



**Ponto de vista**

Sidney Ferreira Farias<sup>1</sup>  
Grasiely Fassin Borges<sup>1</sup>  
Taise Soares Da Costa<sup>2</sup>  
Lenita Bianchetti<sup>1</sup>

## **AMBIENTE E ATIVIDADES SENSO-MOTORAS**

### **ENVIRONMENT AND ACTIVITIES SENSORY- MOTOR**

#### **RESUMO**

Respaldo nos assuntos discutidos com os participantes da disciplina DEF-3105- Meio Ambiente, Atividade Física e Bem-Estar, do Mestrado em Educação Física do CDS/UFSC-pretendeu-se analisar as ações dos indivíduos voltadas para as atividades físicas, sob o prisma da tríade: alimentação, repouso e exercitação (ARE) na prerrogativa da sensação de bem-estar, acreditando que as pessoas necessitam receber um tipo de estímulo adequado, pois vislumbram a possível concretização de seus objetivos e que estes devem ser guiados a condizerem com as suas expectativas, mas principalmente com a melhora do bem-estar geral. É necessário para isto, no entanto, entender o quanto eles, os objetivos, apontam o resultado e não o processo. Afinal, isto significa entender o exercício físico extra-trabalho (EFET), como algo mais do que proporcionar a quantidade de suor necessária para dele tirar-se o máximo proveito.

**Palavras-chave:** ambiente, atividade física, bem- estar, exercício físico.

#### **ABSTRACT**

Based on topics discussed with physical education graduate students at UFSC in the course DEF-3105- Environment, Physical Activity and Well-being, it was intended to analyze individual actions towards physical activities under the triad: eating patterns, resting and exercise (ARE). One of the ways to achieve sensation of well-being by this triad is by receiving a certain type of stimulation. Expectations are guided by the possibility for accomplishing objectives, especially if it concerns the improvement of general well-being. However, the achievement of objectives should be known by their results and not from their process. Therefore, it is necessary to understand the non job-related physical exercise (EFET), as something more than the amount of sweat to achieve the maximum advantage.

**Key words:** environment, physical activity, well-being, physical exercise.

<sup>1</sup>Programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

<sup>2</sup>Programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, bolsista do CNPq.

## INTRODUÇÃO

Mesmo com os inúmeros avanços e novas descobertas científicas referentes aos benefícios das atividades físicas, poucas são as pessoas comprometidas com o início, bem como a continuidade de uma atividade física ou de um programa mais organizado. Onde está então o problema? Como fazer para tornar aquele agasalho, meia ou tênis que iria mudar a sua vida, realmente tornar-se útil?

A resposta pode ser obtida buscando-se na literatura/investigação os pormenores da atividade física e seus efeitos sobre o homem. Porém, a resposta também pode nascer de um olhar direcionado para as causas e motivos da procura por atividades laborais e os exercícios físicos extra-trabalho (EFET).

Assim, o presente estudo - conteúdo/ resumo, respaldado nos assuntos discutidos com os participantes da disciplina DEF-3105 Meio Ambiente, Atividade Física e Bem-Estar - do Mestrado em Educação Física do CDS/UFSC pretendeu-se analisar as ações dos indivíduos voltadas para as atividades físicas, sob o prisma da tríade: alimentação, repouso e exercício (ARE) na prerrogativa da sensação de bem-estar.

## UM PRISMA SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA

São seis horas e o despertador do relógio acabou de retirar alguém dos braços do Morfeu. “Tenho de fazer minha corrida e os outros exercícios de alongamento, pensa o indivíduo, mas aqui está tão bom que quase não tenho vontade de levantar”. Pensa então em outra hora para levantar e volta a dormir. Alguns instantes e o sono é novamente interrompido pelo relógio, então já é muito tarde para a pessoa fazer a sua corrida ou outra atividade rotineira ou exercícios físicos extra-trabalho EFET.

Num olhar direcionado para estas questões os estudos dizem ser necessário ir além do conhecimento sobre o funcionamento do corpo. Numa visão mais abrangente e tentando fugir da especificidade biológica e fisiológica, Simões <sup>6</sup> esclarece que a formação do auto-conceito pode ser uma das causas da razão pela qual os indivíduos interrompem uma proposta de atividade.

O olhar então, deve estar voltado para

as mudanças nas atividades físicas, no âmbito das sociedades e nos novos tipos de comportamentos individuais decorrentes deste processo plural e ao mesmo tempo aglutinador.

Na atualidade, principalmente nos grandes centros urbanos, as atividades profissionais exercidas pelos membros da sociedade estão cada vez mais diversificadas. Assim, os profissionais responsáveis por programas de atividades físicas, objetivando mobilizar as pessoas no engajamento e permanência no EFET devem estar atentos para estas pluralidades profissionais bem como no nível de esforço de cada uma. Algumas exigem, para além dos esforços mentais, os esforços intensos no âmbito da musculatura geral e outras solicitam apenas músculos específicos.

Dentre estas atividades profissionais, respeitando-se as faixas sociais, econômicas e o nível de esforço, é possível identificar alguns grupos característicos de atividades laborais nas sociedades atuais. Assim, os indivíduos podem ser enquadrados conforme a sua condição de sedentário ou não. Para os classificar existem testes reconhecidos mundialmente.

Porém, é possível estabelecer uma classificação mais subjetiva onde as pessoas sejam observadas como: a) indivíduos com atividade laboral de alto esforço, (desportistas de competição, agricultores, pedreiros, lixeiros, carteiros, etc.); b) indivíduos com atividade laboral de médio esforço, (empregadas domésticas, contínuos, feirantes, alunos não trabalhadores, zeladores, etc.); c) indivíduos com atividade laboral de baixo esforço, (secretárias, executivos, bancários, professores, cibernéticos, etc.) <sup>3</sup>.

Os indivíduos incluídos nos distintos grupos apresentam níveis de atividades laboral diferenciadas umas das outras e nem sempre apresentam as mesmas eficiências, em termos de capacidade física ou mental. Cada grupo pode apresentar indivíduos que estão incluídos num nível de capacidade física e esta seja satisfatória para a sua tarefa laboral, mas, podem muito bem apresentar uma capacidade física inferior a de indivíduos de outros grupos e vice-versa.

Também é óbvio que os indivíduos, nos diferentes grupos, possuem hábitos motores diferenciados para tarefas específicas. É natural

também e nas devidas proporções, que todas as pessoas buscam a tranqüilidade e o bem-estar físico geral. Mas, as respostas para estas procuras nem sempre são tarefas exclusivas dos administradores, professores ou outras pessoas envolvidas com o EFET.

Como então fazer para poder proporcionar às pessoas um programa de atividade de EFET, envolver de hábitos motores atraentes, bem como provocador da motivação e conseqüente melhora da sensibilidade motora, esta compreendida no perceber e sentir, e de proporcionar o bem-estar?

Em primeira instância se faz necessário buscar desenvolver nos indivíduos as suas individualidades. É necessário entender quais são os motivos da busca por uma profissão, a sua prática diária no trabalho e como ela interfere no seu estado de humor ou na sua disposição para outras tarefas extra-trabalho.

O entendimento dos pormenores da rotina diária e de como é possível interferir nela, para produzir mais alegria e satisfação, pode ser um portal de entrada para a prática do EFET. Perguntas como: Qual a intenção ao fazer os EFET? Perder peso? Estimular as melhores condições dos sistemas cardíaco e respiratório? Sentir-se mais sadio? Adquirir novos hábitos motores? Experimentar e sensibilizar melhor as possibilidades de ação? Ou simplesmente fazer por fazer?

Esses podem ser bons objetivos e para isto necessitam receber um tipo de estímulo adequado para a sua possível concretização e que estes sejam condizentes com a expectativa e conseqüentes com a melhora do bem-estar geral. É necessário para isto, no entanto, entender o quanto eles, os objetivos, apontam o resultado e não o processo.

Isto pode ser percebido no caso do perder peso, talvez ocorra uma desilusão. É reconhecido no meio científico que a perda de peso não ocorre como espera o indivíduo. Então o propósito de melhorar a saúde a longo prazo pode estar comprometido, visto que a força de vontade pode ser prejudicada com a demora na perda do peso<sup>1</sup>.

Daí a execução prática dos EFET de forma irregular pode proporcionar dores no corpo e entrevar o corpo, o que naturalmente é muito desmotivante. Além disso, há aquele paradoxo - o sentir-se pior antes de começar a se sentir bem. Então o olhar direcionado aos

indivíduos que vão praticar os EFET deve ser secundariamente o de procurar aumentar o entusiasmo pelo físico almejado ou a disposição desejada. O significativo é procurar mostrar o quanto é necessário encarar a atividade de EFET sob um prisma diferente.

Um prisma permitindo a administração dos EFET numa associação com o entendimento da tríade alimentação, repouso e exercitação (ARE). Um ambiente envolvendo a ARE, busca fazer dos alimentos uma combinação de nutrientes não apenas energéticos. Os alimentos devem ser a fonte de satisfação da fome em conformidade com o paladar, os sentidos olfativos, gustativos e visuais. O ambiente alimentar ao ser repleto de estímulos nutritivos voltados para a diminuição da alcalinidade do organismo, naturalmente; criará uma aura alimentar preocupada com a baixa na acidez do organismo e possivelmente proporcionará um melhor fluir dos humos corporais.

Ao observar-se as indicações acima, a duração do ingerir alimentos e a gula entram num estágio de serem melhor administradas pelo organismo. Com isto, o repouso, envolvendo as horas de sono e os momentos de abstração podem ser mais integrados. A administração do repouso passa a ser um ponto em conformidade com os níveis de sensibilidade, tanto no tocante aos hábitos senso-motores, como nos hábitos alimentares.

Ingerir alimentos é fundamental. Porém nem todo alimento deve ser nos três estados da matéria. O alimento mais significativo é o afetivo.

Tendo como prioridade a tríade ARE e o olhar para os EFET, avança numa direção para se oportunizar a satisfação individual. Satisfação esta, envolvera do perceber/sentir as pulsações do eu coletivo nas necessidades pessoais. Ao tentar olhar num prisma diferente, o indivíduo poderá estar encontrando e interferindo no caminho do bem-estar geral. Mas, para isto terá de priorizar algumas atitudes possibilitadoras da melhor concretização das suas aspirações. A postura principal para desenvolver o processo e melhor responder às aspirações pode passar por determinar um começo.

A indicação inicial deve ser a procura por uma pessoa/profissional de Educação Física, experimentado e especializado na

administração de atividades de EFET. Um profissional com sensibilidade e respeito ético/moral na razão do viver/existir. Ele poderá conjuntamente com um médico, de similar qualidades, proceder à efetuação de uma anamnese detalhada do estado clínico e de condição inicial do indivíduo no EFET.

Num continuum, a escolha da modalidade a qual o indivíduo vai fazer a sua incursão por EFET, é primordial. Neste pormenor se faz necessária a escolha de atividades relacionadas com a alegria, a satisfação pessoal e o espírito de brincadeira.

Na mesma forma de “brincar e rir” de um grupo de crianças, numa praça pode estar o estímulo desejado para a obtenção de valores mais altruístas para o EFET. Com algum tempo os pensamentos novos sugerindo atividades novas passarão a fazer parte do ritual dos EFET.

Assim, a escolha do ambiente envolvendo o EFET poderá estar estimulando o sincronismo das ações do cérebro em relação aos sentidos dos indivíduos. Olhos, ouvidos e outros sentidos entram em ação, auxiliando em outras funções senso-motoras.

Em outro momento estão os pormenores da forma como o processo é tratado. O desempenho, a forma de atuação e de estimulação durante os EFET podem determinar os melhores efeitos. Assim, o desenvolvimento do EFET deve ser pleno de recompensas e reforço positivo <sup>2</sup>.

Na opinião dos estudiosos, o básico é poder efetuar o programa de atividade física fugindo da rotina e englobando-os no EFET. Para isto, o número de lições deve ser condizente com a sua estabilidade social, a sua demanda de atividades corporais diárias, com a sua disposição diária e a qualidade da sua alimentação. É importante agregar valor aos momentos de EFET e com a modificação do comportamento positivamente para a prática de esforços além do trabalho, criar uma rotina salutar.

A maior premissa deve ser o reforço positivo, priorizar atividades que auxiliem na sua sensação de bem estar e na associação com os comportamentos relacionados às atividades de estabilização do organismo. Uma regra salutar e necessária é determinar associações felizes e positivas entre as recompensas e as atividades de estimulação senso-motora, o que

determinará uma prioridade para as mesmas.

Mesmo admitindo que no início pode ocorrer um leve desconforto, se o processo de fazer os EFET for divertido e priorizar o engajamento de todo um ritual de alegria e satisfação, talvez possa proporcionar maior dedicação de tempo para isto <sup>4</sup>. O processo de estimulação sendo divertido e embaraçado saudavelmente com os pormenores da vida, o ânimo poderá ser re-descoberto. A caminhada, a corrida, a ginástica tradicional, a musculação ou a aeróbia, a yoga, o karatê, ou outros exercícios extra-trabalho, sempre devem ser repletos de novos hábitos senso-motores.

Com essas atividades as execuções podem estar associadas a um percurso pelo corpo individual, passando ao contato corporal suave com os parceiros, re-descobrimo a sensibilização com os sons, as cores, os odores e com outros tipos de sensações externas e internas ao meio.

A percepção do seu estado humoral, a busca por sentir a presença do outro, do meio e como ele se encontra gera todo um processo de liberação sensitiva. Estas sensações, assim percebidas, delimitam um ambiente sensor-motor solicitador das melhores capacidades humanas.

Com esses indicativos a estimulação no EFET talvez possa estar orientada numa direção apontando para o respeito ao ritmo individual e poder interferir nas possíveis respostas ao sentido de bem-estar geral <sup>5</sup>.

Um bem-estar cujo objetivo, durante o processo, é conduzir o organismo ao auto-conhecimento. Um suposto auto-conhecimento, alargador da convivência coletiva, onde o indivíduo transcende o seu egocentrismo, compartilhando coletivamente sem perder de vista o seu íntimo. A tomada de consciência dos sentidos do corpo permite o tencionar sem buscar somente desgastar ou depauperar o corpo. É uma caminhada onde a pessoa prioriza o processo, o qual vai possibilitar um estado de fluir integral, despertando, economizando e melhorando a relação com todo o seu ser.

Uma relação onde o processo regular de entender o jardim, o parque, a praça e o mar, como um lugar de sensibilidade/atividade. Sensibilização, envolvendo observação/participação, onde a pessoa irá lá fora e ao mesmo tempo incursionará no seu íntimo.

Participação, onde o indivíduo pode ser envolvido/sugerido a agir nas curvas menos ascendentes dos gráficos de esforços. Assim, as atividades passam, com o tempo, a serem simpáticas/sedutoras e além disso com resultados práticos.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Afinal, isto significa entender o exercício físico extra-trabalho (EFET), como implicador de algo mais do que proporcionar a quantidade de suor necessária para dele tirar-se o máximo proveito. Ao entender o EFET como atividade proporcionadora do bem-estar geral, o ser humano embarca numa estrada onde a ação de podar uma árvore, o cortar a grama, limpar o carro e/ou dar um passeio a pé, pode oportunizar condições de vida mais ativa/saudável. Uma saudável/vida, onde a exposição

à luz solar, nas devidas proporções, oferece uma parcela de contribuição para a entrada do sorriso em todos os pormenores da existência.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cavill N. **National Campaigns to promote physical activity: can they make a difference?** Int J Obes. 1998; 22(2):48-51.
2. DeVries HA. **Health Science. A positive approach.** Santa Monica, Califórnia: Good Year Publishing Company; 1978.
3. Farias SF. **O Corpo e a Educação Física no Brasil.** [Tese de doutorado, FCDEF]. Porto (Portugal): Universidade do Porto; 1994.
4. Matos MG. **Comunicação e resolução de conflitos na escola.** Lisboa, Portugal, Editora IRS; 2000.
5. Offer A. **In pursuit of the quality of life.** New York: Oxford University Press Inc; 1996.
6. Simões M. **O interesse do auto-conceito em educação.** Lisboa, Portugal, Plátano; 2001.

---

#### Endereço para correspondência:

Sidney Ferreira Farias  
Universidade Federal de Santa Catarina.  
Centro de Desportos.  
Caixa postal 476  
Florianópolis – SC  
88010-970, Brasil.  
sidney@cds.ufsc.br

Recebido em 09/08/04

Revisado em 12/08/04

Aprovado em 28/09/04