



## Artigo de Revisão

José Rizzo Pinto<sup>1</sup>  
José Fernandes Filho<sup>2</sup>  
Estélio M. H. Dantas<sup>2</sup>

# APTIDÃO: QUAL? PARA QUÊ?

FITNESS: WHICH ONE? TO WHOM?

## RESUMO

Colocando em questão a dimensão da avaliação da aptidão, os autores fazem uma retrospectiva dos diferentes enfoques para a conceituação de aptidão ao longo da história e suas conseqüências para o homem e a sociedade, até os dias atuais. Baseando-se em opiniões de diferentes autores, analisam a interferência dessas concepções de aptidão total sobre o tipo de vida, sua utilização em alguns momentos históricos pelas ideologias políticas dominantes, indicam sua importância para a qualidade de vida, educação e saúde vinculando-a aos contextos sócio-econômico-culturais e chegam ao conceito de aptidão e bem-estar, como fatores interdependentes. O objetivo do presente estudo é refletir sobre a evolução que os termos tiveram, ao longo dos anos, e tentar mostrar sua real significância e sentido, à luz dos conhecimentos atuais, para o homem moderno. Alguns fatos, ainda que socialmente esquecidos e desprezados pelos detentores do poder, não podem ser ignorados: a idade competitiva, de rendimento funcional máximo, tem um limite cronológico, mas a vida prossegue com todas as decorrências emocionais e sócio-econômico-culturais mesmo quando a vida produtiva máxima cessa. Se nos enfoques antigos, quando importava a performance, a aptidão dita física, a avaliação já era importante para que o treinamento não se transformasse em fator agressivo, com os aspectos hoje entendidos quando ser apto é, em última análise, ter boa qualidade de vida, avaliar para melhorar com segurança, manter ou mesmo readquirir aptidão, a avaliação e o acompanhamento adequado do processo de sua recuperação tornam-se fundamentais. É neste contexto, do movimento dosado com cuidado, como quem dosa uma medicação, em seus múltiplos enfoques, que deve ser entendida hoje a avaliação nas ciências do movimento, em seus contextos educacionais, nele entendida a atividade física, em seus múltiplos aspectos, a reeducação motora e a saúde. Permitir alcançar tal efeito, deve ser o objetivo primeiro de um bom programa de testagem e avaliação e, posteriormente, de sua aplicação na prescrição e orientação da atividade motora humana, de uma vida ativa em suas diferentes vertentes: no lazer, na ocupação (em todas as dimensões) e na competição, visando a obtenção de seres verdadeiramente educados e aptos.

**Palavras-chave:** sentido da aptidão, aptidão total, educação, reeducação

## ABSTRACT

Placing in question the dimension of the evaluation of the aptitude, the author makes a retrospect of the different approaches for the concept of aptitude, to long of history and their consequences for the man and the society, until the current days, analyzes the interference of these conceptions on the life stile, its use at some historical moments for the dominant politics ideologies, indicates the importance for the quality of life, education and health linking it at the partner-economic-cultural contexts and arrives at the concept of aptitude and wellness, as interdependent factors. The objective of this study is to reflect on the evolution that the terms had to the long of the years, and try to show your real significance and direction, under the light of the current knowledge, for the man. Some facts still that socially forgotten and rejected by the detainers of the power, cannot be ignored: the competitive age, of maximum functional income, has a log limit, but the life continues with all the emotional results and partner-economic-cultural exactly when the maximum productive life ceases. In the competitions, this fact happen precociously. In the old approaches, when was important the said physical aptitude, the evaluation already was important to the training was not changedged into aggressive factor, and with the aspects today understood when to be apt is in last analysis to have high quality of life, to evaluate to improve with security, to keep or same to recover aptitude, the evaluation and the adequate management of the process of its backup become basic. In this context of the careful dosed movement, that must today be understood the evaluation in sciences of the movement, its educational contexts, it understood the activity physical, in its multiple aspects, the motor re-education and the health. To allow to reach such effect, must be the first objective of a good testing program and evaluation and, later, of its application in the lapsing and prompt of the motor activity human being, of an active life in its different sources: in the leisure, the occupation and in the competition, aiming at to the attainment of beings trully apt and educated.

**Key words:** concept of fitness, total aptitude, education, re-education.

<sup>1</sup> Mestre em Ciência- Professor Titular da Universidade Castelo Branco – Centro de Ciências da Saúde e Biológicas

<sup>2</sup> Professor do PROCIMH0 UCB-RJ

## INTRODUÇÃO

Ao se preparar um programa de testagem e avaliação, há de se ter em mente que a construção dos testes e a utilização dos resultados relacionam-se, intimamente, à filosofia que orienta o pensar sobre o assunto, às influências socioculturais e, em consequência, ao destino que se dará a sua aplicação.

Assim, desde o surgimento dos conceitos de habilidade motora e aptidão, nos anos de 1920, ênfases diversas vêm sendo dadas ao assunto, conforme a visão de homem, da aptidão e do próprio sentido que a educação física e o movimento vêm tendo ao longo dos anos.

O objetivo do presente estudo é refletir sobre a evolução que os termos tiveram, ao longo dos anos, e tentar mostrar sua real significância e sentido, à luz dos conhecimentos atuais, para o homem moderno.

## PROCEDIMENTO METODOLÓGICO:

A partir de literatura sobre o tema, procura-se submetê-la a uma visão crítico-analítica, possibilitando chegar-se a seu significado e importância no tempo hodierno.

### A Aptidão e suas implicações.

Inicialmente, na década de 40- qualificada como física, aptidão significava tão-somente a capacidade de realizar esforços com um mínimo de gasto de energia e de fadiga.

Nesta linha, a aptidão foi e é usada, tendo como meta a afirmação política de nações, a supremacia de raças e ideologias, seja na área militar, seja na esportiva.

Na área militar os testes de aptidão, sobretudo a cardiovascular, desenvolvem-se a partir da necessidade de estarem os combatentes, da Segunda Guerra Mundial (1939-1945), preparados para o combate. Exemplo claro é o emprego do banco, como ergômetro, por Brouha, ao descrever o teste de Harvard. Dele derivam os ergômetros e os testes modernos.

Na utilização da performance nos esportes de alto rendimento, como fator de afirmação política das nações, desde a Olimpíada de Berlim- a situação da retirada de Hitler do estádio, para não entregar uma medalha de ouro a um atleta "americano e negro"- até os boicotes às Olimpíadas de Moscou e de Los Angeles,

a medalha olímpica foi usada como instrumento de afirmação de superioridade de regimes políticos e de povos, valendo, para tal fim, desde os super-treinamentos (ainda que prejudiciais à saúde) ao uso dos diferentes tipos de dopagem.

O homem, nesta postura, é visto como um ser dual: corpo e mente, devendo a performance máxima, absoluta, derivar sobretudo de um treinamento, com técnicas e táticas que lhes são impostas para um melhor rendimento: é máquina de resultados, engrenagem substituível no mecanismo do triunfo esportivo nacional.

Numa visão biológica, Lorenz (1936) analisa a performance a partir de um modelo esquemático que parte da origem: todos os homens começam a se diferenciar por uma potencialidade estabelecida por sua constituição genética, que influencia na morfologia, nas funções energéticas e nas tendências psíquicas, adaptando-se, posteriormente ao nascimento, à vida no mundo exterior. A interferência de estímulos externos direcionados: do treino, da técnica e da tática, bem como as interferências ambientais, conduzem-no a alterações no físico, com as aquisições de desenvolvimento pelo treino, e na mentalidade, pela influência do ambiente- inclusive impondo-lhe os valores da ideologia dominante, indispensáveis à melhor performance. Observe-se que, nesta linha, se inadequadamente usada ou manipulada a liberdade, a livre opção, as tendências pessoais são passíveis de serem anuladas e colocadas a serviço de uma ideologia, de um sistema social ou político.

Veja-se o Esquema da Lorenz (1936) na FIGURA.1, abaixo:

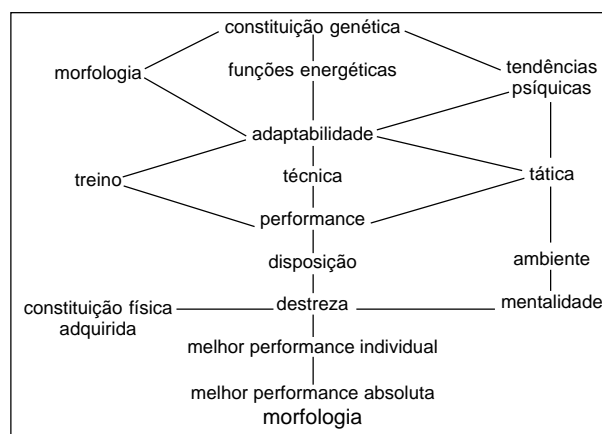


FIGURA 1- Esquema da Performance, conforme Lorenz, (Apud Rizzo Pinto, 1977, p. 60)

Nesta percepção, o homem pode ser “coisificado”, reduzido a ser uma “máquina de performance”, máquina a serviço de uma ideologia político-social. Importa o corpo estar preparado e, a ele, ajustar-se a mentalidade de seu usuário.

Nesta linha de raciocínio, medir e avaliar limita-se a obter dados, cuja utilização possibilita alcançar o ângulo da eficiência da performance absoluta, máxima do indivíduo, ainda que com prejuízo a sua qualidade de vida futura, desprezando-se os demais aspectos e conseqüências. Quando não mais render, como se deseja, substitui-se a peça antiga, por uma nova: outro homem, contanto que a máquina seja eficiente., atingindo pragmaticamente as metas desejadas. O homem é reduzido a ser uma engrenagem da máquina competitiva, não uma pessoa a ser respeitada. É corpo, não um “eu”, pessoa, que Feijó (1992) posiciona como ser uno, bi-polar, em que corpo e mente funcionam como os pólos- positivo e negativo- de um continuum energético, que deixa de ser eficiente se o todo não estiver presente e equilibrado como unidade.

Há, entretanto, uma série de fatos que, ainda que socialmente esquecidos, desprezados pelos detentores do poder, não podem ser ignorados: a idade competitiva, de rendimento funcional máximo, tem um limite cronológico, e a vida prossegue, com todas as decorrências emocionais e sócioeconômico- culturais, mesmo quando a vida produtiva máxima cessa. E na competição esportiva, tal fato se dá precocemente. Como ajustar o homem a uma nova situação existencial se ele foi adestrado a ser máquina de rendimento? Os outros o esquecem mas ele convive com suas frustrações e dificuldades, não raro tornando-se um incapaz de ajuste pleno à sociedade. Passa a encontrar, com relativa freqüência, amparo no álcool, na droga, degenerando-se como homem, destruindo-se, humana e socialmente, a si mesmo e aos seus familiares

Nos anos do pós 2ª Guerra Mundial, sobretudo a partir da segunda metade dos anos 50, a ênfase na aptidão física voltada para a saúde, numa dimensão profilática de patologias classificadas como hipocinéticas, ganha incremento nos países do primeiro mundo, por questões meramente econômicas: a

hipocinesia, gerada pelos avanços da tecnologia e da maquinaria, gera prejuízos às nações desenvolvidas, e precisa ser prevenida e superada pela atividade. Enfatiza-se a aptidão física, mesmo entre os não atletas, surgindo diferentes movimentos em todo o mundo, que conduzem a esta direção.

Entrou em jogo um novo fator: a busca da aptidão qualificada: física ou fisiológica- e que ganha terreno entre nós a partir dos anos de 1968 e, sobretudo, após a Copa do Mundo do México, em 1970: a difusão da aeróbica, representada pela corrida de longa distância, que gerou marcações de distâncias em praias e parques, sobretudo nos grandes centros.

Correr virou panacéia: era bom para tudo. Todos corriam, até mesmo quem não podia, por contra-indicação médica, resultando, deste hábito em abuso, mortes desnecessárias. A necessária e indispensável avaliação médica era esquecida em troca de uma pretensa aptidão. Corriam o sedentário, o atleta e o doente. É a época do “mexa-se”, do “esporte para todos”, dos circuitos, das corridas de longa distância etc., explorados pelo regime político então vigente. A avaliação, como é óbvio, enfatiza-se no VO<sub>2</sub>, que passa a ser considerado índice mágico. Quanto maior, melhor, e para melhorá-lo, valia tudo em matéria de esforço, aeróbico e anaeróbico.

Segue-se um outro acréscimo: só o trabalho contínuo emagrece, e os que desejavam perder peso- como se baixar peso corporal fosse sinônimo de emagrecer- ainda se isolam em “saunas ambulantes, com vestes plásticas, isolantes térmicas e suas conseqüências metabólicas adversas. Felizmente este hábito durou pouco, mas o tradicional agasalho de jogging e o tênis viraram trajes de moda.

É a época do “boom” das Escolas de Educação Física, do crescimento das academias, da ênfase, nas equipes, da figura do chamado “preparador físico”, que surgiu na Seleção Brasileira de Futebol em 1958, na Copa da Suécia, mas que, nos anos 70, é assumida por todas as equipes de futebol, e mesmo de outros esportes. O mercado de trabalho do profissional de educação física atinge mesmo as clínicas, onde se fazia a recuperação e a prevenção dos coronarariopatas.

Infelizmente a avaliação não ganha a importância paralela com a mesma ênfase. Poucos podem usufruir do direito do Check-up, efetuado em Centros Médicos, pois o professor de educação física, em sua maioria, por despreparo ou por nela não acreditar, não a utiliza.

A educação física escolar posiciona-se distante de todas estas mudanças e a grande massa nem toma conhecimento da aptidão, a não ser pelos anúncios de televisão e pelos noticiários dos jornais, ao falar do futebol. O povo, no Brasil, continua a ser uma multidão passiva, que só se movimenta para ganhar o sustento. Os discursos da chamada “ginástica de pausa”, a tentativa da inclusão da atividade física na empresa, em meio à jornada de trabalho, visando melhorar a saúde e a produtividade do trabalhador, foram tentativas que não obtiveram êxito entre nós.

Paralelamente, em outros centros, começa a ser questionada não só a aptidão, como a educação física e o próprio homem. O homem passa a ser encarado, com ênfase freqüente e crescente, como “ser total”, “pleno”, “uno e indivisível”, dentro do pensamento de Merleau-Ponty e de Sartre.

A educação física passa a ser entendida como parte indissociável e indispensável do processo educacional, chegando a haver autores, como Barrow e Macgee (1971, p.115), que referem ser o uso da expressão “educação física”, mera conseqüência de um hábito injustificável, por ser ela indissociável da educação global. Outros, como o fazem os portugueses, adotam o nome de “ciência da motricidade humana”, por verem no movimento uma “*forma de expressão corporal humana*” (Manuel Sérgio, s/data) ou de “psicomotricidade”, como o fazem os franceses e belgas, por sentirem, no movimento, a “*expressão externa do comportamento humano*” (Levarlet-Joye, 1977, p.11); de “biociência da atividade física ou do esporte”, como os alemães e como se usou entre nós nos anos 70-80.

Em 1968 a então “Associação Americana para a Saúde, Educação Física e a Recreação” (AAHPER) citada por Barrow e MacGee (1971, p. 131), define a aptidão como total, afirmando que “*é a aptidão do indivíduo de sobreviver e viver efetivamente em seu ambiente.*” E esclarece: “*Aptidão implica a habilidade de cada pessoa viver mais efetivamente com o seu potencial.*” Usa-se o conceito da totalidade do ho-

mem que tem, por sua vez e em decorrência, uma aptidão também total.

Em 1971 Mall (p.1074) vai definir a aptidão total como a “*capacidade de viver*”. Ou se é apto, no todo, e se possui tal capacidade, ou ela é falha, gerando distúrbios no sistema, o que conduz a uma vida de baixa qualidade global.

Ikeda, ainda em 1971 (p. 951), ao tentar conceituar inaptidão, só consegue fazê-lo a partir da própria visão de aptidão, que ele define como “*habilidade de um indivíduo em viver uma vida feliz e bem equilibrada.*” E prossegue afirmando que ela depende “*do físico, do intelectual, do emocional, do social e do espiritual de cada um*”. Aptidão, para Ikeda (1971, p.951) liga-se à saúde e, dela, decorre a tão sonhada e decantada felicidade.

“*A interação e interdependência destas fases da saúde de um homem são tais que qualquer desvio em qualquer destes componentes da aptidão tornará o homem inapto para achar seu lugar desejado na sociedade, para o trabalho ou padrão de vida.*” (Ikeda, 1971, p.951)

Note-se que, deste modo, ele caracteriza o “*inapto*” como o portador de desvio em um qualquer dos múltiplos componentes da aptidão total, que torna o homem incapaz de se situar social e operacionalmente.

Na mesma linha da totalidade e da multifatorialidade, sem desprezar a herança e a interferência ambiental, Yuhasz (1974) caracteriza a aptidão total como um emaranhado indissolúvel, no qual o físico se liga com a vida social, emocional e intelectual. Entenda-se “*intelectual*” como ser dotado de inteligência, usada para resolver os problemas do dia-a-dia, que até inclui mas não se limita a ser sinônimo de escolaridade ou de ilustração. Para Yuhasz (1974), aptidão é algo multifatorial, que tem dimensões e é afetada por problemas médicos, hábitos de vida, repouso, relaxamento, nutrição, doença, motivação, atitude e valores.

O homem- homem pleno e total- é corpóreo: um eu corporal: “*o conjunto de reações e ações suas em função das adaptações ao mundo exterior.*” (Vayer e Roncin, 1990, p.35). É um ser dotado de consciência corporal- consciência do “*meu corpo*” em relação ao mundo exterior, “*como pivô ou eixo do mundo*” (Merleau-Ponty, 1996, p. 122). Diz mais este autor : “*não posso dizer que tenho um corpo, mas que sou meu corpo*” (Merleau-Ponty, 1996, p.119), que tem a sua expressão natural no movimento humano.

Homem algum *tem* ou *está* no seu corpo: ele é um ser dotado de corporeidade e, assim, respeita-se e exige respeito consigo. Os conceitos do *Ter*, do *estar*, justificam abusos cometidos ao longo da história e que, mesmo nos dias de hoje, encontram-se na sociedade: exploração, prostituição, toda sorte de violências. O “eu” dual explorado, prostituído, violentado, não é atingido, só o corpo o é. Por outro, lado justificam o surgimento de um sem número de seitas, de ideologias religiosas que persistem em ensinar a mortificação do corpo, a doação do “nada” que o homem possui em troca da “salvação” da alma. Tal percepção é negar ao homem a sua humanidade, que pressupõe o todo, a indissociabilidade das partes humanas, e é como todo que ele tem de ser apto.

O movimento humano é cada vez mais valorizado, de um modo pessoal, dele resultando as suas conseqüências: adaptações estruturais, funcionais, mas também emocionais, intelectuais e sociais, fatores de construção do “eu”. O mundo é encarado como o ambiente que me cerca, e no qual vive o meu “eu”, em convívio com outros “eus”. Gera-se, no mundo, cultura que a tudo influencia, inclusive o pró-

prio movimento em suas diferentes expressões pessoais e sociais. Não há mais espaços para limitações ou fracionamentos do homem apto.

O movimento passa a ser, a cada dia mais e mais, um elemento a ser valorizado na cultura, não só pelas suas formas expressivas regionais, marcas registradas de um povo ou grupo étnico, mas também por sua importância, pelas alterações e adaptações orgânicas, psíquicas e intelectuais, que provoca. A cada novo dia, com as contínuas pesquisas sobre seu valor humanizante, mais se valoriza o movimento, por ser ele elemento indispensável ao homem, em todas as circunstâncias de vida. É fator indispensável na prevenção de desequilíbrios orgânicos, num mundo em que a higidez é valorizada; é forma de combate ao estresse, num contexto social altamente competitivo e estressante; é elemento indispensável ao processo de aprendizagem, em todas as suas etapas. Característica básica do ser vivo, sua valorização adequada torna-se fator indissociável da obtenção de uma boa qualidade de vida.

Pensando neste homem-corpo que se movimenta e que é apto Yuhasz (1974) assim esquematiza a aptidão total:

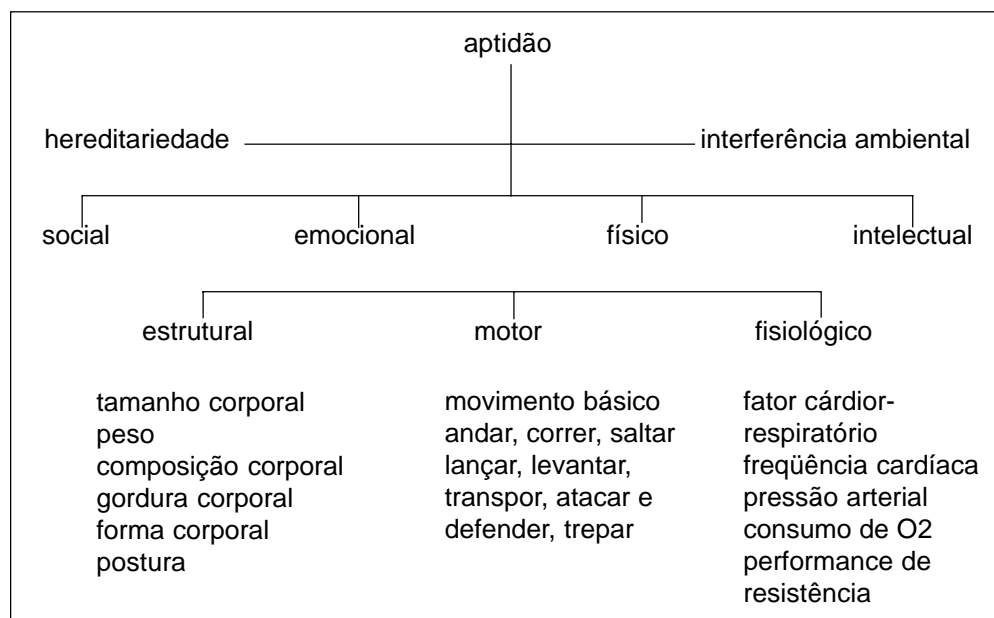


FIGURA 2- O Esquema da Aptidão Total – Yuhasz (1974, p.2)

A vinculação da aptidão à doença, se já vinha ocorrendo desde os anos 60, acentua-se nos últimos anos, sobretudo quando se intensificam competições de esportes de intenso esforço, como o triatlon, as supermaratonas e similares. Mesmo nos demais esportes de competição, o alto nível de exigência de treinamen-

to para obter recordes, tem demonstrado que, em doses elevadas, o organismo humano sofre as conseqüências de tais esforços, seja na área metabólica (o *overtraining*- a tetania por perda de sais minerais, por exemplo, é uma das conseqüências; as disfunções metabólicas e hormonais são outras), seja na estrutural (o

*overuse*, com suas decorrências: osteoporose em jovens, fraturas por stress, doenças degenerativas articulares, osteíte púbica e outras mais, sobretudo as primeiramente chamadas lesões microtraumáticas, posteriormente lesões por esforço repetitivo – LER - e atualmente - “*overuse traumatic injuries*). Neste sentido, deixa de ser fator de “saúde” e transforma-se num gerador de doenças: “*morbidade*”, podendo mesmo chegar à morte por hipertermia, infarto agudo do miocárdio e outras causas mais: “*mortalidade*”, o que é indesejável. Veja-se o quadro de Bouchard (1990), abaixo (Fig. 3).

Progressivamente, dá-se importância à ludicidade, ao prazer, em substituição à exaustão, ao sofrimento. Atividade física não existe para trazer sofrimento, mas para ser prazerosa e fortalecer a saúde. Hoje- embora olhada numa dimensão de totalidade- a aptidão é indissociável da saúde: a “aptidão para a saúde” dos canadenses (Shephard, et al. 1990) e intimamente ligada ao “bem-estar”. Observe-se

que, na análise da “saúde”, aparece o fator “bem-estar”. A Organização Mundial de Saúde define “saúde” como “estado de completo bem-estar bio-psicossocial” (multidimensional, portanto). Saúde não é higidez- ausência de doença, mas ultrapassa este conceito. O simples “prevenir doenças”, como se posicionou durante algum tempo ser um objetivo da atividade física, fica aquém do estado de saúde.

Entretanto, observe-se que no quadro de Bouchard (1990), (Fig. 3, abaixo), aparecem dois outros conceitos importantes e que, desgraçadamente, como se disse acima, são indissociáveis do trabalho, da atividade física quando mal conduzida: a *morbidade*- capacidade de gerar doenças- e a *mortalidade*. Doença e morte são fatores que não combinam com aptidão, menos ainda com aptidão relacionada à saúde e, pior ainda, quando se associam os dois fatores: saúde e aptidão ao bem-estar humano.

A relação Aptidão-Saúde- Atividade Física é mostrada por Bouchard (1997) no seguinte esquema:

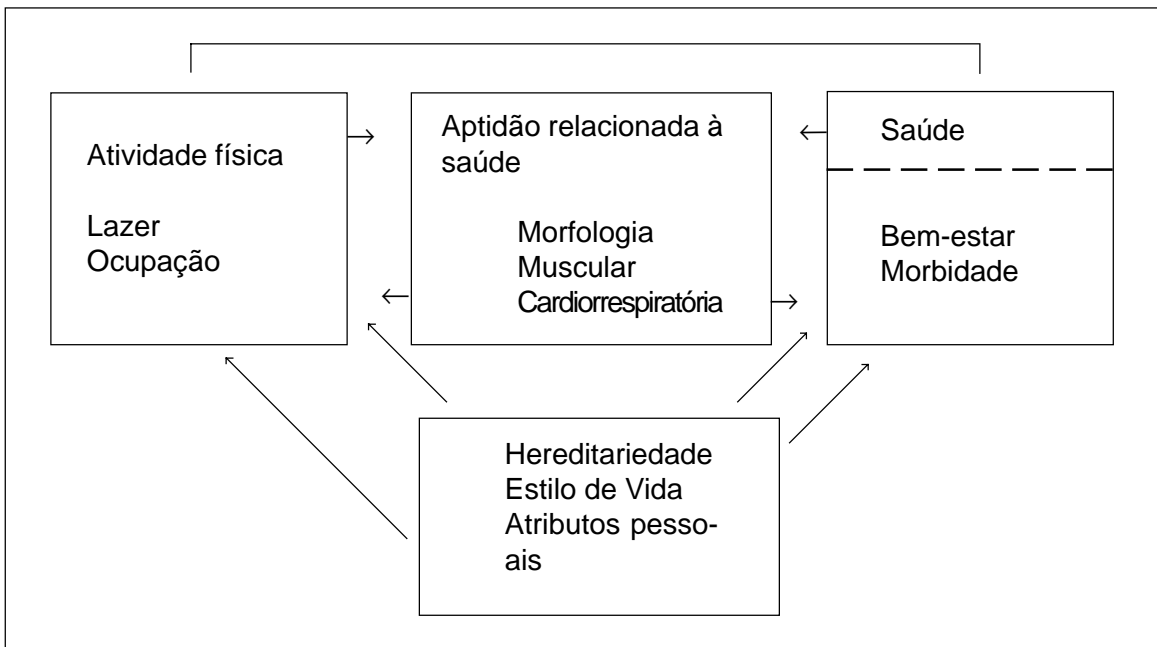


FIGURA 3- Aptidão relacionada à Saúde, Bouchard (1997). Fonte (Curtis & Russell, 1997, p.16)

Veja-se que o esquema e os conceitos defendidos por Bouchard não destroem- antes complementam- as anteriores visões da aptidão total. Sobre tal condição há inúmeros trabalhos, bastando citar as palavras de Strachan (1997).

Enfatizando a aptidão e a saúde, Strachan (1997, p. vi) define-as como “estado de total bem-estar de um indivíduo: físico, men-

tal, emocional, espiritual e social. Base da atividade diária que expressa uma necessidade maior de promoção da atividade física, capaz de fazê-la parte integrante da cultura”

Aí estão todos os fatores da aptidão total, da saúde, e uma proposta, decorrência do próprio ser humano : fazer a aptidão e a saúde de parte da cultura. Disto, segundo Strachan

(1997), decorre o princípio da *vida ativa* como estilo de vida que valoriza a atividade física integrada na vida diária, por ser individual: lazer, trabalho, ocupações, treinamento, saúde, expressão criativa e cultural, e contemplação, geradores de desenvolvimento pessoal e social; por ser social: não é tão-somente uma questão pessoal mas interfere na sociedade em sua complexidade, instituições e tradições culturais e ser inclusiva: envolve uma ampla faixa de experiências, possibilitando à população o expressar *o que e o como é*, com todas as suas características: raciais, étnicas, religiosas, status sócioeconômico, educação e ambiência geográfica.(p.vi-vii)

Ser capaz de estar bem, equilibrado, sadio no dia-a-dia, em meio às ocupações e tensões do mundo moderno, num estado de bem-estar, de lazer perpassando todas as atividades, é o grande desafio dos dias atuais, que alguém, plenamente apto, pode superar.

Hoje, a prevenção e a recuperação da higidez, através o uso adequado do movimento, é um recurso terapêutico empregado pelas ciências da saúde, em doenças cardiovasculares (como a hipertensão arterial e o pós-infarto); neurológicas (bastando lembrar a recuperação dos acidentes vasculares encefálicos); metabólicos (recordando-se o caso da obesidade e da diabetes); do sistema locomotor (como a recuperação das fraturas, a prevenção e o combate às doenças articulares degenerativas); os distúrbios emocionais e comportamentais; os transtornos motores, as paralisias, os retardos mentais e tantas outras situações- as doenças psicossomáticas são, a cada dia, uma realidade mais presente entre nós. Aí, também, na prevenção e na recuperação a meta é a aptidão total.

Pode parecer, a alguns, que se fale em aptidão total ante os transtornos da higidez mas, mesmo estes têm direito a ela, pois deve ser perseguida mantendo-se a visão do homem todo, e não da alteração que apresenta. Sempre há muita atividade, inclusive no campo esportivo, que pode ser, por eles e por todos, aproveitada na busca da recuperação da saúde, da aptidão e do bem-estar.

Um fato importante deve ser acrescentado: a preocupação com a estética, presente no homem moderno. Também, neste terreno, há que se atentar ao aspecto das

potencialidades individuais, à justa carga de trabalho, ao prazer em realizar a atividade física-fator de saúde- contra a preocupação exclusiva com o estético somático, encarado isoladamente- freqüentemente contrariado pelo exagero, e obtido às custas de drogas, como os anabolizantes que, se desenvolvem massa muscular, geram alterações graves, como as degenerações gordurosas do fígado, as neoplasias prostáticas etc., que afetam o homem todo.

Talvez seja no ângulo educacional- não só no esportivo, seja ele recreativo ou profissional, lúdico ou competitivo, mas inclusive na educação para a vida, na escolaridade, na educação para a saúde, para a cidadania e para o trabalho, e até mesmo na reeducação, quando ela se fizer necessária- que os reflexos da aptidão total sejam mais sentidos. O ser apto é sujeito de sua existência. Não é objeto a ser usado mas autodetermina-se livremente, por sua consciência de si mesmo, em pleno gozo de sua liberdade responsável. Ora, educação é "*posicionamento diante da vida em que se está buscando o essencial em todas as situações, de modo a que pela real capacidade de opção possa o sujeito autodeterminar-se*" como o diz Werneck (1994,p.54). Este conceito difere dos modernos conceitos de aptidão? E mais, diz Werneck (1994,p. 54) que a educação só é justificável "*como meio de levar o ser humano a melhor realizar-se como tal.*" É assim que o homem torna-se capaz de construir sua vida através de seu próprio escalonamento de valores. Com este conceito, só o apto pode ser humano, educado, e educar é gerar seres plenamente aptos, sobretudo por uma bem dosada vida ativa.

Aptidão, bem-estar, saúde e educação não são "coisas" que se têm; são "valores" que se vivem, através uma vida ativa, em seus múltiplos aspectos, inclusive e a partir do motor. Sem ela não existem mudança consciente do sócioeconômico-cultural, pois o intelecto da pessoa não se modifica e os problemas externos são assimilados passivamente pelo homem.

Ser apto é lutar pela qualidade de vida: melhorar as condições pessoais e sociais, encontrar seu lugar no tecido social para o trabalho e qualidade de vida; prevenir-se e lutar contra a doença hipocinética mas é, acima de tudo, manter saúde- em seu contexto multifatorial; é

gerar seres-ainda que portadores de limitações (os que nós rotulamos como *deficientes*, em seus diversos tipos e graus), fatores (que, de algum modo, todos temos) sejam aptos, pessoal e socialmente, encontrando seu lugar na sociedade e no mundo do trabalho, combatendo-se a verdadeira deficiência e a exclusão, sobretudo a social.

É fundamental que não se esqueça que, hoje, o conceito de deficiente, constante da DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DAS PESSOAS DEFICIENTES, aprovado pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) em 1975, e referido por Rosadas (1994, p. 10) é que “*deficiente é qualquer pessoa incapaz de assegurar, por si mesma, as necessidades de uma vida individual ou social normal, em decorrência de uma deficiência congênita ou não, em suas capacidades físicas ou mentais*”. Este deficiente é um ser inapto, ainda que o seja temporariamente

Quando se pensa e se acompanha a aquisição e a manutenção da aptidão, com este enfoque atual, mais do que nunca se abre espaço e se encontra valor para a sua avaliação. Se nos enfoques antigos, quando importava a performance, a aptidão dita física, a avaliação já era importante para que o treinamento não se transformasse em fator agressivo, com os aspectos hoje entendidos- quando ser apto é, em última análise, ter boa qualidade de vida- avaliar para melhorar com segurança, para manter ou mesmo para readquirir a aptidão, quando se a perde por doença ou outra causa, a avaliação e o acompanhamento adequado do processo de sua recuperação tornam-se elemento fundamental.

É neste contexto, do movimento dosado com cuidado, como quem dosa uma medicação, em seus múltiplos enfoques, que deve ser entendida hoje a avaliação nas ciências do movimento, em seus contextos educacionais- nele entendida a atividade física, em seus múltiplos aspectos, a reeducação motora e a saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como se nota, a diferença entre os primeiros e o atual conceito de aptidão é nitidamente distinta. Se há, ainda, quem qualifique a aptidão: física, motora, fisiológica, que o faça

sem perder de vista a sua real e verdadeira dimensão: a de ser fator indissociável e em equilíbrio com o *ser total, para ser humanizante*.

Permitir alcançar tal efeito, deve ser o objetivo primeiro de um bom programa de testagem e avaliação e, posteriormente, de sua aplicação na prescrição e orientação da atividade motora humana, de uma vida ativa em suas diferentes vertentes: no lazer, na ocupação (em todas as dimensões) e na competição., visando à obtenção de seres verdadeiramente educados e aptos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrow, H. M. & McGee, R. (1971). **A Practical Approach To Measurement in Physical Education**. 2ª Ed.. Lea & Forbiger. Philadelphia.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T, Suttonj, E. E. & Mcphearson, B. D. (1990). **Exercise, Fitness and health: a consensus of current knowledge**. Human Kinetics. Champaign.
- Bouchard, C. (1997). Biological aspects of the active living concept. In J. E. Curtis & S. J. Russel. (Eds.) **Physical Activity in Human Experience- Interdisciplinary Perspectives**. (pp.11-60). Human Kinetics. Champaign
- Feijó, O. G. (1992). **Corpo e Movimento - Uma psicologia para o Esporte**. Rio de Janeiro: Shape Editora.
- Ilkeda, N. (1971). Unfitness. In L. A. Larson. (Ed). **Encyclopedia of Sport Sciences and Medicine**. (pp. 1074-1975). The American College of Sport Medicine. McMillan Co. New York.
- Levarlet-joye, H. (1977) **Introduction a l'Étude de la Motricité e de la Psycho-Motricité**. Presses Universitaires de Bruxelles. Bruxelas.
- Merleau Ponty, M. (1996) **Fenomenologia da Percepção**. 2ª tiragem. Martins Fontes. São Paulo
- Rizzo Pinto, J. (1977). **Caderno de Biometria**. Ed. Labedio. Rio de Janeiro.
- Rosadas, S. C. (1994). **Educação Física e Prática Pedagógica: portadores de deficiência mental**. Centro de Educação Física e Desportos (CEFD). Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Vitória.
- Sartre, E. J. P. (1996). **O Ser e o Nada**. Petrópolis: Editora Vozes.
- Strachan, D. (1997). Foreward. In J. E. Curtis, & S. J. Russel. (Eds). **Physical activity in human experience- Interdisciplinary Perspectives**. (pp.v-viii). Human Kinetics. Champaign.



Vayer, P. & Roncin, C. (1990). **Psicologia atual e desenvolvimento da criança**. Ed. Manole. São Paulo.

Werneck, V. R. (1991). **O Eu educado - uma teoria da educação fundamentada na fenomenologia**. Rio de Janeiro: Rio Fundo Editora.

Yuhasz, M. S. (1974). **Physical fitness Manual**. University of West Ontario. London. Canada.

---

### **Endereço dos autores**

Prof. Dr. José Fernandes Filho  
Av. Santa Cruz, 1631 - Botafogo/RJ  
CEP: 21.710-250 Rio de Janeiro