

---

## *Da fisiologia à religião: argumentos a favor do exercício*

— Hugo Lovisoló\*

### **Introdução**

**N**as últimas décadas do século passado foram desenvolvidos os argumentos teóricos e empíricos, especialmente no campo da fisiologia do trabalho e do esforço, a favor da atividade corporal cientificamente programada. Os desenvolvimentos da física, em especial da termodinâmica, da química e da fisiologia, possibilitaram a constelação de conhecimentos que cristalizou na fisiologia do esforço e do trabalho. O estudo dessa constelação e as propostas de reformas no campo do trabalho e da intervenção no campo da saúde foram detalhadas por Rabinbach (1992). Embora permanecessem vivos valores e elementos de práticas tradicionais, as propostas ganharam uma nova fundação em termos dos conhecimentos da física, da fisiologia e da química. Digamos, a modo de síntese, que houve uma ruptura com os modos de tratar as mesmas questões como, por exemplo, o problema axial da fadiga no trabalho.<sup>1</sup>

A diferença significativa, em relação às recomendações ou propostas anteriores (gregas, romanas e medievais), foi o abandono do fundamento na tradição ou na observação “não controlada” da vida cotidiana. As novas propostas reivindicaram a legitimidade científica de sua construção e seus resultados passaram a ser

---

\* Doutor em Antropologia Social, UFRJ-PPGAS. Professor no Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Gama Filho, e na Faculdade de Comunicação Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

produzidos nos laboratórios, nos experimentos controlados e mediante as análises estatísticas e epidemiológicas. A observação não sistemática, base de muitas intervenções tradicionais, perdeu valor. A intervenção científica ganha força e legitimidade, sendo a metáfora do “motor humano” seu elemento central (*idem*).

No século XIX, o século centrado no trabalho, os argumentos de utilidade econômica e social cresceram em relevância, deslocando para o fundo da cena os argumentos sobre a vida boa, que podiam ser encontrados nas filosofias de vida ou nas práticas. Os argumentos econômicos a favor da atividade corporal continuam sendo relevantes ainda em nosso século. As circunstâncias de um mundo em rápida industrialização, que caracterizou os países europeus do século passado, foram favoráveis a esse tipo de argumentos.

O mundo central, os países da Europa especialmente, enfrentavam um acelerado e competitivo processo de industrialização, e a formação da classe trabalhadora da grande indústria, adequada aos novos processos e ritmos do trabalho, era um problema a ser superado. A “fadiga” aparecia como o mal a ser combatido, pois tinha como um de seus efeitos principais a baixa produtividade dos trabalhadores. Administrar cientificamente as energias dos trabalhadores passou a ser uma tarefa prioritária para a fisiologia do esforço e do trabalho. Equilibrar gastos e reposições tornou-se um dos principais objetivos da intervenção sobre o “motor humano”. Lembremos que o termo fadiga e o correlato de *stress* foram correntes na engenharia dos materiais.

Duas frentes de ação perfilarão-se. Por um lado, o diagnóstico sobre a incidência do gasto excessivo de energia no processo de trabalho levou a lutas pela redução da jornada, o descanso durante a jornada e o descanso e lazer além da jornada de trabalho. Havia que provar, e foi provado, que com um regime científico de trabalho, que implicava menor gasto e esforço, os trabalhadores seriam mais produtivos. A produtividade deixou de ser apenas função da quantidade física de tempo de trabalho. A disposição física e mental do trabalhador, sua qualidade corporal e mental, tornou-se fator de produtividade. Por outro, havia que incidir sobre os estilos de vida dos trabalhadores e, então, nutrição, sono, higiene, lazer e atividade corporal foram contemplados pela intervenção.

A atividade física, a ginástica, seria visualizada como o caminho certo de formação de corpos mais resistentes, fortes e ágeis para agüentarem sem se deteriorar, sem fadiga e sem doenças, às demandas de energia no trabalho e na vida cotidiana. Mentes e corpos com melhor capacidade para administrar o gasto energético no trabalho e no “turbilhão” da vida moderna.<sup>2</sup> Adequado descanso, lazer e condicionamento físico formavam parte do leque das receitas para resistir à força desorganizadora da entropia que a física do século XIX tinha consagrado. O “motor humano” podia e devia ser cuidado e aperfeiçoado. Corpos mais produtivos, mais resistentes às doenças, mais sadios física e mentalmente e com maior longevidade passaram a formar parte dos desejos e das promessas.

No mesmo contexto, vai consolidando-se a idéia revolucionária de que a população é parte importante da riqueza nacional, tanto ou mais do que o capital transformado em instalações e máquinas e do que a própria riqueza natural. Os interventores, fundamentados no conhecimento científico, ensinaram que os governos e os capitalistas deveriam cuidar a força de trabalho tanto ou mais do que se cuidam das máquinas. Após algumas décadas, a idéia de capital humano tornar-se-ia corriqueira, chegando a ser considerado como principal fator produtivo na atualidade. Já em nosso século, a educação formal e o aprendizado na prática ganham carta de incorporação ao capital humano. Saúde e educação tornam-se pilares das políticas sociais de formação e cuidado da população.

Vista a população como riqueza nacional, fez-se necessário ocuparem-se, governo e sociedade, de sua formação e atendimento. A ginástica e o esporte seriam mobilizados para essa formação.

A ginástica eugênica e higiênica fez sua entrada e cresceu nos países europeus, concretizando-se nos diferentes métodos nacionais de ginástica —reconhecidos como sueco, alemão e francês, entre outros. Vários esportes como natação, remo, ciclismo e atletismo, principalmente os esportes ditos de resistência, foram incluídos, além da calistenia que ocupava um lugar central, no rol das atividades corporais que tanto podiam permitir a formação corporal e moral, quanto um maior condicionamento físico e uma resposta melhor adequada às demandas de um século centrado no valor do trabalho e cuja antropologia mais representativa e de maior difusão foi a marxista, embora partilhada por positivistas e liberais.<sup>3</sup> Nela, o trabalhador e sua força de trabalho ocuparam o cenário da produção e o trabalho humano foi considerado motor da própria evolução ou progresso.

No Brasil, as fontes indicam que as novidades chegaram com força. Já na virada para o século XX, os jornalistas e cronistas registraram tanto em vinhetas da vida cotidiana, quanto em obras pioneiras sobre o desenvolvimento dos esportes e dos corpos, as características ativas dos novos tempos, embora restrita para as camadas intermediárias e altas da sociedade. A esportivização crescente da vida cotidiana esteve acompanhada de orientações e ações de salubridade pública e de saúde individual. A dita história da vida privada enfatizará a narrativa desses processos (Prost, 1992; Sevcenko, 1992). Os promotores da atividade física, no caso do Brasil, salientaram que ainda avançado o século XIX dominava uma tradição que tanto desprezava o trabalho manual como o exercício físico. Confrontavam-se, portanto, com uma mentalidade que devia ser mudada. Assim, a prática da atividade física forma parte da narrativa das mudanças das mentalidades e, de modo geral, da história da cultura.

Já em nosso século, foram criadas as instituições que formariam os especialistas em dirigir e orientar a população na prática ginástica e esportiva nos quartéis, nas escolas, nos clubes, nas fábricas e nos espaços de recreação. O professor de educação física foi essa nova figura. Nas últimas décadas, as academias e os

espaços para a prática da atividade corporal se multiplicaram. Os dados recentes indicam que os jovens estão crescendo em estatura média e massa muscular, como produto de mudanças no campo da saúde, da alimentação e, talvez, da própria prática de atividades físicas. O beneplácito com o qual são recebidos esses dados indicam que, sob outros nomes, o projeto eugênico e higiênico continua vivo.<sup>4</sup> Assim, a eugenia continua presente para vários indicadores antropométricos e sociais que avaliam o progresso da “raça” nacional ou humana.

Os especialistas da saúde, sobretudo médicos e educadores físicos, ao longo de nosso século, foram acumulando argumentos fisiológicos, psicológicos e morais a favor da atividade corporal. Os programas e métodos contra o cansaço, para manter a disposição física e mental, para se proteger das doenças, para prolongar a vida, multiplicaram-se. Os meios de comunicação acolheram solícitamente a propagação dos conhecimentos que vinculavam, de forma reconhecida como científica, atividade corporal e saúde, atividade corporal e disposição psicológica. Mais recentemente, a formação moral e do eu disciplinado foram perdendo importância explícita, embora sejam permanentemente recuperadas como campo da motivação para a prática da atividade física e, no campo da educação física e do esporte escolar, com novos valores. O valor do equilíbrio, já presente na equação que igualava gasto e reposição, passará a englobar a energia não-física, psicológica ou espiritual, num mundo no qual a metáfora do “ser comunicacional” parece estar envolvendo a metáfora mecânica do motor humano (Lacerda, 1999).

Há várias gerações, entretanto, que foram criadas sob o axioma de uma fisiologia do exercício que insistiu e insiste sobre os benefícios respiratórios e circulatórios da atividade corporal. Interesses privados e públicos associaram-se na promoção da saúde por meio da atividade corporal regular. Realizar esforços no processo de treinamento, condicionamento, desenvolvimento da aptidão ou *fitness* tornou-se um valor para a intervenção da educação física e, de modo mais geral, para o movimento da saúde. O componente moral desse movimento foi em várias oportunidades destacado. Num sentido elementar e comum, a ação que demanda algum esforço pode ser entendida por moral. O treinamento ou condicionamento implica esforços –treinar, em grego, diz-se *asceses*. O atleta deve aceitar estoicamente os esforços do treinamento. A atitude estoica também deve estar presente no praticante da atividade corporal que visa o desenvolvimento e a conservação de sua aptidão, saúde e longevidade.

O panorama geral, no entanto, é contraditório. Se, por um lado, é evidente a multiplicação das infra-estruturas e equipamentos para as práticas corporais e o crescimento na participação dos jovens; por outro lado, as estatísticas parecem indicar que com relação ao nível geral das populações nacionais são ainda baixos os percentuais dos que praticam atividade física de forma regular. Os cientistas da atividade corporal afirmam que é a constância na prática de pelo menos três vezes por semana a que promove a saúde e, também afirmam, que o atleta do pas-

sado, hoje sedentário, está em condições semelhantes às das que sempre o foram.

Nas últimas três décadas, a personalidade Kenneth Cooper destacou-se como inovador, divulgador e promotor popular das atividades físicas, argumentando a favor das práticas aeróbias como contribuição importantíssima para a saúde. A prática aeróbia, segundo Cooper, teria incidência positiva e direta sobre o desenvolvimento da aptidão cardiorespiratória. Aumentando a capacidade de oxigenação e de circulação, contribuiria poderosamente com a disposição física e psicológica e com a longevidade de cada praticante. Sua prédica ampla e intensa levou a identificar a corrida aeróbia com seu nome; assim, as pessoas passaram a fazer “cooper” e a falar sobre o “cooper”. Livros, palestras e conferências, audiovisuais, folhetos, entrevistas nos meios de comunicação, enfim, quase todos os meios disponíveis foram intensamente usados por Cooper para persuadir o público sobre a verdade e a utilidade de suas propostas de atividade corporal. Cooper é, faz mais de três décadas, um missionário da atividade aeróbia e realiza uma verdadeira pastoral em prol da atividade física. No Brasil, suas obras foram traduzidas e tiveram grande divulgação e esteve repetidas vezes no país promovendo suas idéias e práticas.<sup>5</sup> Sob vários pontos de vista, as propostas de Cooper podem ser consideradas como revolucionárias e inovadoras no campo da intervenção, embora no plano dos conhecimentos, dos valores e objetivos para a atividade física, Cooper forme parte da tradição que se inaugura com a visão científica da fisiologia do esforço no século passado.

### **O mistério da constante**

No seu último livro editado no Brasil, *É melhor acreditar*, Cooper salienta seu desencanto porque nos EUA, entre 1985 e 1991, o percentual dos praticantes de atividades físicas de resistência permaneceu quase constante, apenas passando de 16 para 17%. Um terço dos americanos estaria acima do peso ideal, o que representaria um incremento em relação ao 25% registrado para o período 1960-1980. As estatísticas, portanto, são críticas e desencantadoras para a intervenção e seus interventores.

Estamos, então, diante de uma quase constante na taxa de participação que desempenhou um papel significativo na revisão das propostas de intervenção feitas por Cooper sobre sua própria produção. Mas, sob uma perspectiva mais geral, estamos diante de uma espécie de mistério que se avoluma quando levamos em consideração os esforços de: divulgação dos conhecimentos científicos sobre os benefícios da atividade física para a saúde, divulgação das propostas técnicas de atividade física, apoio estatal e privado significativo para viabilizar a prática, participação ativa por parte dos meios de comunicação em campanhas a favor da atividade corporal com publicidade paga e também gratuita. Como resultado geral, temos um

incremento quase nulo na participação da população na atividade física de resistência e, além disso, outros indicadores que salientam que a situação não melhorou e, talvez, piorou no campo mais geral da atividade física vinculada com a saúde.

O balanço geral não parece ser altamente positivo e apenas poderia ser explicado apelando para uma espécie de resistência muda e pacífica, a atividade física sistemática, embora tenhamos aumentado notadamente os conhecimentos sobre seus benefícios. Resistência que se refletiria na constância dos percentuais de praticantes de atividade corporal de forma regular. Podemos, pelos dados do próprio Cooper, afirmar que faz mais de cem anos que presenciamos uma pastoral, uma missão a favor da atividade corporal com resultados bem modestos, especialmente nas atividades de resistência.<sup>6</sup>

O não crescimento nas taxas dos praticantes poderia ser lido como uma rejeição daqueles que acreditam no poder dos meios de comunicação ou na dita indústria cultural. Assim, para os cientistas sociais, o fracasso relativo das campanhas deveria obrigá-los a refletir sobre o alcance e o poder dos meios de comunicação, mais ainda quando se considera que não existiram contramensagens significativas nem informação discordante em relação aos benefícios para a saúde da atividade corporal. Os cientistas sociais estaríamos diante de um problema ao qual não teríamos dado importância, talvez, por estarmos dominados pelo crescimento e aceitação do esporte espetáculo. A resistência diante da publicidade, da propaganda, da informação a favor da prática da atividade física apareceria, então, como um limite significativo para aqueles que acreditam na capacidade de orientação das condutas pelos meios de comunicação. Portanto, se essa capacidade existe, ela é questionável no campo da orientação para a atividade física.

Podemos, no entanto, pensar que lado a lado das mensagens específicas que louvam o esforço e o ascetismo do treinamento, há mensagens não específicas que difundem, com vigor não menor, os ideais de um hedonismo psicológico segundo o qual minimizar os esforços e maximizar o prazer seria a conduta desejável. Decorreria desse hedonismo tanto nossa vontade de comprar utilidades poupadoras de esforços para a realização das atividades quotidianas, quanto a recorrência a métodos e fórmulas poupadoras de esforços no cuidado, conservação e transformação de nossos corpos e mentes, de nossos eus.

Estaríamos, então, presos à necessidade de escolher entre as posições ascéticas ou estoicas e as hedonistas? Seriam esses pólos de atração ainda atitudes fortes para nossas escolhas? Teriam sobrevivido, no nível de uma filosofia popular da existência, a quase vinte séculos de rupturas e elaborações filosóficas? Seriam o hedonismo e o estoicismo espécies de filosofia em permanente estado prático, limites populares que não podemos transcender?

Surge uma questão importante para a fisiologia do esforço: se a atividade física “ascética” é tão positiva em termos físicos e psicológicos, por que as pessoas

não a praticam e também por que os que tiveram uma prática constante durante longo tempo, gozando de seus benefícios, deixam de fazê-lo, caindo no “hedonismo”, na redução dos esforços?7

As respostas possíveis são várias. Parece, no entanto, que dominam as respostas que se inclinam a considerar como fatores principais a falta de consciência sobre seus benefícios e a falta de condições (tempo, recursos etc.) para sua realização. A primeira razão não parece ser digna de crédito. As pesquisas indicam que as pessoas declaram que a atividade física tem benefícios diretos sobre o bem-estar, a saúde e a longevidade. As pessoas estão informadas. Resta como dúvida a questão sobre o grau de seus convencimentos ou até que ponto consideram que o esforço da atividade física é um custo que merece ser pago pelos benefícios que gera. A falta de condições, que nunca é absoluta, está estreitamente relacionada com essa resposta. Os casos das pessoas que compram uma bicicleta ou uma esteira e que logo deixam de usá-las é paradigmático: há condições, porém, não há motivação para realizar o esforço de pedalar ou andar entre duas e três horas por semana. O caso dos professores de educação física que deixam de realizar qualquer tipo de atividade física também é significativo. Supomos que, no caso, temos alta informação e crença nos benefícios; no entanto, a prática declina.

Importa destacar que as razões situam-se no plano da consciência, motivação e informação ou das condições materiais e ocupação do tempo. Ou seja, estamos diante do recurso a razões culturais e sociais para explicar a não-prática. Entretanto, as recomendações para a atividade física de condicionamento ou treinamento surgem fundamentalmente dos desenvolvimentos da fisiologia do esforço e de sua incorporação pela medicina. Há um conjunto poderoso de explicações fisiológicas e bioquímicas para realizarmos atividade corporal; no entanto, não existem explicações fisiológicas nem bioquímicas para explicar por que não se realiza a atividade ou é abandonada mesmo após anos de prática. Assim, os fisiólogos e os médicos empurram para o lado das ciências da cultura e da sociedade, da consciência, da motivação e das condições, a explicação da ‘não-prática’. As propostas tentam incidir aumentando a motivação, conscientizando sobre seus benefícios e criando propostas adequadas a qualquer tipo de condições. Ou seja, reforçam, na linguagem utilitária, os benefícios futuros dos esforços do presente em sua adequação às condições.

Empurrando a explicação para o lado das ciências da cultura ou da sociedade, os fisiólogos e os médicos simplificam e tornam coerente sua proposição, deixando, entretanto, de enfrentar os paradoxos de suas afirmações. Se a atividade física é tão boa para o organismo, por que ele a abandona? Por que a atividade física é abandonada ou suspensa se durante sua realização são gerados hormônios que provocam sensações de prazer, de potência, de excitação agradável? Por que é tão difícil, demanda tanto esforço físico, e sobretudo mental, realizar o condi-

cionamento físico, ganhar aptidão, *fitness*? Por que, em contrapartida, é tão fácil perder o condicionamento?

Os tipos de questões colocadas, a modo de exemplos, parecem ser tão importantes de serem respondidas pela fisiologia quanto dar argumentos a favor da atividade corporal. Quando a fisiologia se nega a responder a essas questões, embora melhor formuladas, sob o ponto de vista operacional, pareceria estar apenas fazendo ciência do 50%. A fisiologia do esporte deveria colocar-se como uma questão central explicar por que pessoas que praticaram atividade física de modo sistemático a abandonam sem esforços aparentes. Em outros termos, quais as razões fisiológicas ou bioquímicas que possibilitam ou incidem sobre o abandono? Sabemos que os humanos temos dificuldades em abandonar o fumo, as drogas, o álcool, o sedentarismo, a alimentação em excesso e inadequada. Constatamos as dificuldades em abandonar velhos hábitos e, sobretudo, os vícios. Por que, então, parece tão fácil abandonar o hábito ou ‘vício’ da atividade física? Precisamos de apoio para modificar essas condutas que caracterizamos como vícios sem aspas. Entretanto, por que é tão fácil abandonar o ‘vício’ da atividade corporal que apenas uma pequena minoria de praticantes reconhece como tal, como vício insuperável de ser abandonado? Se a fisiologia não responde a esse tipo de questões continuará enganando-nos e, sobretudo, enganando-se sobre o poder de suas explicações.

Engana-se, talvez, porque não reconhece que o hedonismo e o estoicismo em estado prático determinam o horizonte de seus esforços e suas propostas. Quando a intervenção apela para o ascetismo das drogas, da alimentação e do exercício está realizando uma escolha estóica. Também está nesse caminho quando recomenda os recursos naturais que resultam de aplicar a vontade reinante para obtermos o controle das doenças e a disposição física e mental. Quando, ao contrário, orienta-se para procurar as fórmulas químicas que regulariam a assimilação e o acúmulo de gordura, está a caminho do hedonismo e também está nesse caminho quando aposta na manipulação genética ou bioquímica da doença e da disposição, da gordura e do colesterol. Escolher as soluções hedonistas ou estóicas não está na natureza da fisiologia ou em suas teorias, está na filosofia ou moral que orienta sua intervenção. Podemos derivar soluções estóicas ou hedonistas das mesmas teorias. A opção pelas soluções “estóicas” é moral, embora pretenda, por vezes, aparecer como fisiológica.

### **Retomando a tradição**

As elaborações e propostas de Cooper se situam dentro da tradição da atividade física inaugurada no século passado. Por um lado, suas propostas de intervenção pretendem ser científicas, baseadas na fisiologia do exercício e na pesquisa empírica.<sup>8</sup> Por outro, retoma como objetivo do condicionamento físico, do de-

envolvimento da aptidão física, o combate à doença e ao cansaço, à fadiga, à falta de disposição para enfrentar as demandas do trabalho e da vida cotidiana e promete maior energia, menos doença e maiores possibilidades de vida. Cooper é um baluarte na defesa do ascetismo do treinamento e da nutrição, do esforço e da disciplina, do autocontrole e a autotransformação, enfim, do reforço do eu mediante a atividade corporal. Cooper escolheu o caminho estóico, no sentido comum que damos a essa palavra.

Cooper, inicialmente médico da força aérea americana, declara que “custa tempo e dinheiro o treino de um homem, seja para pilotar um jato, consertar um motor ou trabalhar num escritório; perdê-lo por doença será dispendioso e problemática sua substituição” (1972: p. 2). E registra como positiva a declaração *de* “posso trabalhar mais sem fatigar-me e durmo agora como uma pedra” (1972: 4).<sup>9</sup> Retoma, então, argumentos presentes na tradição utilitária ou econômica formulada no século passado. Contudo, Cooper não fica fixado nesses argumentos. Ao longo de suas obras, sempre promete que seus programas de exercícios levariam a uma situação de maior disponibilidade de energia para o trabalho, o lazer ativo, a vida intelectual e social. Sua estratégia de persuasão é a de acumular argumentos e postular os benefícios econômicos e não-econômicos da aptidão física. A atividade física é então postulada como redutora de doenças, minimizadora ou quase eliminadora do cansaço ou fadiga e também como fator para o aumento da longevidade. Cooper fala vigorosamente para estimular-nos a escalar a montanha e classifica os indivíduos em função de quanto podem subir pelas ladeiras do esforço físico.

As bases do programa aeróbio de Cooper são conhecidas. Seu conceito chave é o de oxigenação. A maior oxigenação, maior capacidade corporal para responder às demandas de gasto energético. O efeito principal do treinamento é elevar a capacidade aeróbia e cardíaca com a conseqüente maior e melhor distribuição de oxigênio para todo o organismo que se traduz em maior disponibilidade energética.<sup>10</sup> Assim, a atividade corporal, nos formatos que preconiza, tem por finalidade central maximizar as funções respiratória e circulatória do organismo. Enfatizamos, Cooper não pretende em suas primeiras obras, quando desenvolve os fundamentos e programas do “método Cooper”, que alcancemos uma capacidade média ou normal em termos, por exemplo, e testes de distância em tempos padronizados.<sup>11</sup> Pretende que cada praticante maximize sua capacidade cardiorespiratória elevando sua capacidade de consumo de oxigênio. Seu ideal, que se reflete nos métodos de avaliação na pista ou na esteira rolante, é o atleta da corrida de média e longa distância. Seus programas de treinamento estimulam para que seja subida a ladeira de sua escala de aptidão ou condicionamento físico. Seus fundamentos e suas propostas são universais, pretendem-se científicos, e deixam pouco ou nenhum lugar para adaptações individuais, seus programas são elaborados para as categorias que se formam a partir da classificação pelos testes.

Já nas primeiras obras, Cooper insiste sobre a necessidade de sermos disciplinados, de manter alta a chama da motivação e da esperança, de não cairmos no desânimo, de sermos persistentes. Exige dos praticantes uma alta no autocontrole das forças que puxam na direção da desistência. Sua pregação para reforçar a vontade necessária para cumprir com seus programas de desenvolvimento da aptidão são constantes e ocupam lugar central ao longo de suas obras. Embora haja uma estrutura básica —em termos de fundamentos teóricos, de pesquisa empíricas e de técnicas—, há, em termos dos programas de condicionamento físico, ao longo de suas obras, algumas diferenças significativas que aparecem entre, de um lado, *Aerobics* e *New aerobics*, escritas no final dos sessenta e começo dos setenta, e, do outro, *The aerobics program for total well-being*, de 1982 e, especialmente, e bem mais tarde, *It's better to believe*, publicada em 1995. Centramos nossos comentários sobre as diferenças e seus possíveis significados.

### **Da aptidão ao equilíbrio**

As duas primeiras obras de Cooper estão concentradas no desenvolvimento da aptidão ou do condicionamento físico. Assim, em *Aerobics*, enfatiza o valor do exercício físico, a base de seu sistema, a explicação dos diferentes tipos de exercícios e o motivo de ser o aeróbio superior; os testes, o sistema de desenvolvimento da aptidão, as bases empíricas do método; os efeitos do treinamento, as condições clínicas e as regras de nutrição, fumo e álcool. Os temas são retomados em *The new aerobics* quase sem variações. Cooper destaca os efeitos benéficos dos exercícios aeróbios, a importância do exame médico, os testes e suas categorias, as propostas ou programas de exercícios por grupo de idade e temas conexos. Em ambas as obras, propaga os efeitos terapêuticos da prática aeróbia, sua capacidade de reduzir a probabilidade de doenças, sua contribuição para a disposição física e mental e o aumento da capacidade para responder às demandas de consumo energético. Os dois livros, portanto, desenvolvem os mesmos temas, as mesmas idéias e estão baseados na confiança de que as pessoas poderão entender e experimentar os benefícios físicos e mentais da atividade aeróbia.

Em sua obra publicada dez anos mais tarde, em 1982, *O programa aeróbio para o bem-estar total*, o modelo de exposição começa a mudar. Categorias que nem apareciam ou apareciam de forma apagada nas obras anteriores começam a ser destacadas. Assim, na própria capa da obra lemos: exercícios, dietas, equilíbrio emocional. A noção do equilíbrio passa a estruturar a obra: princípio de equilíbrio, equilíbrio na dieta, equilíbrio físico e mental, equilíbrio emocional, equilíbrio geral do corpo são suas noções organizadoras. Na verdade, o equilíbrio não é definido nem demonstrado, o que Cooper faz é dizer: “onde existe o equilíbrio existe uma sensação de bem-estar”, ou seja, se nos sentimos bem é porque estamos equilibrados e se estamos equilibrados nos sentiremos bem. A circularidade da definição e a falta de indicadores é bastante óbvia.

Há, portanto, um reconhecimento, talvez mais aparente do que real, da complexidade humana e o emocional passa a ser seu indicador. A proposta de intervenção pareceria que se psicologiza, que permite a entrada de novas dimensões não presentes em suas primeiras obras. Contudo, a dimensão emotiva é apenas vista sob a ótica da tensão ou do estresse, provocados pelas supostas condições da vida moderna. De fato, tensão e estresse apenas aparecem enunciados, não são teorizados, nem mesmo tratados com um mínimo nível de fundamentação fisiológico, psicofisiológico ou psicológico. Temos indicações, então, de que Cooper está tentando conciliar sua proposta com novos dados que circulam no ambiente: a influência da dimensão emotiva sobre a personalidade, sobre a disposição e as doenças.<sup>12</sup> Mas, sua mensagem final sobre o assunto é que o exercício pode incidir positivamente sobre o equilíbrio emotivo.

De um modo geral, a obra explicita um recuo que se expressa na defesa da moderação em relação aos exercícios aeróbios. Cooper declara que em outra época “eu julgava que um bom programa de exercícios físicos era capaz de compensar maus hábitos de saúde e hoje eu me censuro por ter declarado que o exercício pode superar muitos, senão todos os efeitos deletérios da dieta alimentar” (1982: p. 13). Cooper pareceria abandonar a alavanca do exercício físico como ferramenta, senão única, principal. Equilíbrio e moderação passam a ser seus termos chaves. Cooper passa a declarar que “se você está correndo mais de 4,8 quilômetros, cinco vezes por semana, está correndo por algo mais que a aptidão física” (*idem*). Introduce como elemento central o “bem-estar espiritual”. De fato, em comentários de suas obras anteriores, Cooper tinha notado, com certo desconsolo e ironia, que os participantes de seus programas de condicionamento na força aérea falavam de forma compulsiva sobre o condicionamento. Digamos que Cooper tinha constatado algum tipo de diminuição da sociabilidade e espiritualidade na dedicação compulsiva ao treinamento ou, pelo menos, que participar ativamente do treinamento estava associado com o falar compulsivo e positivamente sobre ele. Podemos pensar que o esforço do treinamento exigia o reforço positivo de sua valorização simbólica na conversa constante sobre ele. Havia, então, um centramento físico e simbólico sobre a atividade aeróbia.

Contudo, os anúncios de espiritualidade ou de espiritualização do bem-estar não levam Cooper a abandonar sua cientificidade.

O corpo humano é simplesmente mais uma parte do universo que deve estar em perfeito equilíbrio. Somos constituídos de tal maneira que necessitamos de uma quantidade exata de exercício, nem mais, nem menos. Necessitamos da quantidade exata de determinados tipos de alimentos. (...) E onde existe falta de equilíbrio existe também uma falta de bem-estar pessoal. Da mesma maneira, pelo lado positivo, onde existe equilíbrio existe uma sensação de bem-estar. E onde existe equilíbrio perfeito existe o que chamo de bem-estar total (1985: 17).

Cooper na sua guinada para a espiritualidade e o psicológico não renuncia à cientificidade nem à universalidade, presentes em sua crença sobre a “quantidade exata”. Novamente declara que seus resultados são produtos de pesquisas realizadas por longo tempo. O objetivo, entretanto, passa a ser o bem-estar total e seus benefícios são os mesmos que eram publicitados para o exercício aeróbio que, no novo esquema, torna-se um dos componentes do bem-estar total.

Há, no entanto, uma variação no modelo. Não se trata agora de maximizar uma das variáveis, o esforço na atividade física, trata-se de realizar o esforço exato para alcançar o equilíbrio de três necessidades fundamentais: o exercício aeróbio, fixado em não mais de 24 quilômetros por semana,<sup>13</sup> a alimentação positiva e o equilíbrio emocional.

Na necessidade básica do exercício aeróbio Cooper retoma seus argumentos a favor da atividade de distâncias longas e lentas (*long, slow distance*, ou “L.S.D”). “Em minha opinião, este princípio de equilíbrio por meio da atividade física simplesmente reflete o que o corpo humano foi originalmente destinado a fazer” (*idem*: p. 21). A atividade aeróbia levaria ao equilíbrio que seria uma demanda corporal original ou de natureza em sua adequação ao meio. Cooper, então, imagina a vida na tribo primitiva que exigiria muita atividade física, longas caminhadas, corridas etc. Cooper não se fundamenta em estudos antropológicos, não os cita nem faz referência (*idem*). De fato, ele imagina que assim foi o passado e que, portanto, o organismo desequilibra-se quando submetido a uma vida sedentária<sup>14</sup>. Em poucas linhas, Cooper liquida com problemas de tamanha magnitude sem sequer levar em consideração, por exemplo, as etnografias que descrevem ciclos de atividade/inatividade na vida dos povos primitivos, nem o fato elementar de que a esperança de vida desses povos é bem baixa apesar dos mecanismos de seleção natural agirem com significativos efeitos, nem que é bem possível que mesmo o estresse e a tensão sejam maiores que entre os modernos<sup>15</sup>. Idealiza, portanto, a vida primitiva para tornar alguns de seus elementos como modelo original das necessidades humanas.

A segunda necessidade é a de “desenvolver hábitos alimentares destinados a durar a vida inteira” (1982: p. 22)<sup>16</sup>. Cooper não parece entender que as recomendações alimentares que nossos conhecimentos permitem elaborar são, de fato, transitórias, pois dependem do estado dos mesmos. Cooper tem uma visão congeladora dos conhecimentos científicos e somente por essa visão é que pode recomendar hábitos para durar a vida inteira. Por último, Cooper defende a idéia de conseguirmos o equilíbrio emocional. As tensões ou estresses da vida moderna levam à perda do equilíbrio emocional, à falta de paz interior, à ansiedade da qual gostaríamos de livrar-nos para sentir-nos descontraídos e felizes. A perda do equilíbrio emocional “resulta numa queda de nossos níveis de energia e numa perda de nosso ímpeto de realizar e sobressair” (1985: p. 24). De fato, a principal receita de Cooper para as tensões e o estresse é o exercício e quanto mais aeróbio melhor, além dos discutíveis valores culturais que defende de “realizar e sobressair”.

Na obra que estamos comentando, Cooper incorpora como central o equilíbrio emocional. Contudo, os dois vetores principais continuam sendo os hábitos alimentares e o exercício aeróbio. O que importa destacar é que Cooper adapta a tradição da fisiologia do exercício às demandas de uma sociedade na qual a fadiga e o cansaço passam a ceder o cenário das preocupações para o estresse, para o lado emocional das pessoas. O exercício aeróbio não tem apenas a finalidade de aumentar o condicionamento cardiovascular, agora também deve agir sobre a ansiedade e a depressão. Cooper acumula argumentos nessa direção, embora se restrinja em grande parte a contar casos pessoais favoráveis e algumas experiências de grupo também favoráveis<sup>17</sup>. Sua insistência em relatar casos positivos de cura ou melhoras a partir do exercício aeróbio, além de terem a função pedagógica de convencer o leitor, parecem esconder as dificuldades de usar dados de pesquisa mais consistentes e mais discriminantes. É discutível, por exemplo, que o exercício aeróbio seja um bom remédio tanto para a depressão como para a ansiedade. Cooper não demonstra suspeitar que a melhora na autoconfiança e segurança dos membros de um grupo, participantes de um trabalho de condicionamento físico, pode tanto resultar do próprio exercício quanto ser produto das atenções recebidas por participar do programa<sup>18</sup>. Assim, não leva em consideração a eficácia simbólica que produz participar de um programa, escolher participar, sentir-se formando parte de uma nova experiência, entre outras considerações possíveis.

### **A família aeróbia: um estudo do equilíbrio**

Algumas críticas, não necessariamente personalizadas, devem ter arranhado a couraça das crenças fisiológicas de Cooper. Introduce um capítulo, o do subtítulo acima, para referir-se a que “existe, contudo, outra espécie de equilíbrio, que transcende ao indivíduo e diz respeito ao modo como nos relacionamos uns com os outros. Esse tipo de equilíbrio concernente à comunidade pode ser um fato tão importante para promover o bem estar total quanto qualquer outra coisa que tenhamos abordado neste livro” (*idem*: p. 217). Diante das palavras de Cooper, o leitor que acredita que somos seres sociais com interesses múltiplos pode ficar entusiasmado. Seu entusiasmo não durará muito, pois Cooper continua dizendo: “em parte porque proporciona um meio ambiente fértil, no qual nossa dedicação individual à aptidão física pode desenvolver-se com maior rapidez” (*idem*). Assim, o lado positivo da família aeróbia é que possibilita que nossa aptidão física desenvolva-se mais rapidamente!

Cooper declara-se preocupado pela união da família moderna. Então monta uma paisagem aterradora e uma solução aeróbia “A despeito de todo esse caos —esse desequilíbrio radical em nossa estrutura familiar—, eu tenho um sonho a respeito de como poderiam ser as relações familiares. Existe um novo rótulo que eu gostaria de ver aplicado às famílias do futuro: família aeróbia” (*idem*: p. 218).

A família aeróbia que imagina está formada por membros que podem praticar seus esportes ou corridas isoladamente, dado que é difícil fazê-lo em conjunto. Porém, o que uniria a família seria o “interesse mútuo pela boa saúde” que se manifestaria nas conversas sobre o assunto, em especial sobre a atividade física e a nutrição, reforçando a vontade de realização dos programas (*idem*: p. 219). Assim, o que tinha comentado ironicamente em relação ao programa da força aérea, seu centramento compulsivo, torna-se receita para a formação da família aeróbia.

Cooper absorve a diversidade dos relacionamentos e finalidades da vida familiar no objetivo da boa saúde e sobre os programas para realizá-lo. É evidente que estamos diante de uma “absolutização” do valor da boa saúde e de uma redução unidimensional. Essa operação poderia ser produto do desespero do missionário diante do fracasso de sua pregação.

### **Da fisiologia para a religião**

No livro *É melhor acreditar*, Cooper avança na direção da crença ou fé religiosa na atividade física. Reconhece que as pessoas dominam os conhecimentos sobre os benefícios da atividade física, porém que há um hiato entre o desejo de estar em forma e o ato de estar em forma (1998: p. 16). Não se trata de mero saber, “a resposta começa com a crença –especificamente, as suas convicções pessoais mais profundas quanto àquilo que é bem, verdadeiro e definitivo para sua vida” (*idem*). Cooper distingue entre crenças extrínsecas e intrínsecas. As primeiras permanecem na cabeça sem deslocar-se para o coração. As segundas se caracterizam “por qualidades como profundo compromisso espiritual, certeza de ter descoberto o significado último da vida, devoção pela oração sincera e busca de uma vida verdadeiramente transformada” (*idem*: p. 17). Observemos que tanto nazistas, como budistas, fundamentalistas e espiritistas podem entender que suas crenças religiosas têm as qualidades da crença intrínseca. Pode-se matar em nome de crenças intrínsecas, racistas ou não, monoteístas ou politeístas. O adjetivo apenas se refere à força da crença, não à sua bondade, beleza ou verdade.

Cooper continua advogando em favor do poder das crenças intrínsecas ou religiosas para o bem-estar físico e emocional. Cooper passa uma revista em pesquisas que afirmam existirem relações significativas entre religiosidade e saúde, ou entre religiosidade e cura, ou entre religiosidade e traços positivos de personalidade. Descobre os efeitos positivos sobre a saúde dos laços sociais e do apoio emocional que, de modo geral, as religiões promovem. Sem entrarmos a discutir as pesquisas nas quais Cooper baseia-se, podemos aceitar que a vida religiosa, comunitária e de família é boa para a “saúde” individual e coletiva. Contudo, isso apenas é importante se pensarmos que a saúde, a disposição e a longevidade são o mais importante ou altamente importante. De fato, esse é o ponto da crença intrínseca de Cooper e ela pode não encontrar lugar definido como positivo em to-

das as religiões. Assim, o argumento pode ser importante para determinadas religiões, não necessariamente para todas. Outra posição religiosa poderia considerar como superior sacrificar-se pelos outros ao invés de preservar a si mesmo. Pode considerar que é melhor dedicar mais tempo à leitura dos textos sagrados e à oração do que à atividade corporal. Pode optar por sacrificar o corpo e a saúde para alcançar verdades espirituais. Como de fato essas outras opções existem, e são bem representativas, podemos admitir que Cooper elabora uma religiosidade funcional ou utilitária para a atividade física e a saúde.

Da mesma maneira que a família aeróbia pode ser um caminho para a boa forma, a religião é posta como meio da boa forma em Cooper. A motivação religiosa pode ser um caminho para a boa forma, e Cooper alegremente relata o caso de uma paciente que, por problema de doença, estava abandonando seus trabalhos religiosos; retomar esses trabalhos foi sua motivação para realizar atividade física. No exemplo, a mulher do relato apenas realiza atividade física porque se sente mal e não pode realizar seus trabalhos religiosos. Se um comprimido lhe tivesse devolvido o bem-estar e a capacidade de agir, possivelmente não teria encarado um programa de exercício físico.

Mas, há uma segunda elaboração das relações em Cooper e nela a relação entre cuidados de si, no caso atividade física, e religião torna-se interior ou intrínseca. Ele mesmo coloca-se como testemunha. Conta-nos sua vida de criança e adolescente dedicada à prática esportiva. “Essa rigorosa rotina de exercícios parecia-me parte essencial do que Deus desejava que eu fizesse com a minha vida naquele momento” (*idem*: p. 28). Tudo mudou abruptamente quando iniciou seus estudos de medicina em Oklahoma.

A minha condição física começou a despençar porque eu, como muitos outros atletas do ginásio e da faculdade, não tinha mais acesso ao ambiente de apoio e de motivação da equipe... Eu não tinha absolutamente nenhuma motivação interior. Mesmo a minha fé religiosa, que casara tão naturalmente com as minhas atividades atléticas na escola, de alguma maneira não parecia ser relevante para a minha condição física de então. Eu nem pensava que fosse bastante importante rezar sobre o tema... Não me passou pela cabeça que talvez minha fé exigisse que eu fizesse o possível para manter meu corpo em forma. (*idem*: p. 29).

Cooper conta-nos que para preencher as exigências do curso de medicina passou a dormir pouco, três ou quatro horas, e a comer demais, talvez um mecanismo de compensação ou de equilíbrio. Tornou-se uma pessoa cansada, sedentária, com muitos quilos a mais. Cooper declara que a pessoa ambiciosa e ativa que era estava desaparecendo. Ou seja, uma mudança nas condições e sobretudo nos objetivos, o estudo, levou a uma transformação rápida da personalidade de Cooper, abandonou sem dificuldades a atividade física e entregou-se sem culpa ao sedentarismo.

A culpa física seguida da moral apareceria mais tarde. Um dia foi fazer esqui aquático e praticar um pouco de *slalom*. O esforço provocou a dor, as náuseas, a frequência cardíaca elevada. Cooper ficou aterrado e ouviu o chamado de alerta. Declara então que começou a compreender

que meu corpo era verdadeiramente um ‘templo de Deus’, mas um templo que eu deixara cair em lamentável abandono. Era claro que cabia a mim manter esse templo em forma se eu tinha esperança de viver uma vida completa e satisfazer os planos de Deus para ela (*idem*: p. 32).

Cooper relata exatamente o mesmo episódio na sua obra editada em 1982, *The aerobics program for total well-being*; contudo, naquele relato, não faz nenhuma referência a interpretações religiosas. Assim, nos treze anos que se passaram entre essa obra e a outra, *É melhor acreditar*, Cooper decidiu que devia e podia falar na linguagem da religião, não apenas ou somente na linguagem laica da fisiologia do esporte. Faz isso assumindo o Deus interior que caracteriza as crenças religiosas dos Estados Unidos. Porque fez isso? Podemos elaborar uma tentativa de resposta. Podemos pensar que Cooper caminha na direção dos argumentos religiosos diante do pouco êxito dos argumentos fisiológicos ou de ordem médica, diante do desencanto com as baixas realizações da pastoral do exercício. A fundamentação da motivação em termos religiosos parece estar favorecida por três condições: i) o que tem sido denominado como ressurgimento religioso, sobretudo no campo das religiões associadas à *New Age*;<sup>19</sup> ii) dados de pesquisa que apresentam uma relação positiva entre vida religiosa e saúde<sup>20</sup> e iii) a interpretação americana de Deus.

A partir dos anos setenta crescem os trabalhos jornalísticos e científicos que relatam estarmos diante de um ressurgimento da religião, de uma nova efervescência religiosa. Sob a denominação de *New Age*, Nova Era, agruparam-se as novas buscas, propostas e expressões religiosas. A motivação religiosa passou a ser reconhecida e estudada como formando parte da modernidade tardia ou da pós-modernidade. Neste sentido, surgiu um clima favorável para reintroduzir as éticas religiosas na vida cotidiana e, muito especialmente, no campo do tratamento dos corpos e dos espíritos, na manutenção da saúde, na consecução do equilíbrio, na resistência e manejo do estresse, enfim, em campos estreitamente vinculados com a intervenção de Cooper. Assim, vincular religião com exercício adquiriu uma nova legitimidade. Se essa vinculação era privada ou subjetiva, os novos tempos permitiram que fosse posta como pública e objetiva.

Ambas características, pública e objetiva, aparece nos estudos e pesquisas que correlacionam vida religiosa e saúde, fé e cura. Em Cooper, entretanto, a relação que importa é a da crença religiosa como base motivacional ou motivação para superar os custos dos esforços de subir a ladeira da montanha do condicionamento. Tínhamos dito que Cooper trata essa relação quer como exterior, quer como interior.

A relação interior ou intrínseca aparece quando Cooper passa a pensar o corpo como “templo de Deus” e, portanto, seus cuidados formam parte dos deveres religiosos. O corpo se torna um templo que deve ser cuidado e devemos cuidar de nossas vidas para satisfazer os planos que Deus tem para elas. Como explicar essa representação das relações de Deus com nosso corpo?

Eu acredito que para começar a trabalhar essa relação deveríamos partir da provocativa obra de Harold Bloom<sup>21</sup>. A partir das elaborações fundamentais de Emerson e James, Bloom desenvolve uma análise das peculiaridades da religião nos Estados Unidos. A essência religiosa do americano seria o convencimento de que Deus o ama, em oposição total com a observação de Spinoza de que aquele que ama verdadeiramente Deus não deve esperar ser amado por Ele. Bloom observa que o Cristo americano é mais um americano que um Cristo, e que a consciência centrada na própria identidade e sua exaltação é a fé dos americanos, em oposição à comunidade, e no sentido que se sacrifica a sociedade ao indivíduo na vida espiritual da nação. A tese central de Bloom é que a religião americana se disfarça de cristianismo, porém tendo deixado de ser cristã. Conservou um Jesus americano, muito solitário e pessoal e ressuscitado, ao invés de um Jesus crucificado que ascendeu de novo ao Pai. Afirma que o americano encontra Deus nele mesmo, porém, após ter encontrado a liberdade para conhecê-lo. A salvação para o americano não pode vir por meio da comunidade nem da congregação, é um ato de confrontação de um a um. James teria reconhecido em Emerson muitos dos estigmas que convencem Bloom da presença da religião americana: a liberdade de consciência, confiança na percepção vivencial, um sentido de poder, *a presença de Deus dentro de si mesmo*, a inocência da carne e a da sangue de si mesmo redimidas.

O brevíssimo resumo do entendimento de Bloom da religião americana ilumina as posições de Cooper. Permite sugerir pistas para entendermos como aparece a idéia de um Deus interior e a consideração do corpo como templo. A difusão do pentecostalismo no Brasil e a emergência, no seu momento, dos Atletas de Cristo deveria impulsar-nos na direção de refletir sobre semelhanças e diferenças no campo religioso e sobre as relações entre atividade física, esporte e religião.

### **A modo de conclusão**

As elaborações da fisiologia do esforço e do esporte foram construídas e formaram uma tradição a partir do século passado. Suas mudanças não incidiram de modo significativo nas recomendações favoráveis ao exercício físico e a nutrição. Contudo, no campo dos fundamentos para a ação ela dever recorrer a argumentações variadas no tempo: utilidade, equilíbrio, religiosidade aparecem como sucessões não disjuntivas na obra de Cooper. Ou seja, o fundamento religioso pode englobar o do equilíbrio e o da utilidade, e isso parece ter acontecido com as ela-

orações de Cooper na interação de suas propostas aeróbias e a recepção social às mesmas. Sua estratégia de esforçar-nos para podermos responder às demandas de esforço, de treinar-nos e condicionar-nos asceticamente para que nossa potência física e mental desabroche tem, sem dúvida, uma marca estóica forte.

Não há, no entanto, um fundamento motivacional de tipo fisiológico para que realizemos o esforço. De fato, se é a teoria darwiniana a que fornece o sentido para a biologia, e se a fisiologia forma parte dela, a reprodução do gene é a única “motivação” ou teleologia possível. Saúde, longevidade, disposição, fadiga são valores culturais, não biológicos. Os valores culturais dependem de seus contextos de geração, reprodução e transformação. As transferências e as reapropriações implicam complicados mecanismos e formam um interessante campo de estudos. Falta-nos avançar no sentido de entendermos melhor os mecanismos de reapropriação das propostas de Cooper e de outras que foram e ainda são geradas no campo da atividade corporal.

## Bibliografia

### Obras de Kenneth Cooper:

Se indica la edición original y la traducción correspondiente:

*Aerobics* (1968); *Aptidão física em qualquer idade* (1972, 5ta. Edição), Rio de Janeiro: Honor editorial

*The New aerobics* (1970); *Capacidade aeróbia* (1972, 2da. Edição), Rio de Janeiro: Honor Editorial

*The aerobic program for total well-being* (1982); *O programa aeróbio para o bem-estar total* (s/d), Rio de Janeiro: Editorial Nórdica Ltda

*It's better to believe* (1995); *É melhor acreditar* (1998), Rio de Janeiro: Record.

## Bibliografia citada

Arendt, Hannah 1972 *Entre o passado e o futuro* (São Paulo: Perspectiva).

Becker, Howard 1993 *Métodos de pesquisa em ciências sociais* (São Paulo: Hucitec).

Berman, Marshall 1986 *Tudo o que é sólido desmancha no ar* (São Paulo: Companhia das Letras).

Bloom, Harold 1992 *The american Religion. The emergence of the Post-Cristian Nation* (Nova Iorque: Simon & Schuster).

Elias, Norbert 1991 *A condição humana* (Lisboa: Difel).

Harris, M. 1989 *Bueno para comer* (Madrid: Alianza).

Hayflick, L. 1996 *Como e porque envelhecemos* (Rio de Janeiro: Campus).

Lacerda, Yara 1999 *Saúde e espiritualidade na atividade corporal* (Rio de Janeiro: tese de doutoramento, UGF-PPGEF).

Lovisoló, Hugo 1995 *Educação física: arte da mediação* (Rio de Janeiro: Sprint).

Lovisoló, Hugo 1997 *Estética, esporte e educação física*: Rio de Janeiro: Sprint).

Lovisoló, Hugo 1998 *História oficial e história crítica: pela autonomia do campo*, in VI Congresso Brasileiro de História do Esporte, Lazer e Educação Física (Rio de Janeiro: Ed. UGF, p54-64).

Lovisoló, Hugo 2000 *Atividade física, educação e saúde* (Rio de Janeiro: Sprint).

Lovisoló, Hugo & Lacerda Yara 1999 Reencantando as quadras, basquetebol e espiritualidade, in *Estudos Históricas*, n.23, março de 1999 (Rio de Janeiro: Ed. FGV).

Prost, A 1992 Fronteiras e espaços do privado, in Prost A. e Vincent G., *História da vida privada*, v. 5 (São Paulo: Cia das Letras).

Rabinbach, Aaron 1992 *The Human Motor* (Los Angeles: University California, Press).

Sevcenko, Nicolas 1992 *Orfeu extático na metrópole* (São Paulo: Cia das Letras).

### **Nota:**

1. Ver, como exemplo das preocupações em torno da fadiga e também da proximidades na recomendações e do distanciamento no fundamentos, Lovisoló (2000, pp.27-42).
2. Sobre o peso das imagens como turbilhão na modernidade ver Berman (1986).
3. Sobre a singularidade da idéia de uma antropologia fundada no trabalho ver as reflexões de Hannah Arendt (1972).
4. Sobre a continuidade nem sempre explicitada desse projeto ver Hugo Lovisoló (1998).
5. Cooper sempre reconheceu em agradecimentos e dedicatórias a importância de Cláudio Coutinho para a difusão de suas idéias no Brasil.
6. Dado que Cooper, como todos nós, baseia-se em dados amostrais, uma diferença da ordem de 1% situa-se dentro da margem de erro com a qual trabalham as pesquisas, resultando impróprio afirmar um aumento real.
7. De modo geral, as recomendações de atividade corporal podem ser vistas como caracterizadas pela redução dos esforços ao longo das últimas décadas. Como facilitando cada vez mais a prática por redução de exigências.
8. Nos seus livros de divulgação Cooper sempre alude às pesquisas realizadas quer nos quadros dos programas da força aérea americana quer quando já opera no seu centro de Dallas. Contudo, Cooper não fornece os dados para que suas pesquisas possam ser avaliadas sob o ponto de vista metodológico. Talvez essa atitude derive-se que os dados amostrais não são tão sensacionais quanto os “casos” aos quais recorre crescentemente ao longo de suas obras.
9. Em nenhum momento Cooper discute argumentos de peso contrários à sua posição. Por exemplo, alguns ironistas têm declarado que os estudos indicam

que o que se ganha em termos de tempo de vida média ou esperança de vida, pela prática constante da atividade física, é menor que o que se gasta em realizá-la. Da mesma forma, é bem possível que a partir de determinado momento os custos para manter a saúde e disposição das pessoas superem os benefícios que se alcancem. Cooper passa por cima dessa estrutura de contraargumentos simplesmente ignorando-a.

10. Lembre-se que a origem da fisiologia moderna é a teoria de Willian Harvey sobre a circulação formulada no século XVII e que mantém seu valor até os nossos dias.

11. Os dados que circulam no campo da fisiologia do exercício indicam que as amostras de pessoas não treinadas apresentam uma média de consumo máximo de oxigênio próxima à metade das que resultam das amostras dos atletas de corrida. É de se salientar, entretanto, que as amostras de atletas de basquetebol e outros esportes não são significativamente diferentes do que das pessoas não treinadas. Decorrem dois problemas: a) o da forma em que se estima o consumo máximo de oxigênio, baseado no trabalho da esteira rolante, mais adequada ao desempenho do atleta de corrida de média e longa distância, que levaria a subestimar o consumo máximo de oxigênio em atletas de outras modalidades e em pessoal não treinado e b) é bem possível que as pessoas que por constituição têm alta capacidade de consumo de oxigênio se autoselecionem para o trabalho aeróbio. Assim, o ideal, imposto para todos, seria apenas uma das modalidades da diversidade humana.

12. Nas propostas de atividade corporal derivada das psicologias e nas propostas das ditas atividade alternativas ou suaves houve, desde seus começos, uma ênfase considerável no “lado psicológico e emotivo”. O equilíbrio com o qual opera a fisiologia do esforço é basicamente energético e tem seus fundamentos na física e na química. Assim, a incorporação do “emocional”, por Cooper, pareceria significar uma abertura para o campo de propostas “menos fisiológicas”, distantes de sua tradição e mesmo alternativas ou opostas.

13. Devo reconhecer que não acredito que Cooper demonstre a validade de sua cifra mágica de 24 quilômetros por semana.

14. Há um certo romanticismo entre os promotores da atividade corporal que imaginam um passado primitivo no qual naturalmente os homens teriam bons hábitos que os modernos perderam ou distorceram. Esta imagem é sobretudo usada para criticar os males da civilização, da vida moderna agitada. Os dados que indicam que os primitivos tinham quase a metade de esperança de vida dos modernos não afeta a construção romântica.

15. É bastante difícil aceitar que um modo de vida no qual seis meses são dedicados à atividade física intensa e seis meses à inatividade dentro dos refú-

gios seja saudável por natureza. Muitos grupos primitivos, por acompanhar condições ecológicas, reproduzem esse padrão cíclico. A tensão na vida primitiva, por outro lado, não parecer ser pouca, como de fato em quase tudo o reino animal. Há poucos autores que salientam a obviedade de ser a vida moderna mais segura e mais fácil e, possivelmente, bem menos tensa. Ver os argumentos desenvolvidos por Elias, 1991.

16. Observe-se que nas recomendações alimentares, Cooper volta-se de novo para um passado. Após formular seus oito princípios alimentares (1985: p. 47) diz: “Tais princípios parecem refletir algo deveras fundamental para a saúde humana. Em certo sentido, representam um retorno à dietas naturais de nossos ancestrais primitivos, capazes de permitir que nossos corpos funcionem em níveis máximos de desempenho”. No mesmo ano, em 1985, Marvin Harris publicou *Good to eat*, procurando encontrar regras que permitam explicitar “relativismo alimentar”. A leitura de sua obra questionaria a idéia de uma dieta natural, colocando em seu lugar, por exemplo, as relações população/território, entre outras. De novo, tudo indica que Cooper imagina uma “dieta original”.

17. Inspirando-nos nos estudos de Becker (1993) podemos afirmar que os casos desfavoráveis não são apresentados. Os estudos que não obtêm correlação significativa entre atividade física e qualquer variável dependente são de pouco interesse jornalístico e também de pouco interesse de publicação pelas revistas científicas. Assim, os estudos apresentados são os que “dão certo”. Diante de um panorama com essas exigências é bem possível que os estudos e experimentos estejam controlados pela “ansiedade de resultados positivos” ao invés de, como manda a boa metodologia, pela falsificação de suas hipóteses.

18. Conferir seus comentários sobre a experiência de A.H. Ismail e Michael Pollock (1985: pp. 204-205).

19. Uma leitura da relação religião e esporte foi feita in Lovisolo, H. e Lacerda, Y (1999).

20. Vários desses resultados são apresentados por Cooper em *É melhor acreditar*. Uma visão mais crítica, sob o ponto de vista da fisiologia, pode ser vista em Hayflick, L. (1996).

21. Bloom, H. (1992).