto Alegre. RS: Artmed Editora, 2002.
- BERGALHO, Heitor Carlos. **Fitness para empresas**. São Paulo: Ed. Medias Ltda. (2002).
- BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo, Ed. Manole Ltda., p.517. 2003;
- BARBANTI, V. J. & GUISELINI, M. A. **Exercícios aeróbicos- mitos e verdades**. São Paulo. CLR Brasileiro, 1985.
- BARBANTI, V. J.; GUISELINI, M. A. *Fitness Manual do Instrutor*, Ed. Balieiro, 1993;
- BLOCH, K. V., 1998. **Fatores de risco cardiovasculares e para o diabetes mellitus**. In: **O Adulto Brasileiro e as Doenças da Modernidade: Epidemiologia das Doenças Crônicas Não-transmissíveis** (I. Lessa, org.), pp. 43-72, São Paulo: Editora Hucitec/Rio de Janeiro: ABRASCO.
- BRASIL. MEC. **Decreto-lei nº 1212**. Brasília, (1939).
- BORTZ II, W.M. **Physical exercise as an evolutionary force**. *Journal of Human Evolution*, London, v.14, p.145-55, 1985.
- BOSI, ALFREDO. **Dialética da colonização**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- BURTON WN, MCCALISTER KT, CHEN CY, EDINGTON DW., **The association of health status, worksite fitness center participation, and two measures of productivity**. *J Occup Environ Med*. 2005;47(4):343-51.
- CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research**. *Public health Reports*. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.
- CASTAÑEDA, Cláudia; BOLTON, Christopher. **O negócio do fitness**. Rio de Janeiro: Qualitymark Ed (2000).
- CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra (1999).
- CASTELLANI FILHO. Lino, **Política educacional e educação física**. Campinas, SP: Autores Associados, 2º Ed, 2002 – (Coleção polêmicas do nosso tempo; 60).
- CESCHINI FL, DE LIMA V., **Nível de atividade física em trabalhadores do setor administrativo e fabril: uma análise de acordo com o gênero, setor de trabalho e participação em programa de ginástica laboral**. In: 9º Congresso Paulista de Educação Física, 2005. Jundiaí: Anais do 9º Congresso Paulista de Educação Física; 2005. p. 149-52. [Abstract].

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS). **Manual de Boas Práticas em Promoção de Atividade Física**. São Caetano do Sul; CELAFISCS; 2005.

CORBAIN, Alain. Prefácio. In. **História do Corpo. Da revolução a Grande Guerra** (2008).

COSTA, Marcelo Gomes. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro, R.J: Ed. Sprint, 2ª edição, 1998.

DAOLIO, Jocimar. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004. – (Coleção polêmicas do nosso tempo).

DEMASI, Domenico. **A sociedade pós-industrial**. 2ª ed., São Paulo: SENAC São Paulo (1999) a.

_____. **Desenvolvimento sem trabalho**. São Paulo: Esfera (1999 b).

_____. **O futuro do trabalho: fadiga e ócio na sociedade pós-industrial**. Rio de Janeiro: José Olympio, Brasília: UNB (1999 c).

DEMO, Pedro. **Desafios modernos da educação**. Petrópolis: Vozes (1994).

DIMENSTEIN, Gilberto. **O cidadão de papel: A infância, a adolescência e os Direitos Humanos no Brasil**. São Paulo, SP: 19ª ed., Editora Ática, 2001.74

DRUCKER, Peter F. **Administrando em tempos de grandes mudanças**. São Paulo: Pioneira São Paulo: Publifolha (1999a).

_____. **Desafios gerenciais para o século XXI**. São Paulo: Pioneira (1999b).

_____. **Sociedade pós-capitalista**. 7ª ed., São Paulo: Pioneira (1997).

EDGAR, ANDREW; SEDGWICK, PETER. **Teoria cultural de A a Z: conceitos-chave para entender o mundo contemporâneo**. São Paulo: Contexto, 2003.

FERREIRA, Nilda Teves. **Cidadania: uma questão para a educação**. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira, 3ª ed., 1993.

FISCHER FM. Breve histórico desta tradução. In: TUOMI K, ILMARINEN J, JAHKOLA A, KATAJARINNE L, TULKKI A, organizadores. **Índice de capacidade para o trabalho**. São Carlos: EduFSCar; 2005. p. 9-10.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Organizador e tradução de Roberto Machado. Rio Janeiro, RJ: Edições Graal, 20ª Ed, 1979.

FREIRE, João Batista. **O jogo: entre o riso e o choro**. Campinas, SP: Autores Associados, 2002. – (Coleção Educação Física e esportes).

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa**. São Paulo, SP: Paz e Terra. 1996.

FREIRE, Paulo. **Medo e ousadia: o cotidiano do professor**. Rio de Janeiro: Paz e Terra (1987).

FRITJOF, Capra. **O ponto de mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente**. Tradução de Álvaro Cabral. São Paulo, SP: Editora Cultrix, 1982.

GUEDES DP. **Atividade física, aptidão física e saúde**. In: CARVALHO T, GUEDES DP, SILVA JG (orgs.). **Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.

GHIRALDELLI JÚNIOR, Paulo. **Educação Física Progressista: A pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física Brasileira**. São Paulo, SP: 9ª ed., Edições Loyola, 2004.

GREENHAUS, Jeffrey H. Et al. **Career mangement**.3ª ed. Orlando: Harcourt (1999).

GRIFI, Giompiero. **História da educação física e do esporte**. Trad. Ana Maria Bianchi. DC Luzzotto (1989).

HALL, Douglas T. **The career is dead, long live the career: a relational approach to careers**. San Francisco: Jossey-Bass (1996).

ILMARINEN J, LEHTINEN S, editors. **Proceedings of the 1st International Symposium in work ability: Past, present and future of work ability**. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health; 2004.

IRWIN ML, YASUI Y, ULRICH CM, et al. **Effect of exercise on total and intra-abdominal body fat in postmenopausal women: a randomized controlled trial**. JAMA. 2003;289(3):323-30.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M; GIATTI L. **Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Caderno de Saúde Pública. 2003; 19(3):735-43.

LOVEJOY CO. **Evolution of man and its implications for general principles of the evolution of intelligent life**. In: Billingham J, editor. Life in the Universe. Cambridge: MIT Press; 1981. p. 317-29.

KOSIK, karel. **Dialética do concreto**. Tradução de Célia Neves e Alderico Toríbio. Rio de Janeiro, RJ: Editora Paz e Terra, 2ª ed., 1976.

M. FOUCAULT. **“Os recursos para o bom adestramento”. Vigiar e punir: nascimento da prisão** (2004)

MARTINEZ MC, LATORRE MRDO. Saúde e capacidade para o trabalho de eletricitários do Estado de São Paulo. **Cien Saude Colet** 2008; 13(3):1061-1073.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.7, n.1 – Jan/Fev, 2001

MATSUDO SM, MATSUDO VR, ANDRADE DR, et al. **Physical activity promotion: experiences and evaluation of the Agita São Paulo Program using the ecological mobile model.** *J Phys Act Health.* 2004; 1:81-97.

MATSUDO SM, MATSUDO VR, ARAÚJO T, et al. **Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento** [Physical activity level of São Paulo State population: an analysis base don gender, age, socio-economic status, demographics and knowledge]. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2002;10(4):41-50.

MOTA, MYRIAM BECHO. **História: das cavernas ao terceiro milênio.** – 1ª Ed. – São Paulo: Moderna, 2005

NAHAS, M.V. **Revisão de métodos para determinação da atividade física habitual em diversos grupos populacionais.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde,* Londrina, v.1, n.4, p.27-37, 1996.

_____. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G.; FRANCALLACCI, V. **O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde,* Londrina, v.5, n.2, p.48-59, 2000.

NAPOLITANO, MARCOS. **Cultura brasileira: utopia e massificação.** Ed. São Paulo: Contexto, 2004.

NISBET, Robert. **Sociology as an art form.** Oxford University Press (1977).

NISBET, Robert A. **Social change and history: aspects of the western theory of development.** New York: Oxford University Press, 1970.

O'DONNELL, M.P. **Evolving definition of health promotion: what do you think?** *American Journal of Health Promotion,* Royal Oak, v.23, n.2, p.iv, 2008.

O'DONNELL MP. **Definition of Health Promotion.** *Am J Health Promot* 1986; 1(1):4-

O'DONNELL MP. **Definition of Health Promotion: Part II: Levels of Programs.** *Am J Health Promot* 1986; 1(2):6-9.

PAFFENBARGER JUNIOR, R.S.; BLAIR, S.N.; LEE, I.M. **A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions** of Jeremy T. Morris. *International Journal of Epidemiology,* London, v.30, p.1184-92, 2001.

PESTALOZZI, J.H. **Antologia de Pestalozzi.** Trad. Lorenzo Luzuriaga. Buenos Aires: Editorial Losada S.A., 1946.

PETRELLA RJ, WIGHT D. **An office-based instrument for exercise counseling and prescription in primary care - the step test exercise prescription (STEP)**. Arch Fam Med 2000; 9:334-344.

PIAGET, Jean. **O adulto como mediador do conhecimento**. Rio de Janeiro: Zahar Editores (1993).

PINSKY, JAIME. **As primeiras civilizações**. São Paulo: Contexto, 2001.

PRONI, Marcelo Weishaupt; LUCENA, Ricardo de Figueiredo, (organizadores). **Esporte: história e sociedade**. Campinas, SP: Autores Associados, 2002. – (Coleção Educação Física e esportes).

SANTOS, JOSÉ Luiz dos. **O que é cultura**. São Paulo: Brasiliense, 2003.

SERGIO, Manuel. **Motricidade Humana – uma nova ciência do homem**, Lisboa:Portugal, Edição MEC/DGD, 1986

SCHWARCZ, LILIA; GOMES, NILMA (ORGS.). **Antropologia e história: debate em região de fronteira**. Belo Horizonte: Autêntica, 2000.

SILVA, Ana Márcia. **Corpo, ciência e mercado: Reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo da felicidade**. Campinas, SP: Autores Associados: Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

SHEIN, Edgar H. **Career dynamics: matching in individual and organizational needs**. Reading: Addison-Wesley (1978).

SHEPHARD RJ, BALADY G. **Exercise as cardiovascular therapy**. Circulation 1999;99: 963-72.

SPARROW WA. **Energetics of Human Activity**. Champaign: Human Kinetics; SIMPSON, MATTHEW **Compreender Rousseau, ed.** Vozes, 2004

SOARES, Carmem Lúcia. **Imagens da Educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. Campinas, SP: Autores Associados, 1998. – (Coleção Educação Contemporânea).

_____. **Educação Física: raízes européias e Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 3ª ed., 2004. – (Coleção Educação Contemporânea).

_____. **Constituição da República Federativa do Brasil**. De 05 de outubro de 1988. DOU, de 05 out. 1988

TAYLOR, Diana. **Hacia una definición de Performance. O Percevejo**. Revista de teatro crítica estética. Ano 11, n. 12. Rio de Janeiro, UNIRIO (2003).

TUDOR-LOCKE C, BASSET DR JR. **How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health**. Sports Med. 2004;34(1)1-8.

TUOMI K, ILMARINEN J, JAHKOLA A, KATAJARINNE L, TULKKI A. **Índice de capacidade para o trabalho**. São Carlos: EduFSCar, 2005.

TURNER, Victor. **From Ritual to Theatre**. Nova Iorque: PAJ Publications (1982)

Anuários e informativos:

BRASIL, Ministério Da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde.2013.

BRASIL, Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**, 2009.

_____**IHRSA *International Health Racquet&SportsclubAssociation*(Associação Internacional da Indústria do Fitness** (2015).

_____**IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), com a presente publicação, Pesquisa Nacional de Saúde - PNS 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas, resultados da pesquisa** que foi realizada em convênio com o Ministério da Saúde.

_____**OMS (Organização mundial de Saúde) - atividade física -Folha Informativa N° 385 - fevereiro de 2014**

_____**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2015.

_____**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação. Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer**. Porto, 2015.

_____**U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the Surgeon General**. At-A-Glance.

_____**1º Simpósio Internacional de Saúde e Aptidão Física de Agentes da Segurança Pública – 1º SISAF, 07 a 10 de março de 2017**, nas dependências da UNB - Universidade de Brasília, localizado no Campus Darcy Ribeiro, na Asa Norte.