O Sentido da Jornada *

Nessa comunicação vou abordar o conceito de Letramento Corporal, do que esse processo significa, mas sem propor uma definição precisa e mesmo, sem utilizar essa expressão. O tema desse encontro é dialogar um pouco sobre o valor de cuidar de si, considerando a nossa condição de ser corpo, isto é, corporeidade. Partindo do pressuposto que nós somos seres incorporados, estar vivo é antes de tudo uma questão do corpo. Nós existimos como corpo e, portanto, estar vivo é uma condição corporal. Com isso, não estou excluindo uma interpretação de cunho religioso da existência e assim negando a transcendência da existência humana, mas delimito esse nosso diálogo de hoje ao que chamamos de vida mundana, vida encarnada.

Esse corpo que é a matriz da nossa existência humana tem uma longa história e convido-os a imaginar como vivia esse corpo a aproximadamente milhares de anos atrás. Sabemos que em torno de 40-50 mil anos atrás o gênero homo já tinha se dispersado de sua origem africana e habitava outras regiões do mundo. Ao estudar essas populações por meio de registros paleontológicos e outros, como também fazendo estudos comparativos com populações que ainda hoje vivem de caça e coleta de alimentos, sabemos que eles viviam "uma outra vida".

Com base nessas investigações, sabem que nesse período da pré-história humana, andávamos entre 10 -14 quilômetros por dia (em média). Podemos dizer que nessa época ainda não vivíamos sentados (sedentários), mas em movimento, na maior parte do tempo, caminhando. Depois quando ele parava para comer, ele comia carnes cruas, coisas duras como uma cenoura bem dura ou coisas mais duras e mastigava durante horas e horas, para ter alguma chance de digerir melhor. Os descansos eram curtos, vivia-se em movimento. Foi essa rotina que grande parte de nossos sistemas de percepção, fisiológicos, ação e a nossa saúde, no sentido de potência ou liberdade se desenvolveu. Em outras palavras, o que esses sistemas são capazes de fazer e o que eles precisam para manterem-se funcionais e evitarem o surgimento de doenças crônico-degenerativas.

Isso é muito contrastante se observarmos como a espécie humana vive, hoje, na maior parte do tempo. Se a humanidade quisesse enviar uma representação do ser humano para fins de comunicação com habitantes de outro planeta, essa seria uma foto de pessoas sentadas. Essa é a nossa cara, nosso lema... sentado trabalhando, sentado produzindo música, sentado escrevendo, sentado comemorando com a família, sentado assistindo essa comunicação, ...sentado, sentado, sentado, sentado, até a morte.

Grosso modo, vivemos, hoje, uma vida pouco compatível com o ambiente que moldou nossas estruturas e comportamento, ou com o ambiente para qual estamos adaptados (no sentido evolutivo). Segundo Liberman (2013) parte das nossas doenças

podem ser explicadas por estas discrepâncias. Não foi por isso que surgiram as grandes campanhas para fazer atividade física que existem no Brasil e em todo o resto do mundo?

O principal motivo para que soasse esse alerta, chamando a todos para incorporarem atividades físicas no seu cotidiano, advém de uma série de evidências que mostram o impacto do sedentarismo nas doenças degenerativas. Assim, cuidar do corpo é movê-lo. A justificativa é utilitária: devemos fazer atividades físicas para sermos mais saudáveis ou dito de forma negativa, para que não fiquemos doentes.

Daí podemos perceber qual o interesse (legítimo) do estado com a atividade física: essas políticas públicas podem economizar recursos. Por outro lado, esse é um ponto que é imperativo e não há como fugirmos da afirmação que precisamos de movimento para viver mais e melhor.

Essa constatação, muito propagandeada em programas de atividade física não pode negar a perspectiva que a atividade física, em um sentido mais amplo, pode ser uma atividade voluntária, subordinada a agência dos indivíduos. Dessa forma, o movimento não está somente relacionado a nossa vida biológica, mas, simultaneamente, ele pode ser visto como uma ação cultural, capaz de dar significado à vida da pessoa. Isso inclui caminhada, jardinagem, correr, praticar esporte, dançar e tudo mais que fazemos para florescer como ser humano. Na linguagem da Organização das Nações Unidas (ONU) o mover-se é uma capacidade humana. É algo que confere à pessoa humanidade. Então quando você tira essa capacidade das pessoas, você "tira" dignidade delas. Dito de outra forma, quando restringe-se a capacidade de uma pessoa de mover-se, de usufruir da sua corporeidade, restringe-se as possibilidades de uma pessoa desfrutar da vida que escolheu ter. Se vocês lerem a definição de Desenvolvimento Humano da ONU, vocês perceberão que o desenvolvimento humano pode ser visto como um processo de ampliação das escolhas das pessoas para que elas tenham capacidades e oportunidades para serem aquilo que desejam ser. Então, quando lhe é tirado a sua capacidade de mover-se, isso não impacta somente na saúde, mas também na sua liberdade para viver momentos e uma vida mais rica de significados.

Eu gostaria de falar mais dessa relação com o nosso próprio corpo, seja por meio de uma caminhada ou uma dança, mas nesse sentido de coisas para as quais a gente atribui valor. Porque é por aí que nós verdadeiramente dialogamos com o nosso corpo, e é por aí que nós podemos enriquecer nossa vida. O envolvimento com tais atividades, tanto para buscar mais saúde, quanto para atribuir sentido a nossa vida, não são contraditórias, mas fazer atividade física para o coração ficar melhor não é suficiente para alimentar a nossa humanidade. O ideal é aproveitar todas essas atividades que foram inventadas por nós mesmos (humanidade) ao longo de vários séculos, como o esporte, caminhada, a dança etc., para fazer com que a nossas vidas fiquem mais ricas.

O conceito de letramento corporal abarca todas essas intencionalidades em relação a vida num corpo, uma vida com mais significado. Não podemos deixar de destacar o valor do cuidado com a saúde física; ela é uma questão concreta para seres incorporados. A questão de ser mais saudável, de ter mais recursos físicos como habilidades motoras, capacidades físicas e motoras desenvolvidas, como já dissemos anteriormente, representa mais liberdade para viver as experiências diante de nós.

Imaginem que vocês estão diante de uma montanha, pequena! Que você precisa andar 3 km. A visão de cima da montanha vai possibilitar ver tudo em volta, e vai lhe oportunizar uma experiência de posicionamento geográfico única. No entanto, para chegar lá em cima você precisa andar 3 km, e em cada 300 metros vai ascender outros 100 metros. Se você não consegue subir, a experiência de "ver do cume" não está disponível para você. É uma coisa bem concreta. Você vai para Praia Grande, que se estende por 22 quilômetros, por que não fazer uma longa caminhada e deixar-se levar pelas sensações que esse contato consigo e com a natureza provoca? No entanto, a capacidade (liberdade) de percorrer a praia e pensar sobre a vida, depende de recursos físicos que podem suportar o esforço de andar durante, ao menos, quatro horas. Não é que você está condenado a ter uma vida horrível, um inferno se você não tiver essa capacidade, mas ela, de uma certa forma, diminui um pouco essa possibilidade de você aproveitar a vida. A gente pode pensar em coisas como fazer dança de salão agora que estamos com tempo, mais calmo, que os filhos já cresceram, que cuidamos dos netos de vez em quando. Então essa capacidade de ficar em pé, de poder fazer aulas, aulas e aulas... e aprender a dançar é uma coisa libertadora. Depois para quem gosta de dançar, aqueles que conhecem dança de salão, é algo que transporta para outro patamar, outro mundo. Acho que essa relação é mais importante, mas ela precisa de um corpo para ser alcançada. Essa existência incorporada tem um lado de prisão que a gente precisa cuidar, mas tem um lado de libertação também. Ela faz a vida valer a pena mais! Faz a vida ficar mais rica, faz as experiências ficarem mais diversas e, para isso, a gente tem que ter uma relação mais estreita com essa condição de ter corpo.

O letramento corporal abarca o que viemos conversando até aqui. Ele é visto como uma capacidade humana, definida como a motivação, a confiança, a competência motora, o conhecimento, a compreensão para (aqui está o mais importante) valorizar e assumir responsabilidade (uma palavra crucial) pelo envolvimento com as atividades físicas/movimento por toda vida. Pela vida, para ter uma vida melhor! Refere-se ao cultivo de uma vida melhor. Qual a vida melhor? Eu não sei dizer para vocês. São tantas as vidas, tão diferentes entre si. Porém, universalmente, tem relação com a ação de cultivar um pouco de onde a gente parte todos os dias para viver nossas experiências, viver nossas melhores emoções, que é o corpo. Sem corpo, não tem nada disso.

Absolutamente nada disso. Um corpo não acariciado, esquecido, reduz a sua potência para o florescimento humano.

Existem vários fatores que influenciam a nossa relação com a corporeidade e que envolvem praticamente tudo que é relacionado com o nosso dia a dia. Disponibilidade de equipamentos próximos de casa, violência, poluição, renda, mobilidade urbana, entre outros. Os fatores, de uma forma geral estão associados a transformações políticas que todos devemos nos engajar se quisermos construir uma vida mais justa para todos.

Por fim, gostaria de conversar sobre a preguiça. Não formos feitos para nos exercitar diariamente. Voltando alguns milhares de anos atrás podemos perceber que a atividade física para nós esteve sempre subordinada ao cotidiano. Nos movíamos para caçar e fazer comida, para mudar de sítio, para brincar e etc.. Hoje, o movimento não é, em grande medida, uma necessidade cotidiana. Além disso, o estresse de viver na cidade e, para muitos, do próprio trabalho, nos deixa com uma sensação de cansaço. Fazer academia (gastar energia) quando estamos cansados é conflituoso. A saída, é perceber outros motivos para envolver-se com atividades físicas e talvez seja buscar esse significado pelo lazer.

Há muitas outras razões para engajar-se em atividades físicas, por exemplo, encontrar amigos. Um outro motivo pode ser criar um espaço sozinho para conversar consigo mesmo. Um momento só para si, o equivalente a brincadeira para a criança. É como se fosse uma recreação, sair da vida, da realidade e ir para uma outra realidade e começar a pensar sobre a própria vida. O professor aqui presente, o Baccani (educador esportivo do Cepeusp), me mostrou um whatsapp de um aluno dele agradecendo porque o levou na raia olímpica (espaço onde se pratica, principalmente, remo e canoagem). E o que a pessoa fala não é que fez exercício físico, mas que "bacana, nunca tinha imaginado que fazer exercício fosse tão divertido, tão alegre, como se movimentar é gostoso!" Sempre que for possível, devemos tentar não separar esse movimento com o corpo do cotidiano, porque isso está condenado ao fracasso. Essa estratégia de parar a sua vida para fazer AF é muito esquisita. É melhor você colocar a atividade física na sua vida. Aqui no Cepeusp, na USP nós temos grandes espaços para isso. Eu posso trazer a minha bicicleta. Então eu posso em parte do tempo que tenho para almoçar, sair e andar de bicicleta pela USP que é um lugar "seguro" para andar de bicicleta. Eu posso também aproveitar para uma caminhada curta. É só sair do meu local de trabalho e eu já estou caminhando. Aqui temos oportunidades bacanas de fazer isso e você pode incorporar. E realmente o mais difícil é você parar a vida para fazer atividade física. E aí você tem que ter uma motivação muito grande e gostar muito daquilo. Às vezes nós temos um hobby, que gosta muito, assim como a relação do Prof. Farah (educador esportivo do Cepeusp) com o remo. Então, ele para e vai para o remo. Mas o remo para ele não é fora da vida... é a vida. Ele se mistura e vai. Você tem que encontrar esse tipo de atividade. Aquele estilo academia,

que eu chamo estilo hamster. Sabe aquela roda gigante do ratinho hamster? Quando você para a vida e ela fica girando na roda gigante, esse é um estilo mais difícil de se manter. Apenas 30% das pessoas que começam esse tipo de atividade continuam após o segundo ano. Porque tem menos vida, tem menos sentido. O sentido para uns é o contato com a natureza, para outros é estar com um amigo do lado ou encontrar novas pessoas. Sentido é crucial. AF não é uma coisa a ser "vivida sem vida"!

Ficou claro que temos que fazer atividade física porque somos coisas moventes! Temos que nos mover: do nascimento até a morte. Agora, o lado bom dessa história é que quando você não se move por mover, mas quando o faz como uma atividade de lazer, seja escalada, jardinagem, caminhar, elas são ricas, elas dão mais significado para a sua vida. Então você pode complementar esse lado de: vou fazer para não morrer! E fazer para se desenvolver como pessoa, para fazer sua vida valer mais a pena. Essa é a grande busca!

** palestra proferida pelo professor Luiz Dantas, da Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo, em dezembro de 2018 durante o lançamento do Programa de Qualidade de Vida para servidores do CEPEUSP.*