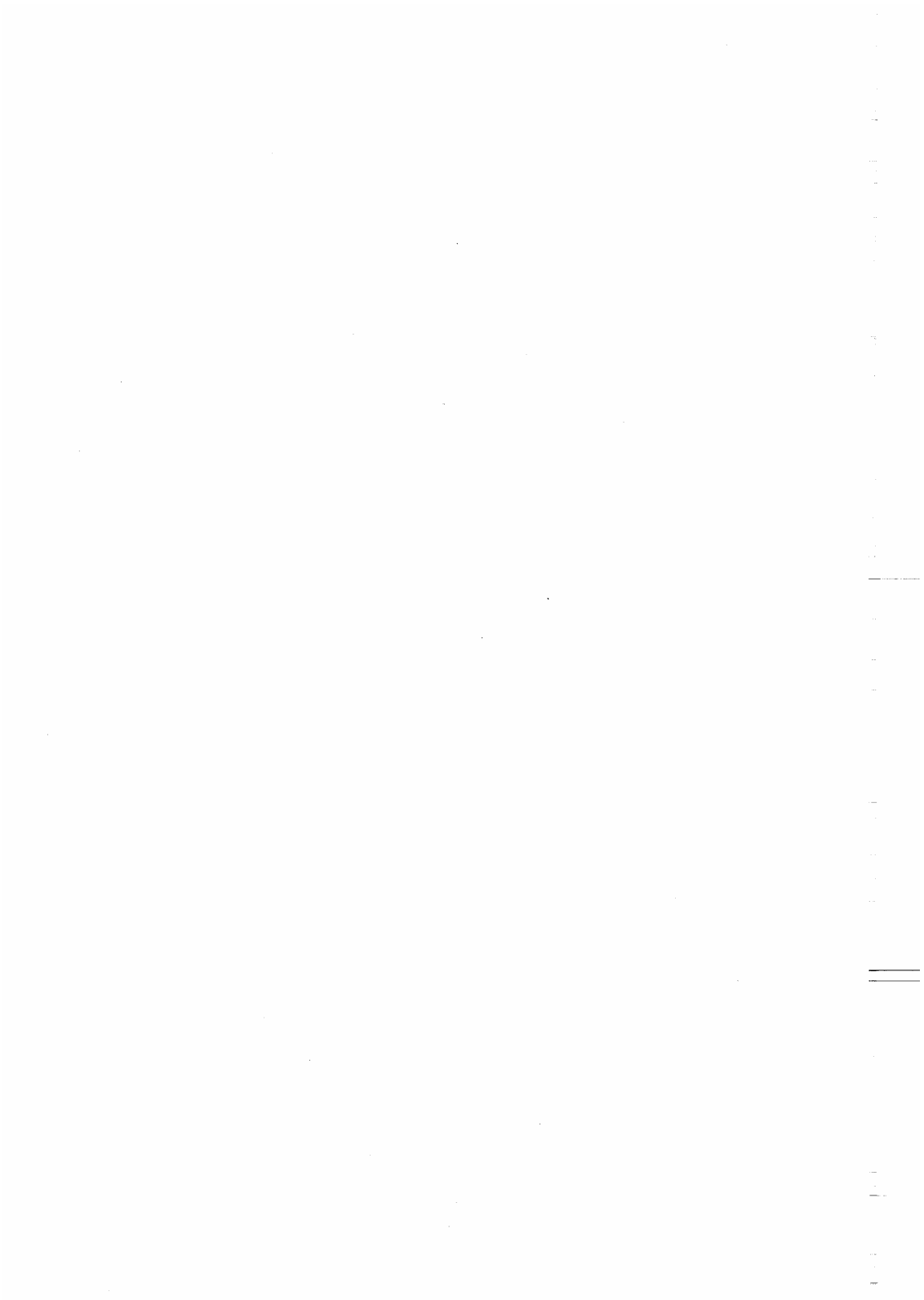


Kinesis, 1991, 7, 63-75.

**Movimento,
atividade
e
exercício
físico** *Movement,
activity
and
physical
exercise*

Flávio Medeiros Pereira

*Prof. Assist. da ESEF/UFPEL -
Doutorando em Educação UFRGS*



Resumo

No setor cultural onde se insere a Educação Física, percebe-se o uso teórico - de modo particularizado - de conceitos gerais, como movimento, atividade e exercício. O propósito do presente é contribuir com a discussão sobre o tema, objetivando epistemologicamente elaborar uma distinção e determinação conceitual de movimento, atividade física e exercício físico. O movimento é concebido como uma categoria fundamental do materialismo dialético, que compreende todos os processos que ocorrem no universo. *Sem movimento não há vida.* Sob a perspectiva especificamente humana, o movimento toma a forma de atividade física. *No todo corporal humano,* a atividade é a forma de existência do homem, sua relação com o mundo, variando de acordo com a posição do homem na sociedade, em última instância com o modo de

produção da vida material, dentre um somatório de outros fatores. As atividades físicas humanas, especificamente voltadas para a educação corporal com preocupações com o pedagógico, o belo, e a eficiência motriz dentre outras, se diferenciam e tomam forma e conteúdo particulares, transformando-se em exercícios físicos. O exercício físico é concebido como objetivação pedagógica, variação quantitativa-qualitativa dos movimentos humanos, forma desenvolvida da atividade física. Dentre outros pontos, os exercícios físicos incorrem em: objetivações, subjetividades, contradições, realizações motrizes de caráter técnico-econômico, processos, repetições, totalidade e educação social humana.

Abstract

In the cultural area where Physical Education is inserted, it can be observed, in a particular way, the use of general concepts, such as movement, activity and exercise. The purpose of this study is to contribute to a discussion about this subject aiming at epistemological elaboration of a distinction and a concept of such terms. Movement is understood as being a fundamental category of dialectical materialism, which encompasses all process that take place in the universe. Without movement there is no life. Under a human perspective, movement is considered a physical activity. In the Whole human body, the activity is condition for man's existence, of his relation with the world.

Physical activity is conditioned to social and historical changes that happen, varying according to man's position in society.

The human physical activities, particularly those

related to body education, centering attention to pedagogical aspects, as body and motor efficiency, among other aspects, is understood as being of a pedagogical nature, a quantitative and qualitative variation of a human movement, and a way in which physical activity is developed. Among other aspects, physical exercises incur in establishing their objective oriented, being contradictory, accomplishing motor actions with a technical and economical character, developing in a process way with repetitions utilizing the whole body with performing the movements and providing a human (social) education.

Introdução

No setor cultural onde se insere a educação física, percebe-se o uso teórico - enfaticamente de modo particularizado - de conceitos gerais, tais como movimento e atividade.

Também na educação física, teleologicamente com significação similar, verifica-se a utilização de termos como *movimento, atividade física e exercício físico*.

Relativo à educação física, o termo movimento compõe o título de periódicos (2), de livros (5) e, também aparece na denominação de cursos de pós-graduação. Na atualidade, muitos congressos e simpósios abordam como *atividade física na terceira idade*, e a palavra atividade também é usada em títulos da literatura especializada (10). A terminologia exercício, que popularmente é associada ao exercício físico, possui um amplo alcance conceitual, sempre compreendendo ação, empreendimento, realização, como se tem no exercício da profissão, da cidadania ou musical. E o termo exercício também aparece em títulos de obras utilizadas na educação física (1).

Ainda que modestamente, o propósito do presente texto é contribuir para com a discussão sobre o assunto e ajudar na solução do problema, objetivando epistemologicamente *elaborar uma distinção e determinação conceitual de movimento, atividade e exercício físico*.

Para isso, parte-se de um embasamento teórico entendendo que, também na educação física, como nos outros setores da ciência e do conhecimento, a realidade é dinâmica, processual, contraditória e em desenvolvimento. Assim, também os conceitos evoluem, desenvolvem-se, apontam para o novo.

Movimento, atividade física e exercício físico

O movimento

Como categoria fundamental do materialismo dialético, *movimento* abrange todos os processos que ocorrem no universo, desde os simples deslocamentos mecânicos dos corpos no espaço,

como a queda de uma pedra, até processos mais complexos como o crescimento de uma árvore, as transformações sócio-políticas ou o raciocínio humano. *O movimento é o modo de existência da matéria*, sem movimento não há vida, e tudo o que existe está em movimento. E, em certos momentos, as alterações dinâmicas cedem perante o seu componente estático. A atual formação terrestre pode exemplificar como a própria crosta da terra se movimenta; percebe-se que o avanço do conhecimento é cada vez mais veloz e aprofundado, etc..

Aceitando que tudo o que existe tem movimento, essa categoria se torna basilar para todos os fenômenos e processos da realidade objetiva, e por conseqüência, também da educação física. Então, *o movimento, especificamente o movimento corporal humano, é o fundamento da educação física.*

Mas um setor da cultura não se resume no seu fundamento. Sendo fundamento da realidade concreta, conceber movimento como elemento particular da educação física configura-se como uma apropriação particularizada de uma categoria universal. *Educação pelo movimento*, ou *educação dos movimentos corporais*, entendendo isso como próprio apenas de educação física, ou, que seja relativo particularmente à educação física, é um posicionamento equivocado.

A atividade física

Ao se abordar o movimento sob a perspectiva especificamente humana, ele toma a forma de *atividade*. A atividade compreende o movimento humano que é possibilitado pela interação da totalidade corporal, em que a vontade abstrata, os estímulos cerebrais se objetivam em atividades físicas concretas, possibilitadas pela concretização da musculatura estriada. No plano biológico, a interação pensamento-ação, implica a atividade integrada do *todo corporal humano*, e essa totalidade física com movimento. Essa atividade é a forma humana de relação com o mundo.

A atividade física humana ocorre, interativamente, a partir

da estimulação neural, cujos impulsos eletroquímicos possibilitam o deslizamento das proteínas musculares. Ao se contraírem os músculos, fulcrados nas alavancas ósseas, propiciam a ação humana. Para que os músculos se contraíam, é necessário que, na totalidade física, existam, desde a vontade sensível do sujeito da atividade, os elementos nutricionais, para suprir de energia a contração muscular, bem como as possibilidades catabólicas.

A contração muscular, de um indivíduo particular, ocorre com o sujeito vivendo em meio social, em sociedade. E a vida do sujeito, as suas atividades, são (inter)condicionadas socialmente, primariamente condicionadas pelo modo de produção da vida material.

As atividades físicas são condicionadas pela sociedade, porque é natural do ser humano viver socialmente, conforme Marx (6): *é a própria sociedade que produz o homem enquanto homem* (p.9).

De acordo com Engels (3), foi a partir e por meio das atividades físicas, do trabalho manual, que o homem pôde diferenciar-se das outras espécies antropóides, podendo assim sobreviver, formar grupos, humanizar-se, criar a civilização, a cultura.

Sobre a cultura, diz Mazuhiév (9):

a cultura é inseparável da sociedade, pois abarca todo o conjunto de relações e laços sociais entre os homens como sujeitos da atividade. Sendo sempre sinônimo de desenvolvimento humano, a cultura coincide, portanto, com o desenvolvimento social, com o desenvolvimento do homem como ser social. (pp. 185-6).

A atividade humana é condicionada sócio-historicamente, porque ela varia conforme períodos de desenvolvimento social. A cultura - e o grau quantitativo/qualitativo das atividades humanas - desenvolve-se a partir da satisfação das necessidades naturais, como alimento, descanso, abrigo etc., e se diferenciam com a divisão social do trabalho.

As atividades físicas, especificadas como ações humanas, sociais, ocorreram com a existência de tempo disponível. Somente após a satisfação das necessidades de sobrevivência é que o homem

pôde ocupar o tempo noutras atividades como pinturas, danças ou jogos.

Com a estamentação social em classes, tanto as atividades laborais como as de tempo livre, variam conforme a posição do homem no processo produtivo. Decorrente do modo de produção, do grau de desenvolvimento das forças produtivas, do estágio de desenvolvimento sócio-econômico-cultural e da condição sócio-classista é que as atividades humanas terão, predominantemente, caráter de atividade de trabalho ou de atividade de tempo livre, bem como o nível de intensidade e duração das mesmas.

Atualmente, em nosso meio sócio-cultural, conforme a condição econômico-classista dos sujeitos da atividade, é que alguns, minoritariamente, terão atividade laboral com pouca intensidade, e em ambiente agradável, como em escritório de gerência, e outros terão atividade laboral mais intensa, como vigiando máquinas operatrizes em indústrias; alguns levantarão pesos com finalidade esportiva, outros o farão com finalidade de sobrevivência. E as classes possidentes economicamente terão tempo livre e atividades físicas de recreação ou educação, por mais tempo e com implementos mais sofisticados; e as classes assalariadas terão menor tempo livre e com atividades mais simples. Os fatores sócio-econômicos condicionam as atividades físicas humanas. E, sob o modo de produção capitalista, as atividades do homem também são motivos e passíveis de obtenção de lucros, implicam em preço e forma de mercadorias, e também propiciam evidenciações de diferenças sócio-culturais objetivas.

Com o desenvolvimento social, as atividades humanas, particularmente aquelas ocorridas em períodos não-laboriais, também evoluem. De pinturas rupestres, em cavernas, o homem passa a pintar em pranchetas, em apartamentos; de danças imitando animais ou simulando combates, o homem cria formas de exercitação motora sistematizada, com a atividade física associada a implementos só possíveis de criação pelo ser humano, como o material esportivo.

Na dinâmica do desenvolvimento sócio-histórico, é propiciado que as atividades físicas humanas, ao se estruturarem culturalmente, tomem a forma de exercício, tais como os exercícios

terapêuticos, musicais ou matemáticos. Referindo-se especialmente à sociedade atual, urbanizada e tecnicizada, de modo contraditório e processual, como de desenvolvimento social, como realização humana, como cultura, como meio de utilização do tempo livre disponível, e também como modo de negar o sedentarismo, e sob a forma de educação, de recreação e necessidade social, as atividades motoras tomam a forma particularizada de exercício físico.

O exercício físico se diferencia das demais atividades físicas humanas porque, ainda que se embasem no movimento, que incorram em interrelações cognitivo-motoras, as objetivações fenomênicas são diversas. A enorme gama de movimentos humanos são atividades físicas, mas somente sob certas circunstâncias e sob certos objetivos, *em especial objetivos prático-pedagógicos*, é que estas atividades e suas variações serão exercícios físicos. Assim, toda a atividade humana é atividade física, e tem movimento. Mas também atividade é um conceito geral, e é, no setor específico da cultura física, que a atividade humana se converte em exercício físico.

Exercício físico

As atividades físicas, especialmente aquelas voltadas para a educação corporal, com preocupações para com a prática, com o pedagógico, o belo, a eficiência motriz, saúde, ludicidade, competição, entretenimento, dentre outras, diferenciam-se e tomam forma e conteúdo autônomos, particulares, transformando-se em *exercícios físicos*.

A exercitação física é concebida como uma objetivação prático-pedagógica, como variação quantitativa/qualitativa dos movimentos humanos. O caráter *de prática* da exercitação física pode ser notado quando indivíduos aplicam objetivamente o que foi aprendido anteriormente, como quando do jogo de futebol recreativo ou de exercitação ginástica utilitária, com exercícios de força e flexibilidade e corridas de rua. E o caráter *pedagógico*, se revela no aprendizado dos exercícios citados, tanto no esporte

como na ginástica.

Como forma desenvolvida de atividades físicas, com finalidades próprias da atividade humana, ela incorre - de modo processual e contraditório - primeiramente em estimulação corporal no sentido de fortalecimento, pois o exercício físico implica, fundamentalmente, em ações que solicitem, em variados graus, a força muscular. É a partir da força muscular que há o movimento corporal humano.

Na sua essência, o exercício físico se diferencia de outras atividades físicas humanas, como as laborais manuais, pela sua objetivação e estruturação. E, conforme Heller(4): *o conceito de essência não tem sentido sem finalidade* (p.2). A objetivação do exercício físico implica em diferenciação finalística, prático-pedagógica, quanto ao mover o corpo no sentido de realizar atividades como: andar, correr, saltar, elevar, agarrar, lançar, chutar, agachar, afastar, tracionar, etc. O exercício físico incorre em *ação cultural*, pois acontece em sociedade, e implica necessariamente em elaboração, em construção gestual por parte dos sujeitos da atividade, em modificações objetivo-fenômicas dos movimentos normais humanos.

O exercício físico incorre em *subjetividade*, que envolve a volição do sujeito consciente da atividade. A exercitação motora necessita ser desejada e operacionalizada pela ação globalizada dos sistemas e aparelhos corporais humanos. O exercício físico é realização motriz, exteriorização fatural, prática concreta, da vontade do sujeito. Sob o prisma biológico, os benefícios individualizados da exercitação motora são impossíveis de serem transportados de uma para outra pessoa. Ninguém se exercita no lugar de outrem.

O exercício físico é uma atividade *contraditória* porque se por um lado implica em solicitação de contração muscular, também incorre em descontração. Se a atividade motora intensa é característica da exercitação física, ela implica na existência de períodos de atividade com pouca intensidade. Se, num primeiro momento, o exercício físico visa a estimulação corporal, como uma consequência sua se tem, num patamar superior, o descanso. Se o exercício físico é uma atividade no nível do individual-biológico, ele

se desenvolve estamentado à noção do coletivo-social circundante. Um tipo de exercício físico que existe, serve de elemento para ser superado, negado por outro tipo de exercício, onde co-existem o novo e o velho; etc.

O exercício físico vai se interrelacionar - além dos fatores que condicionam as atividades de tempo livre - com *determinados graus de desenvolvimento cultural*; com a valorização da exercitação física em determinadas sociedades, com concepções de mundo, com tradições e interações educativas. O exercício físico é valorizado em sociedades e grupos sociais, em cujos *ethos* se encontram o prestígio às atividades físicas jogadas e o viver ao ar livre. E, por conseguinte, a exercitação física também se interrelaciona com fatores educativos, culturais, ambientais, climáticos, topográficos, etc.

O exercício físico implica em realizações motoras de cunho *econômico e técnico*, que visam a eficiência gestual. O exercício físico, na sua diferenciação e objetivação requer gasto de energia adequado, amplitude segmentar apropriada, interação entre objetivo e movimento. Assim, o exercício físico é analiticamente associado à biomecânica.

O exercício físico incorre necessariamente em *processo*, em ações com origem, desenvolvimento, interrelações, meio e fim, aprendizado, fixação, aperfeiçoamento e continuidade, em método. Suas manifestações fenomênicas, como na ginástica, dança ou esporte, evidenciam esses componentes.

O exercício físico implica em *repetições*, em seqüências gestuais ordenadas, encadeadas e em processo, variações quantitativas e qualitativas de movimentos, número e intensidade de estímulos (com tendência ao aumento), e com sobrecargas e implementos. De certa forma, o *exercício físico é repetição*. E as repetições, os estímulos motores, necessitam ser suficientemente fortes para provocarem adaptações, *supercompensação*, pois se forem fracos não propiciam benefícios, e se forem em excesso podem acarretar danos.

As repetições inerentes à exercitação motora possibilitam a associação íntima do exercício físico com o *treinamento físico-esportivo*. A diversidade de formas e objetivos da exercitação física

se liga às particulares formas, como as gímnicas-desportivas, que por suas finalidades concretas, por seus fenômenos possíveis de previsão e planejamento, seguindo a característica de objetividade, possibilitam operacionalizações sob a forma de treinamento físico, como por exemplo em Mellerowiz & Meller (8), e de treinamento esportivo, como em Matvéev (7).

O exercício físico incorre também numa *totalidade*, pois a exercitação motora não se reduz apenas à solitação do aparato ósteo-muscular ou cardiovascular, mas como necessariamente presuppõe o homem concreto, sujeito da atividade, *síntese de múltiplas determinações*, a exercitação física vai sempre além de melhorias aparentemente motoras, associando-se também em desenvolvimentos cognitivos, volitivos e sociais. Na exercitação motora um músculo não pode ser fortificado isoladamente dos demais sistemas e aparelhos corporais, nem um homem pode se exercitar ilhado do todo social concreto que o circunda, distante dos conflitos de classes. A exercitação motora está também intimamente relacionada com as práticas sociais.

Concluindo, o movimento existe em todo o universo, e sob a perspectiva humana o movimento toma a forma de atividade. A atividade física humana é a forma de relação do ser humano com o mundo, sendo prática, fatural, é a vida real do homem no seu cotidiano concreto e está presente em todas as formas de educação do ser humano. O exercício físico, que é uma atividade física diferenciada, desenvolvida, particularizada, com objetivos, formas e conteúdos próprios, ainda que comum a outras áreas, torna-se específica da educação física. Na educação física, como característica fenomênica, evidencia-se um destaque à exercitação motora, como elemento básico, diferencial de outros setores da educação social, como a educação tecnológica ou cognitiva. E o exercício físico, e obviamente a educação física, necessariamente estão indissolúvelmente ligados ao seu lado teórico, às suas ciências afins, e que lhe dão suporte teórico-prático.

Referências Bibliográficas

- Astrad, P. O. Rodhal, K. (1980). *Tratado de Fisiologia do Exercício*. Rio de Janeiro: Interamericana.
- Corpo e Movimento Nº 2* São Paulo: jun/1984.
- Engels, F. (1979). *Dialética da Natureza*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Heller, A. (1989). *O Cotidiano e a História*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Le Boulch, J. (1987). *Rumo a Uma Ciência do Movimento Humano*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Mark, K. (1978). *Manuscritos Econômico-filosóficos e Outros Textos Escolhidos*. São Paulo: Abril.
- Matvéev, L. (1983). *Entrenamentos Deportivo*. Moscou: Ráduga.
- Mellerowiz, H. Meller, W. (1987). *Treinamento Físico, Bases e Princípios Fisiológicos*. São Paulo: EDUSP.
- Mezhuiev, V. (1980). *La Cultura y la História*. Moscou: Progresso.
- Nadeau, M.; Peronnet, F. e colab. (1985). *Fisiologia Aplicada na Atividade Física*. São Paulo: Manole.

