

## ARTIGOS

Motrivivência Ano XVII, Nº 24, P. 23-40 Jun./2005

# ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: interconexões com a ideologia individualista e sistemas de auto-ajuda

Claudia Miranda Souza<sup>1</sup>

### Resumo Abstract

Este artigo aborda questões relativas ao corpo, atividade física e saúde, particularmente aos significados das práticas de atividades físicas em áreas públicas em Salvador. A análise e a interpretação dos seus significados é feita através da observação etnográfica dos processos coletivos e de trajetórias individuais. Através desta abordagem pudemos verificar que as atividades físicas estão associadas a um equilíbrio idealizado entre corpo e mente, corpo e espírito, que decorre da concepção das pessoas sobre as práticas integradas à natureza.

This article refers to questions related the body, physical activities and health, particularly to the meanings of physical activities in public areas in Salvador. The analysis and interpretation of their meanings is carried through the ethnographic observation of the collective process and individual trajectories. By using this approach we have found that the physical activities are associated to an idealized as an ideal of balanced relation between body and mind, body and spirit, which is derives from the conception people have about

<sup>1</sup> Doutora em Saúde Pública pelo Instituto de Saúde Coletiva da UFBA; Professora do Departamento de Educação Física da FACED/UFBA; Coordenadora do Grupo de Pesquisa em Educação Física e Saúde (GEFIS).

As práticas de atividades físicas nos espaços públicos são consideradas as que melhor propiciam o desenvolvimento da sensibilidade e reflexão pessoal, sendo essencialmente associada a uma "ideologia individualista", que se evidencia no significado terapêutico das práticas como mecanismo de autocuidado e auto-ajuda.

Palavras-chave: atividade física – saúde – individualismo – auto-ajuda

nature integrated practices. Physical activities carried in public spaces are considered as those that better favors the development of sensitivity and personal reflection, beings essentially associated to an "individualistic ideology", becomes evident in the therapeutic meaning of the practices as mechanisms of self-care and self-aid.

Keywords: physical activities – health – individuality - self-aid

## Introdução

"Quando eu estou apavorada em casa... aí eu venho pra cá.  
Quando eu saio daqui, eu saio outra"  
(Informante do sexo feminino, 62 anos,  
Jardim de Alá)

As adesões mais recentes às práticas de atividades físicas esportivas nos espaços públicos em Salvador, observadas através de dados etnográficos, apontam para a mudança de um modelo mais grupal (coletivo), formalizado, fechado e homogêneo (encontrado, por exemplo, nos primeiros grupos de corrida na rua, surgidos da década de setenta) para um outro no qual predomina a individualidade, espontaneidade, abertura e o heterogeneidade. No segundo modelo, essas adesões vão acontecer, predominantemente pautadas em critérios pessoais, associadas às percepções das condições corpóreas,

aos interesses e projetos de vida e a um ideal de equilíbrio entre corpo e mente. A adoção desta perspectiva, por parte da maioria das pessoas praticantes de atividades físicas esportivas nas áreas estudadas, revela pontos em comum entre essas práticas e a ideologia individualista e os sistemas de auto-ajuda.

A partir destas constatações, buscamos examinar, com mais profundidade, de que forma os significados das práticas de atividades físicas esportivas, associados ao processo saúde-doença, encontram-se interconectados a uma rede cultural baseada numa ideologia individualista e em sistemas de auto-ajuda. Analisamos, neste contexto, o aspecto terapêutico das práticas na dimensão psíquico-espiritual, através da interpretação dos comportamentos e das concepções dos praticantes associados a um sistema de autocuidado e auto-ajuda.

Partimos do pressuposto de que a interconexão dessas práti-

cas com uma ideologia individualista não acontece, fundamentalmente, pelo desenvolvimento de um sistema de idéias e valores associados ao capital, mas pela interação de uma rede de significados em que e “a ausência de valores extramundanos ou comunitários” (RÜDIGER, 1995) cede, progressivamente, à crença da auto-realização a partir de sistemas de auto-ajuda.

Alguns estudos, como os de Silva (1997 e 2001), Sant’Anna (2001) e Palma (2001), têm discutido de modo mais freqüente a relação entre a cultura corporal e a cultura individualista, associada ao desenvolvimento dos sistemas produtivos ligados ao capital e aos mecanismos de poder, institucionalizados na sociedade moderna. Constatamos que, neles, reflete-se sobre a concepção social do corpo e das práticas de atividades físicas esportivas, estruturada a partir das descobertas científicas (modernas) e a sua coerência com o “individualismo como expressão ideológica do capital” (SILVA, 1997, P.1565).

As análises tradicionalmente exploradas pelos autores acima citados não levam em consideração o tema da individualidade como algo que tem sido “objeto de reflexão e especulação desde, pelo menos, a Antigüidade Clássica” (VELHO, 1973); e, também, não avançam na interpretação da relação entre as

práticas corporais de movimento com outras dimensões culturais, tais como aquelas ligadas à crença da auto-realização através dos mecanismos de auto-ajuda.

Nesse sentido, nosso propósito foi introduzir uma análise sobre os sentidos terapêuticos que as práticas de atividades físicas esportivas ganham, quando comungam de uma ideologia, cuja origem antecede a modernidade, em que o indivíduo, nos termos de Dumont (1985), é considerado como valor. Ou, nas palavras de Duarte (1986), como “uma espécie de vínculo espiritual que une a humanidade”. Trata-se de uma análise exploratória em torno do assunto, pouco evidenciada na educação física de modo geral, e muito menos ainda no campo da atividade física e saúde.

A análise sobre os significados das práticas de atividades físicas esportivas sob a lógica individualista, atrelada ao sistema de auto-ajuda, demonstra que estes não se relacionam exclusivamente com as normas provenientes das novas descobertas científicas; nem com uma adequação do homem ao modo de produção vigente na sociedade; nem ainda, com uma busca ou adaptação do corpo às inovações tecnológicas. Aliás, sobre esta última questão, no campo das atividades físicas esportivas na rua, as ações corporais se dão num sentido mais

tradicional, sem o auxílio de qualquer recurso mais sofisticado e com a utilização de recursos tecnológicos simples.

As ações e percepções envolvidas nas atividades físicas esportivas indicam um imbricamento com um sistema ideológico, no qual as pessoas, baseadas em parâmetros de independência, liberdade e autonomia, exercitam o autocuidado e a auto-ajuda. Através deste sistema, as pessoas procuram solucionar algumas questões de natureza complexa, nas quais corpo, mente, espírito, saúde, ambiente (natureza), trabalho e tempo livre estão mais integrados. Nestes comportamentos e percepções, os mundos "superior" (que faz relação com Deus, o "mundo invisível") e "inferior" (que caracteriza o mundo social) se interligam através do "mundo interior", ou seja, o "eu" de cada pessoa.<sup>2</sup>

A possibilidade que as pessoas têm de interlocução com esses dois mundos, segundo as visões dos praticantes de atividades físicas, está centralizada na harmonia, no equilíbrio do conjunto corpo-mente-natureza, e no conjunto corpo-mente-natureza-divino. Para conseguir se conectar com esse "mundo superior", aquele que está num plano diferente deste, é preciso cuidar do "eu",

especialmente nos sentidos corpóreo, mental e afetivo.

Assim, estamos convictas de que, somente com a leitura das questões acima mencionadas, será possível um maior entendimento em torno da dimensão essencialmente terapêutica presente nessas práticas, na relação corpo-mente-espírito. Essa percepção terapêutica, como veremos no transcorrer deste artigo, associa-se aos "conflitos existenciais e valorativos", decorrentes de uma cultura individualista (situando a questão na tese de FIGUEIREDO, 1995; e RÜDIGER, 1995), problematizada a partir do desenvolvimento de uma crença de auto-realização, conseqüente da ausência de valores extramundanos ou comunitários, enquanto aspectos dominantes no desenvolvimento da era modernista.

A interpretação de Figueiredo (1995) sobre as categorias de pessoa, sujeito e indivíduo; as contribuições de Rüdiger (1995) em torno da subjetividade contemporânea através da análise da literatura de auto-ajuda e individualismo; e os modelos compreensivos de sociabilidade das sociedades holistas e individualistas tratadas por Dumont (1995), constituem leituras básicas para a reflexão das questões referentes à subjetivação presente nas práticas corporais esportivas estudadas.

<sup>2</sup> Dumont afirma que, desde os primeiros cristãos, o homem é compreendido como "um indivíduo-em-relação-com-Deus" (1985, p.39)

Vale ressaltar que as idéias defendidas por Figueiredo e Rüdiger não coincidem integralmente com as de Dumont. Os primeiros estão ligados a uma concepção de homem associada a uma "metafísica moderna" (na perspectiva interpretativa da modernidade de Heidegger), na qual, é no sujeito, na sua condição de "fundamento epistemológico, ético e ontológico", que devem estar fundadas as suas regras de ação, já que os padrões tradicionais e coletivos de sociabilidade se desqualificaram. Neste caso, predomina a idéia de constituição do sujeito como objeto de conhecimento e controle. Já Dumont vai sustentar sua teoria numa concepção de homem que dialoga com diferentes culturas, sendo que estas só podem ser compreendidas numa perspectiva global se comparadas umas às outras. Em outros termos, Dumont vai reconhecer que "o mundo ideológico contemporâneo é tecido da interação de culturas" (1985, p.30) e definir o individualismo, uma ideologia que valoriza o indivíduo e negligencia ou subordina a totalidade social, a partir da idéia de oposição entre holismo e individualismo (idem, p.279).

Dumont estabeleceu dois modelos compreensivos de padrões de sociabilidade: o das chamadas sociedades holistas e o das sociedades individualistas. No primeiro caso, observa-se uma dominância

das formas coletivas e hierárquicas de existência social onde os indivíduos figuram como seres socialmente determinados, que se definem a partir da posição que ocupam no quadro social estratificado e hierarquizado, tradicionalmente condicionado; no segundo caso, os indivíduos, além de serem empíricos, como nas sociedades holistas, são representados como asociais, independentes e autônomos, sobre os quais se organizam os modos de funcionamento e as estruturas da sociedade. Aqui, eles são tomados como valor a ser realizado nas e pelas práticas sociais.

Duarte (1986) interpreta a distinção apresentada por Dumont entre sociedades holistas e sociedades individualistas, distinguindo o "duplo sentido da categoria 'indivíduo' que atravessa nosso discurso": do sujeito empírico da palavra, do pensamento, da vontade, amostra indivisível da espécie humana; e do indivíduo como valor moral, cultural, central e básico para a configuração ideológica moderna (1986, p. 45-46).

Segundo Dumont, para tomarmos consciência do "fundamento familiar e implícito do nosso discurso ordinário" [centrado no indivíduo] é preciso ver a nossa cultura em sua unidade e especificidade, colocá-la em perspectiva, contrastando-a com outras culturas (idem, p.36-37). Nesta perspectiva,

ele defende que a origem da cultura individualista pode ser reconhecida “nos primeiros cristãos”, de forma que a religião pode ser caracterizada como o “fermento essencial” tanto na generalização da fórmula como na sua evolução (idem, p.36). Sua hipótese é que entre os primeiros cristãos, “as relações entre os homens baseiam-se em indivíduos à imagem de Deus e destinados à união com ele (...). O fim último estava numa relação ambivalente com a vida no mundo” à medida que este é, ao mesmo tempo, “um obstáculo e uma condição de salvação” (idem, p. 49). Mesmo que o autor reconheça que a antiga forma do individualismo, o cristão, esteja separada da forma atual por uma “transformação radical e complexa”, sua análise é fundamental para poder refletir as bases da gênese do individualismo, as quais vão progressivamente se afastando do modelo de um indivíduo-fora-do-mundo para um indivíduo-no-mundo.

A síntese de Dumont em torno da origem da sociedade individualista é de que a mesma surgiu de uma sociedade do tipo tradicional, holística. A diferença entre elas é que, no caso das sociedades holísticas, o “caminho da libertação” somente está aberto a quem abandona, isto é “renuncia”, o mundo social (ou seja, torna-se um indivíduo-fora-do-mundo), constituindo-se na condição para o de-

envolvimento espiritual. Ao contrário, nas sociedades modernas, ditas individualistas, o indivíduo vive no mundo social, ou seja, é um indivíduo-no-mundo (1985, p.38).

Duarte (1986) afirma, entretanto, que a tese apresentada por Dumont não deve ser aplicada a toda à sociedade ocidental moderna, sendo necessário, portanto, relativizá-la. Segundo ele, parte da sociedade, como a classe trabalhadora, “não compartilha dessa qualidade, desse valor, desse sistema de idéias” (1986, p.54). Para ele, “a cultura das classes trabalhadoras urbanas é hierárquica e holística por oposição ao individualismo reinante como versão ideal e letuada nos segmentos médios superiores da sociedade” (1986, p. 58).

No caso particular das práticas corporais investigadas, indo de encontro às afirmações acima, constata-se o predomínio do caráter individualizante adotado mais recentemente por grupos que reproduzem a ideologia de camadas médias urbanas em oposição ao caráter mais hierárquico e holístico atribuído às classes populares estudadas por Duarte (1986). Por essa razão, remetemo-nos aos modelos compreensivos trazidos por Dumont para a reflexão das múltiplas características da ideologia individualista, presentes nos discursos e trajetórias dos grupos investigados, entre elas, principalmente, as que se referem às idéi-

as de "independência" e "autonomia" ligadas às práticas de atividades físicas esportivas na rua.

Na perspectiva de um sistema ideológico moderno, segundo Dumont, "a concepção do homem como indivíduo implica o reconhecimento de uma ampla liberdade de escolha" (1985, p.269), onde alguns valores, "em vez de emanarem da sociedade, serão determinados pelos indivíduos para seu próprio uso" (idem, p.269). Além disso, complementa o autor, "as relações entre os homens precisam estar subordinadas para que o sujeito individual seja autônomo e igual" (idem, p.270).

Independência e autonomia são também categorias centrais na argumentação de Figueiredo (1995) em torno da caracterização de sociedades individualistas. No entendimento deste autor, só quando o indivíduo livre ascende à condição de autônomo e pode realizar sua liberdade positiva é que ocorre a conquista de status de sujeito na acepção moderna do termo. Acepção esta que reconhece o indivíduo autônomo "na sua capacidade de gerar leis e viver sob o império das leis por si mesmo consagradas (...). Sejam estas leis as leis positivas que regulam a sua vida pública e a de todos os demais indivíduos, sejam as leis auto-impostas à sua existência livre e privada"(1995, p. 29-30).

A independência, segundo Figueiredo, pode ser compreendida

como a ausência de vínculos, obrigações pessoais, que abre espaço para projetos individualizados e trajetórias e destinos idiossincráticos; e se expressa, modernamente, como reivindicação de um território livre da interferência das agências de controle social, o território da privacidade. Por outro lado, para ele, a autonomia se "figura como ideal no processo moderno de subjetivação" (idem, p.30).

O sujeito, no sentido tratado por Figueiredo, "deve constituir-se como fundamento para que o mundo da modernidade se torne um mundo habitável e, principalmente, administrável, controlável, previsível", sendo imprescindível, para que isso ocorra, a coincidência entre a "consciência e a vontade livre" (idem, p.32). A consciência que cada indivíduo deve ter do que se é — ou seja, sujeito — e o que isso significa quanto à sua independência aos valores ou projetos coletivos.

Mas, para que possa assumir esta tarefa, é preciso exigir de si mesmo uma total autotransparência e autodeterminação, ou seja, uma completa autonomia, na qual o sujeito moderno deverá ser sempre "pensado como indivíduo, aquele que não se divide, coincide sempre consigo mesmo, ou seja, identifica-se" (idem, p.32). Ou ainda, nas palavras de Rüdiger (1995), na metafísica dominante [da modernidade clássica] não somos so-

mente indivíduos separados e distintos, mas “possuímos uma personalidade individual, que deve ser plenamente desfrutada através do desenvolvimento de todas as capacidades físicas e espirituais que nos foram dadas pela natureza ou mesmo por Deus” (p.64).

Assim, Rüdiger, assumindo o que Nietzsche já resumia, alertamos para o fato que a metafísica moderna solicita que sejamos “mais que sujeitos políticos, sociais, sexuais”; solicita que sejamos sujeitos de sucesso; que sejamos indivíduos, que nos tornemos aquilo que podemos e devemos ser, ou seja, homens “novos, únicos, incomparáveis, aqueles que se autolegislam, aqueles que criam a si próprios”. Que antes de tudo, compreendamos que o homem não é algo dado, mas construído.

No universo das atividades físicas esportivas na rua, constata-se tanto a consolidação da idéia do homem como o centro do mundo — aquele que é capaz de conhecer e estabelecer seus próprios limites, ideais e projetos. Um mundo, portanto, passível de ser conhecido, controlado, isto é, administrável, inclusive pelas possibilidades que o homem tem de se autocontrolar e se autogerir, principalmente pelas suas condutas psíquico-físicas; mas, também, com a manutenção da idéia de um homem que está em permanente relação (ou em busca desta relação) com um plano diferente do seu

mundo social, reconhecendo este como inferior comparado com outros planos numa dimensão divina.

Em síntese, o que pudemos perceber é que a cultura individualista que perpassa as ações, percepções e sentidos das atividades físicas esportivas em nossa pesquisa, tendo como foco a adesão da prática solitária em oposição à prática coletiva (em grupo), conecta-se com alguns princípios gerais que dão suporte aos sistemas de auto-ajuda, nos quais a prática de “culto à pessoa”, como Figueiredo (1995) nomeou, assume um discurso dominante em relação aos sistemas de controles sociais mais tradicionais.

Se considerarmos que esses princípios estão atrelados a uma “rede de relação” cada vez menos fechada no cotidiano dos atores sociais, identificaremos a sua contribuição para marcar ainda mais a “auto-percepção de individualidade singular” (VELHO, 1987), à medida em que esses atores ficam expostos à experiências diversificadas tendo de “dar conta de ethos e visões de mundo contrastantes” (idem, p.32).

O primeiro princípio norteador deste sistema de auto-ajuda pode ser interpretado como aquele que reconhece que os problemas das pessoas começam (ou se situam) nelas mesmas. Sua construção empírica através do discurso pode ser exemplificada pelo fragmento de discurso que transcrevemos abaixo:

Se você está bem consigo mesma... tá bem com qualquer coisa (Informante do sexo feminino, 34 anos, Dique do Tororó).

O segundo princípio observado diz respeito à autonomia presente nos planos e ações das pessoas praticantes de atividades físicas esportivas no modelo individualizado. A autonomia implica um poder centrado na pessoa, decorrente de uma atitude descomprometida com modelos sociais/institucionais rígidos, que pode ser discursivamente manipulado pelos indivíduos como forma de justificar sua falta de compromisso com qualquer atividade que veja como interferente nesta sua liberdade presumida.

Tudo que implica rigor de horário, tudo que implica obrigação, tô fora. Eu quero uma coisa que me deixe sem qualquer compromisso. (Informante do sexo feminino, 26 anos, Barra).

Para Figueiredo, "os mecanismos de poder, baseados na disciplina dos corpos e na coerção direta", tendem a ceder o lugar para "mecanismos terapêuticos pós-disciplinares", a partir de dois fundamentos: a persuasão emotiva e manipulação da subjetividade (1995: 174-175).

As estratégias anteriores de controle e coerção, segundo Figueiredo, revelam-se "cada vez menos eficiente, devido a um declínio de autoridade legítima tradicional". Através de outros

mecanismos como a persuasão emotiva e a manipulação da subjetividade, citados pelo autor, compreendemos que a "consciência" (a força de vontade) de cada pessoa passa a ser o principal mecanismo de controle. Como exemplo deste mecanismo usamos da afirmação de uma jovem ao dizer: "— o importante é você querer e botar na cabeça que você precisa mesmo". Outras pessoas, nas suas narrativas, exemplificam como esse mecanismo funciona com elas:

A partir do momento que você se olha e se gosta, você tem que preservar o seu corpo, a sua saúde. (Informante do sexo masculino, 50 anos, Dique do Tororó).

Eu procuro me policiar e vir. Às vezes todos os dias. Eu reclamo comigo mesmo: '-umbora rapaz, você está preguiçoso hoje` (Informante do sexo masculino, 50 anos, Barra).

O terceiro princípio baseia-se no sentido de liberdade. Esta se associa aos aspectos da satisfação, do prazer e das alegrias, próprios das vontades e leis pessoais. A liberdade está configurada naquilo que "você gosta de fazer", naquilo que "você ama", que faz você "se sentir melhor". Ela tem relação direta com o mundo social vivido.

Nas sociedades tradicionais, holistas, a que Dumont (1985) se refere, o sentido de liberdade (ou libertação) somente pode ser al-

cançado a quem abandona [renuncia] o mundo social. No caso da nossa sociedade (moderna, individualista), a liberdade é percebida nas relações com o mundo social, já que o indivíduo é compreendido como um indivíduo-no-mundo.

O quarto princípio, da diferenciação, ligando todos os elementos responsáveis na construção das subjetividades, implica que cada pessoa é diferente da outra (tem problemas, ritmos, planos, metas diferentes), motivo que requer que as práticas corporais devam acontecer de forma individualizada.

Eu teria que ter um companheiro [para praticar] com a mesma cabeça, a mesma mentalidade (...). É preciso ter alguém como eu penso. E isso é difícil,

não é? (Informante do sexo masculino, 57 anos, Dique do Tororó).

Considerando os aspectos discutidos até aqui, as interconexões entre as práticas de atividades físicas esportivas e a saúde com a ideologia individualista e os sistemas de autoajuda, sinteticamente podem ser visualizadas através das categorias expostas no quadro abaixo.

Começaremos então a analisar essas categorias a partir da interpretação das relações entre este mundo físico, social, concreto, vivido, visível e o outro mundo espiritual, divino, superior e invisível, que atravessa as formas de pensar e fazer do cotidiano das atividades físicas esportivas nos espaços públicos.

Reflexão	- Fio que une os mundos material e espiritual, físico e metafísico, inferior e superior, natural e divino. Processo de distanciamento do mundo social (através de oração, meditação, contemplação da natureza...), num sentido de um <i>"indivíduo-em-relação-com-Deus"</i> .
Subjetividade	- Construção de uma identidade pessoal, de um mundo interior ("eu"), em que as idéias e valores centrais primam pelo autocontrole, autocuidado e auto-ajuda, através da constituição de um mecanismo de autoconhecimento, ou seja da busca do seu <i>"verdadeiro eu"</i> .
Independência	- Ausência de vínculos, obrigações pessoais; espaço aberto a projetos e trajetórias individualizadas, <i>"livre da interferência das agências de controle social"</i> .
Autonomia	- Poder centrado no indivíduo na definição de normas e construção de planos de ação (autogoverno), distanciando-se das instituições/estruturas sociais mais rígidas (Figueiredo, 1995).
Liberdade	- Sentimento pessoal associado à <i>"ausência de valores comunitários ou extramundanos"</i> (Rüdiger, 1995), vinculado às sensações de alegria, prazer e satisfação pessoal de acordo com as nossas próprias leis e vontades.

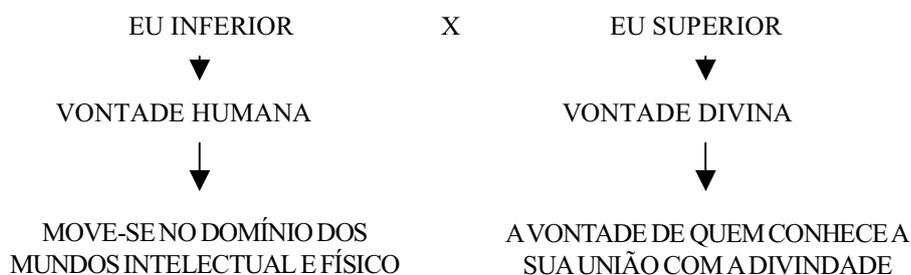
## Dimensão reflexiva das práticas

O mundo é bonito e a gente não sabe agradecer o que tem.

(Informante do sexo feminino, 62 anos, Jardim de Alá).

A pessoa que vive a vida sem prestar atenção ao mundo que está ao seu redor, na percepção de quem pratica atividades físicas na rua, está presa à sua condição (humana) cotidiana e precisa parar para observar, através de formas contemplativas e reflexivas, a “beleza” e a “força” que o mundo tem. A pessoa, através da reflexão, deve olhar para além desse mundo “visível” e perceber que “há uma força maior que nos cria”, que “dá tudo isso a gente aí”, e, que antes de tudo, possibilita a existência dos próprios indivíduos.

Esse processo de reflexão pode ser melhor compreendido através da oposição entre o “eu inferior” e o “eu superior”, que adequamos da interpretação de Figueiredo (1995: 223):



Diante desta visão, há um entendimento de que o indivíduo precisa simbolicamente “sair” deste mundo, através de exercícios de meditação, oração ou reflexão durante as atividades físicas esportivas na rua, para poder ter esse contato com o mundo invisível, com o mundo superior, numa dimensão divina. A concentração em torno dos atributos naturais que configuram as áreas onde as práticas de atividades físicas se desenvolvem, é percebida enquanto uma corrente que une os dois mundos físico e metafísico. Através deste processo, na percepção de muitas pessoas, é possível reconhecer a presença de uma força superior que “rege todas as coisas do mundo”, como relata um dos nossos informantes:

Você olha o mar, olha para cima [para o céu], você está em contato com o espírito de luz. Está em contato com Deus. Então tudo isso que você faz, Deus está presente. (Informante do sexo masculino, 40 anos, Jardim de Alá).

Para alcançar a consciência do “eu superior”, enfatiza Figueiredo (1995, p.230), o melhor exercício que os sistemas de auto-ajuda indicam é o exercício da meditação.

O distanciamento por alguns instantes do mundo social, através da meditação e da oração, é simbolizado como o momento em que você “não pensa em nada”, se afasta da vida “estressada” [da cidade], a fim de alcançar um “equilíbrio interior” e ter um contato com a “força divina que nos cria” e “rege o mundo”, ou seja, Deus.

O caminho para se alcançar esse “mundo invisível”, “superior”, é a conquista da “paz interior” que você consegue atingir, no entendimento de muitos praticantes, no momento que você, mesmo vivendo e participando deste mundo, procurar no seu “eu”, no seu “interior”, a força, a energia que está conectada a Deus.

Você entra em um certo equilíbrio (...). Você tando bem interiormente, já é uma ligação com alguma superior porque eu acho que você tá em paz consigo mesmo. (Informante do sexo feminino, 34 anos, Dique do Tororó).  
Eu acho que tudo faz parte desse mundo invisível, dessa força invisível que existe e que você tem que crer que essa força é uma força que tem que tá dentro de você. (Informante do sexo masculino, 40 anos, Jardim de Alá).

Essa força superior que está “dentro de cada pessoa” pode ser

percebida também como um sinal transmitido através do corpo, indicando a necessidade de uma maior atenção e autocuidado, como foi percebido por um informante adventista do Sétimo Dia:

Senti-me tocado por Deus para melhor me organizar em termos físicos. Procurei o médico, estava fraco em termos de preparo físico (...). Estava com o colesterol alto e o triglicérides também (...). É uma questão espiritual. Então você sente a influência de Deus em termos de orientação e aí você pára, você analisa e vê como é que está sua vida. (Informante do sexo masculino, 57 anos, Dique do Tororó).

O universo das práticas de atividades físicas na rua, associado à sua dimensão reflexiva, é compreendido, também, como espaço privilegiado para avaliação e programação da vida, da resolução de problemas de ordem física, emocional, espiritual. É o espaço, como alguns argumentam, em que se torna viável uma intimidade maior das pessoas consigo próprias e com Deus.

Aqui a gente consegue conversar com Deus andando. A gente discute com a gente mesmo e eu discuto muito com Ele também. Porque tem certas coisas que eu não aceito que ocorrem e... discuto, acho, e brigo com Ele prá mostrar que eu acho que ele está errado e que certo estou eu, e assim a gente vai levando a vida. (Informante do sexo masculino, 63 anos, Barra).

Mas esse contato entre o mundo interior e o mundo superior, só pode ser realizado por meio da prática de atividades físicas solitárias. Esse é um dos principais motivos que justificam a escolha pela prática sem parceiros, porque quando a "pessoa anda só" - justificam, tem tempo suficiente para meditar, pensar, discutir consigo mesmo, pra avaliar a vida.

O resultado alcançado com as práticas a partir desta postura reflexiva está associado a uma visão da prática num sentido terapêutico, na qual se compreende que "quando você está de bem com você mesmo", você consegue controlar a ansiedade, o estresse, a raiva (seus estímulos); consegue desenvolver uma "confiança em si próprio"; se tornar mais sensível aos elementos da natureza, "ficando mais em sintonia com ela"; consegue fazer com que "a energia flua mais livremente pelo corpo", sendo este fluxo de energia reconhecido por algumas pessoas como um dos mais importantes elementos no desbloqueio dos órgãos e na prevenção e eliminação de doenças, tendo como referência o modelo de prevenção e cura da cultura oriental.

### Dimensão terapêutica das práticas

A origem das doenças está no emocional  
(Informante do sexo masculino, 52  
anos, Farol da Barra).

São várias as referências às funções terapêuticas e preventivas

das atividades físicas presentes nos diferentes discursos racionalizadores construídos pelos praticantes. De modo geral, as atividades em áreas públicas são compreendidas como um "grande laboratório", onde se pode "cuidar do corpo, da mente e do espírito". Elas podem ter uma função preventiva, como questão de necessidade básica na vida ("é uma água que meu corpo não vive sem essa água"), referindo-se à necessidade básica do homem de movimento corporal. Podem, também, ter uma função de cura, na medida que é por várias pessoas, constantemente comparada a um "remédio natural", mas de um tipo personalizado ("é um remédio seu, uma coisa particularmente sua"), onde a dose, a intensidade e a frequência se adaptam às necessidades, aos problemas, interesses e preferências de cada um.

Atividades como a caminhada e a corrida são freqüentemente associadas entre os praticantes a um processo terapêutico na resolução de problemas de ordem psíquico-emocional, afetivo e social. A corrida e a ginástica, mais do que a caminhada, estão ligadas à idéia de uma "descarga de energia" (apresentada no capítulo anterior), uma função anti-estressante. A caminhada, por sua vez, conectada ao mecanismo de reflexão e de oração, vai ter uma função antidepressiva e antiestressante.

Eu acho que as pessoas que estão com depressão, que estão assim desencantadas com alguma coisa, eu acho que é uma saída, a caminhada (...). Eu acho que a gente começa a ver a vida de outra forma (Informante do sexo feminino, 48 anos, Barra).

O valor terapêutico das atividades físicas na rua sobre a dimensão psíquica, está interconectada às sensações de "leveza" e "relaxamento" da mente, bem como ao desenvolvimento e à melhora da auto-estima:

Eu acho que a caminhada mudou a minha vida. Em termos assim de passar a gostar mais de mim, a me sentir assim mais solta, eu era muito tímida (...), e eu faço da caminhada um prazer, uma coisa que pra mim é extremamente prazerosa e eu acho que ela mudou a minha vida para melhor, porque eu sou mais feliz com a caminhada, eu me sinto mais pronta, mais preparada, mais feliz para enfrentar o dia. Eu durmo pensando: - pôxa, amanhã eu vou caminhar! (Informante do sexo feminino, 48 anos, Barra).

Vale destacar que as funções terapêuticas dessas atividades só podem ser atingidas quando se obedecem alguns critérios básicos na seguinte seqüência hierárquica:

1) a pessoa "tem que gostar de si, tem que se amar". Esse sentimento que a pessoa tem sobre si

mesma é que vai determinar o autocuidado, a auto-ajuda;

2) as atividades físicas precisam ser feitas "com prazer". As pessoas precisam gostar delas para poder fazer. Não adianta o médico (ou qualquer outro profissional da saúde) mandar, se a pessoa não sente prazer em fazê-las;

3) a pessoa precisa ter "consciência", "força de vontade" e "disciplina". Ela precisa "se preocupar com a sua saúde (orgânica) e com o seu interior (com seu "eu");

4) a pessoa deve estar atenta aos sinais transmitidos pelo corpo (seus limites), pois é ele quem vai guiar essas atividades (sua intensidade, volume etc.);

5) as atividades devem fazer parte de um conjunto de ações e hábitos dentro de um "estilo de vida saudável": não beber, não fumar, não usar drogas ilícitas, ter uma boa alimentação etc.;

6) as pessoas não devem se preocupar com a opinião dos outros sobre o que você está fazendo. Só interessa a você, "o que você pode ou quer fazer".

Considerando esses critérios, "a competição", "a prática desenfreada" e a "busca excessiva da forma física" foram condenadas por muitos, mais entre as mulheres do que os homens, e mais entre os adultos e idosos do que entre os adolescentes. Para muitas pessoas, "esse é o

lado negativo das práticas”, na medida que sua função terapêutica somente poderá ser alcançada se cada um “respeitar o seu limite”.

Os significados terapêuticos atribuídos às atividades físicas na rua nos dão mais algumas pistas da sua interconexão com os sistemas de auto-ajuda. Estes sistemas, fortalecidos principalmente a partir das idéias divulgadas pela literatura sobre o tema, na década de 80, situam na dimensão psicofísica dos indivíduos as causas (origem) e as curas dos seus problemas. A crença que os defensores desses sistemas constroem é que existe uma salvação e uma felicidade plena, que mesmo intermediadas pelo mundo social, devem ser buscadas no “eu” de cada indivíduo. A atenção se direciona no sentido das ações, dos pensamentos, e das atitudes individuais adotadas diante da vida na perspectiva desta salvação e felicidade.

### Considerações finais

A configuração das práticas de atividades físicas a partir de categorias como flexibilidade, equilíbrio, sensibilidade, reflexão etc., observadas em nossa pesquisa, indica que as adesões mais recentes a essas práticas em espaços públicos têm se deslocado de um modelo mais coletivo, formalmente organi-

zando, institucionalmente mais rígido (como os primeiros grupos de corrida na rua, predominantemente masculinos) para uma forma mais individualizada, espontânea, aberta e heterogênea.

A partir da constatação da configuração das práticas associada às categorias acima citadas, conduzimos a análise a partir de um modelo interpretativo da Antropologia Cultural (baseada em Dumont), com alguns elementos de Psicologia Social (tratados por Figueiredo e Rüdiger como cultura de massa). Nossa intenção foi a de realizar uma interpretação dessas categorias na interconexão com a ideologia individualista e os sistemas de auto-ajuda.

Um dos indícios de realização plena traduz-se na idéia de “cuidar do corpo e da alma”, tão presente nos discursos das diferentes pessoas que praticam atividades físicas nos espaços públicos que estudamos. Estes espaços, por seus ricos atributos naturais e paisagísticos, são avaliadas como o melhor laboratório no que se refere ao cuidado com o corpo e com a alma. Sobre o primeiro, devido à reconquista da sensibilidade perdida no ambiente urbano; sobre o segundo, por conta desses espaços permitirem a reflexão individual.

Os significados terapêuticos, freqüentemente atribuídos às atividades físicas esportivas em espaços públicos, confirmam a crença

divulgada pelos sistemas de auto-ajuda de que existe uma salvação e uma felicidade plena. A idéia preponderante é que essa felicidade deve ser buscada no "interior" de cada indivíduo, no seu "eu". Diante desta crença, as trajetórias individuais se direcionam no sentido da adoção de ações, pensamentos e atitudes diante da vida na perspectiva de uma salvação e felicidade.

Mesmo considerando que de fato essas pessoas não estão de posse de uma autonomia completa, necessariamente gerando "símbolos exclusivos e aspirações que norteiam suas estratégias de vida e decisões existenciais" (VELHO, 1973, p.87), verificamos nos seus relatos que elas se consideram atores, isto é, os principais responsáveis pela sua vida. Mais ainda, constatamos que essa maneira de entender encontra-se intimamente ligado aos elementos que constituem os sistemas de auto-ajuda. Esses sistemas, por sua vez, estão conectados ao desenvolvimento de idéias e valores sobre os indivíduos, integrados a uma rede de significados, em que e "a ausência de valores extramundanos ou comunitários" (RÜDIGER, 1995) cede, progressivamente, à crença da auto-realização a partir da auto-ajuda.

O ponto de partida para o projeto de auto-realização surge da "noção de que os indivíduos escolhem ou podem escolher", e representa uma

tendência expressa "nos ideais românticos do século XIX" (VELHO, 1987, p.24). No entanto, como afirma o próprio Velho (1987), deve-se perceber dentro dos diferentes segmentos de uma sociedade complexa, quais são "os temas valorizados" e as "escalas de valores particulares" (idem, p.21), no sentido de que "em qualquer cultura há um repertório limitado de preocupações e problemas centrais dominantes" (idem, p.27). Complementa o autor, "o processo de individualização não se dá fora de normas e padrões, por mais que a liberdade individual possa ser valorizada" (idem, p.25).

Parâmetros morais, nesse sentido, ao colocarem o indivíduo na dependência de um sistema de valor terapêutico, estão sempre induzindo que as nossas ações, nas suas mais variadas dimensões (biopsico-sócio-culturais), devem ter como pré-requisito a solução de problemas individuais, dentre os quais se encontram: a ausência de perspectivas (pessoais) futuras; a infinita superação de si (físico-mental); a melhoria da condição corporal em suas múltiplas características (físico-sexuais-mentais-produtivas e reprodutivas etc.); e, acima de tudo, o domínio sobre as desordens psíquico-afetivas e espirituais. Enfim, são parâmetros que colocam o ser humano numa busca pelo seu "completo bem-estar", através do controle das doenças e da conqui-

ta do seu objetivo único de auto-realização na vida.

E, mesmo que o cumprimento do dever que o homem se impõe dentro desses parâmetros individualistas, esteja diretamente ligado ao desempenho de ações legitimadas moralmente por uma determinada comunidade, seu sentido não se encontra num projeto coletivo. O caráter é desenvolvido moralmente, sempre em benefício próprio. É algo feito individualmente e baseia-se apenas na força de vontade aplicada aos hábitos (RÜDIGER, 1995, p.245).

Diante disso, imaginamos que algumas reflexões precisam ser feitas acerca das respostas que o ser humano tem buscado para superar os conflitos gerados e sustentados por uma cultura na qual o indivíduo é o valor supremo. Essas reflexões podem partir da análise dos significados de uma ideologia que se baseia na superação e otimização da saúde no âmbito individual como objetivo primordial à auto-realização; e também, a consequência conflitante dessa ideologia, propagada de forma generalizada a partir de modelos dominantes, sobre grupos de pessoas de realidades tão diferentes.

Acreditamos que as propostas e análises realizadas neste estudo servirão para aprofundamentos futuros sobre a utilização de modelos teórico-metodológicos baseados

na Antropologia, especificamente, no uso da etnografia como método de investigação no campo da educação física, esportes e lazer.

## Referências

- DUARTE, L. F. D. Da vida nervosa nas classes trabalhadoras urbanas. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986.
- DUMONT, L. O individualismo: uma perspectiva antropológica da ideologia moderna. Rio de Janeiro: Rocco, 1985.
- FIGUEIREDO, F. Pessoas, sujeito meros indivíduos: desencontros e passagens no Brasil contemporâneo. In \_\_\_\_\_. Modos de subjetivação no Brasil e outros escritos. São Paulo: Escuta, 1995, p.17-41.
- PALMA, A. Educação física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros "modos de olhar". Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2001, jan., v.22, n.2.
- RÜDIGER, F. Literatura de auto-ajuda e individualismo: Contribuição ao estudo da subjetividade na cultura de massa contemporânea. Porto Alegre: Ed. da UFRGS, 1995, p.237-252.
- SANT'ANNA, D. B. de., Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

SILVA, A. M. Corpo e diversidade cultural. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2001, v.23, n.1, p.87-98.

----- . A deificação das aparências e a corporeidade: a questão da formação dos indivíduos na modernidade. Anais do X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, v. 2, Goiânia, Outubro-1997, p.1564-1567.

VELHO, G. Individualismo e cultura. Notas para uma antropologia da sociedade contemporânea. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1987.

----- . A utopia urbana: um estudo de antropologia social. Rio de Janeiro: Zahar, 1973.

Contatos:  
E-mail: [cmiranda@ufba.br](mailto:cmiranda@ufba.br)

Recebido em: nov/2004  
Aprovado em mar/2005