

Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível

*Flávio Soares Alves**

*Yara Maria de Carvalho***

Resumo: "Atividade física produz saúde!" Ao admitir a precoce veracidade que a afirmação suscita a desconstruímos na dimensão ideológica para recolocar os propósitos da atividade física no âmbito da saúde. Para sustentar este deslocamento, buscamos respaldo no conceito de Grande Saúde forjado na filosofia de Nietzsche e deste âmbito lançamos considerações sobre as práticas corporais, para discutirmos o cuidado a partir de imperativos fisiológicos, preocupados com as necessidades vitais do corpo. Tais possibilidades só emergem quando se potencializa o encontro do sujeito consigo e com o outro - tal como operado no contexto das práticas corporais. É a qualidade deste encontro que permite experimentar a Grande Saúde.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Filosofia. Corpo. Exercício.

1 INTRODUÇÃO

No âmbito das informações é uma verdade quase incontestável que a atividade física faz bem à saúde e, nestes termos, onde atividade

*Graduado em Educação Física.. Mestre em Artes.. Doutorando em Educação Física (Escola de Educação Física e Esportes - USP). Professor do curso de graduação das Faculdades Integradas de Botucatu - Unifac. Rio Claro, SP, Brasil E-mail: flavio.salves@usp.br

**Licenciada e bacharel em Educação Física. Especialista em Saúde Pública. Mestre em Ciências do Esporte. Doutora em Saúde Coletiva. Pós-doutora em Ciências Humanas e Saúde e em Antropologia da Comunicação Visual pela Università La Sapienza di Roma, Itália (2004). Professora da Universidade de São Paulo. Coordena o Grupo de Pesquisa Educação Física e Saúde Coletiva. São Paulo, SP, Brasil. E-mail: . yaramc@usp.br

física e saúde se juntam e propõem uma afinidade indissociável, concebe-se esta aproximação como uma verdade absoluta. Como desdobramento desta afirmação, inscreve-se uma concepção de atividade física e saúde que se arrasta por sobre o âmbito da esfera pública, tentando persuadir os indivíduos quanto à necessidade de "experimental" esta associação¹.

O ônus desta atração persuasiva, nos afeta bem mais do que se pode supor. A violência simbólica escondida nos traços desta aproximação (atividade física e saúde) pode até não impressionar tal como afeta a visão repugnante de uma agressão física explícita, mas deixa marcas que se inscrevem silenciosas em todas as dimensões de nossa existência.

Olhar ao redor e perceber as armadilhas que o discurso da atividade física e saúde prepara pode ser um exercício interessante para a reflexão: "Deve-se fazer atividade física para se ter saúde". Quais os pressupostos que fundamentam e justificam o uso do verbo dever? Trata-se de uma mensagem que agrega - imperativos morais, éticos e estéticos que ditam padrões a serem preconizados pelos interlocutores.

Todo mundo já deve ter ouvido falar: "A atividade física emagrece". O conhecimento da fisiologia explica e legitima a afirmação. Colocar-se em movimento implica necessariamente em gasto calórico que associado a um desequilíbrio na relação dieta-exercício físico (a favor de uma redução no número de calorias) leva, em condições metabólicas normais, a uma perda do peso corporal. Nestes termos, pode-se dizer, então: É verdade: "a atividade física emagrece". O problema é agregar aí valores extrínsecos ao âmbito restrito desta verdade científica, para promover um discurso

¹Carvalho no livro "O Mito da Atividade Física e Saúde" (2004) realizou um estudo sobre esta problemática. Segundo a autora, a própria formação universitária em Educação Física incorpora esta concepção de que atividade física, por si só, produz saúde, nivelando a partir do senso comum as justificativas que atestam esta aproximação e que estão ligadas a noção de que a intervenção orientada na forma de receitas pode realizar esse tipo de promessa. A fim de construir contrapontos a este paradigma a autora defende a necessidade "enfrentar a tarefa de refletir sobre esta aproximação e discuti-la, para que se possa proceder à redefinição dos conceitos ..." (CARVALHO, 2004, p. 29).

ideológico² que, por força de sua própria afirmação, reveste esta verdade a seu modo.

O profissional da Educação Física é contaminado por este discurso ideológico, reproduzindo-o em sua intervenção. Mendes (2009) chama a atenção para esta injunção ao observar que a Educação Física vem alicerçando suas intervenções, segundo "[...] uma postura normativa guiada por modelos determinísticos, que expõem guias de conduta que desejam obediência aos preceitos médicos" (MENDES, 2009, p. 186). Além disto, tal postura normativa atrela estes guias de conduta ao consumo de certas mercadorias, expondo ostensivamente o exercício profissional às demandas de consumo. Como efeito, o profissional de Educação Física passa a ser agente ativo de uma ideologia do ser saudável, passando por cima da diversidade dos corpos, em função da reprodução de uma lógica excludente, que dita padrões estéticos de beleza e saúde.

Inscreve-se neste movimento ideológico certa visão de atividade física e saúde que dentre as infinitas arbitrariedades que institui, nos faz ver beleza física como sinônimo de magreza, corpo sarado como sinônimo de saúde, além de outras aproximações (que o próprio leitor pode suscitar à medida que é afetado pela interpretação aqui operada) e que reiteram o vínculo permanente instituído entre os conceitos de atividade física e saúde.

²Segundo a concepção marxista, o termo ideologia conota algo errôneo. Deste modo é possível verificar que o discurso ideológico é formado por idéias ilusórias e enganadoras. Desta concepção, segundo a leitura de Thompson (2002) decorrem três pressupostos: a consciência do homem não é própria dele, é um resultado de interações com o social; a divisão do trabalho torna possível a legitimação das idéias como autônomas e eficazes, ampliando a sensação de que estas idéias dispostas sobre os homens de fato se impõem e controlam a vida dos homens; é possível, ao menos romper com esta sensação impositiva ao se dobrar sobre o estudo científico da sociedade e da história, pois só assim teríamos consciência clara da ilusão do ideológico. Para Thompson, o que interessa disto tudo observado por Marx é como essas formas servem, em circunstâncias particulares, para estabelecer e sustentar relações de dominação, indo além da análise que as configura enquanto errôneas, ilusórias ou falsas. O ideológico institui relações de dominação e sustenta relações de poder, pois serve para manter e reproduzir relações de dominação. O ideológico funciona através de formas simbólicas, que podem ser ações, falas, imagens ou textos que são produzidos por sujeitos e reconhecidos por eles e outros como construtos significativos. Segundo Thompson, a comunicação de massa é a grande instituição promotora dos discursos ideológicos da atualidade. Para entender a influência da ideologia em nossas vidas passa pela necessidade de se compreender a natureza e o desenvolvimento da comunicação de massa (THOMPSON, 2002).

Segundo Mendes (2009) o cenário midiático contribui sobremaneira na instituição desta visão ideológica entre atividade física e saúde. Tal visão ideológica, mesmo já gasta de tanto se repetir na polifonia das informações jogadas ao léu, não deixa de nos colocar, no mínimo, com um pé atrás, não com o descabimento de sua colocação, mas com a mensagem que veicula quanto à suposta preocupação com o cuidado que deveríamos ter.

O cuidado aqui é entendido nesta dimensão superficial que o discurso ideológico nos força perceber. Quantos de nós já nos olhamos no espelho e nos culpamos pelo excesso de desregradadas alimentações que insistem em persistir em nosso cotidiano? E quanto ao tempo ocioso e irremediavelmente perdido, que poderia ter sido mais bem aproveitado nas academias de musculação? Podemos medir, ainda que arbitrariamente, o grau de neurose de cada um de nós, à medida que tais questionamentos afetam nossos modos de ser e agir. Deste modo, os padrões impostos por certas imagens fazem com que nos voltemos contra nós mesmos, revoltados com nossa própria inadequação. Tal descompasso é desconfortante e nos força a uma retratação que, muitas vezes, corre na contramão de nossos próprios desejos.

O sentimento de culpa puxa nossa percepção para o nível onde os imperativos ideológicos sobre atividade física e saúde é operado. É neste domínio, quando nos damos conta da distância que nos separa da imagem do corpo ideal, que sentimos o peso e a violência dos padrões arbitrariamente idealizados. É neste domínio também que se produzem as distorções da imagem corporal, potencializadas pelas tecnologias da cirurgia plástica, ou ainda pelo mercado de suplementação alimentar, que faz com que os sujeitos anseiem por um padrão físico quase inumano, colocado como fim último desejável.

Carvalho argumenta sobre esta neurose que se apossa do homem na atualidade: "Esta é uma época 'neurotizada' pela idéia da atividade física como saúde associada à beleza estética como único caminho para o sucesso, para a felicidade e para o dinheiro" (CARVALHO, 2004, p. 162). E acrescenta - à luz do pensamento de Featherstone: "[...] quanto mais perto o corpo estiver das imagens

de juventude, de saúde, de boa forma e de beleza, veiculadas pela mídia, mais alto é seu valor de troca" (CARVALHO, 2004, p. 162).

Neste movimento neurótico de um cuidado aparente que não alcança o sujeito senão na rede ideológica que o precede, somos enredados num universo que sustenta padrões de beleza por sobre a aproximação estabelecida entre atividade física e saúde. Assim, sem nos aperceber acomodamos nossas vidas sobre os termos assentados por estes convencimentos. Deste lugar condicionante nos vemos com poucas saídas.

2 UM CONTRAPONTO

Outras forças constroem nossa realidade além daquelas que vêm de cima pra baixo e recobrem os sujeitos com sua vocação imperativa. O sujeito reage a estas convenções a partir de uma força contrária que afirma a si mesmo. Sem esta força nos renderíamos à passividade da assujeição e, aí sim, nos veríamos face ao beco sem saída³.

Todavia, esta força não é facilmente apreensível, visto que, durante toda nossa vida, somos educados e direcionados para reconhecer um exterior de nós mesmos, ao qual devemos "obediência". No entanto, anterior a este movimento externo, um movimento de constituição de si tece todas estas relações. Resta saber reconhecer a potência desta força constituinte como alternativa maior e irreduzível aos cuidados que se reserva para si. É nesta dimensão outra, não exterior a este real posto, mas co-existente a este, que a atividade física e a saúde encontram outras aproximações, abrindo caminho para verificações mais complexas.

Uma injunção nos ajuda a achar os rastros desta força irreduzível: contrário a todo investimento de marketing e aos discursos

³À luz do pensamento de Thompson, há uma crítica aqui sobre a vocação da indústria cultural em tomar para si toda e qualquer produção humana, reeditando-a sob os moldes do mercado. Se admitirmos este imperialismo irrestrito da indústria cultural, fatalmente iríamos desembocar numa análise pautada em Horkheimer e Adorno, o que implicaria em desconsiderar qualquer possibilidade do homem em agir e pensar de uma maneira crítica e autônoma (THOMPSON, 2002). É este pressuposto que nos mobiliza a uma réplica pautada numa reflexão totalmente outra, baseada no pensamento de Nietzsche, e que se segue a partir daqui.

do tipo "tenha um estilo de vida saudável", a adesão dos sujeitos à atividade física não cresce exponencialmente. Vários autores da área da Saúde Coletiva nos ajudam a sustentar esta idéia. Segundo Ferreira e Najar (2005), não há avanços significativos no nível de práticas de exercícios na população mundial. Dados indicados pela entidade americana Center for Disease Control (CDC) em 2000 revelaram que mais de 60% da população adulta e urbana apresentam níveis insuficientes de atividade física, ou seja, são sedentários⁴.

Segundo Palma et al (2003), a adesão aos exercícios físicos é afetada drasticamente pelas condições de vida impostas aos indivíduos pelas estruturas políticas que submetem os interesses humanos à especulação indolente dos interesses de mercado. Como efeito desta imposição, os indivíduos não aderem à prática de exercícios físicos, com isto, são tomados por uma vulnerabilidade que influencia negativamente a saúde individual e coletiva. Por que? Longe de fundar uma resposta definitiva a este indagar, interessa muito mais aumentar o âmbito desta problematização para denunciar o descabimento da artificialização das condições de cuidado.

Primeiramente, que artificialização é esta?

Quando se dobra a atenção sobre uma prática corporal e se força a incuti-la como exercício regular de cuidado, tal movimento pode ser estimulado pela força imperativa dos ideais vigentes na esfera pública, ou por um movimento original de cuidado que não abre mão de si mesmo frente à presença insondável do ideológico. Enquanto no primeiro caso a prática não passa pelos crivos da adesão, no segundo o sujeito realmente se apropria da prática que realiza e faz deste movimento um exercício de cuidado consigo e com o outro. A artificialização das condições de cuidado se encaixa no primeiro

⁴Ferreira e Najar (2005) salientam que é preciso considerar a adesão como um processo e não como um produto final - que seria o comportamento almejado, ou seja, a prática. O fenômeno da adesão à atividade física comporta uma complexidade que implica na consideração de diversas variáveis, sem as quais não é possível apreender os motivos a partir dos quais os indivíduos buscam a atividade física. Tais variáveis, como: fatores ambientais, infra-estrutura, materiais e aparelhos adequados, aumento da oferta de espaços públicos destinados ao lazer ativo, fatores sociais, institucionais, políticos, dentre outros devem ser observados na produção dos programas de promoção de atividade física, pois sem a atenção a estas variáveis não se potencializa a adesão.

caso, onde se estabelecem padrões, ou melhor, formas possíveis de atividade física - objetos de mercado - através das quais, o cuidado consigo estaria garantido. Mediante estas praticas - postas frente ao sujeito como mercadorias a serem consumidas - cabe a ele comprar a idéia desta atividade e se acomodar nestas vias artificialmente construídas, agindo assim supostamente em função de uma atenção ao cuidado que se deve ter consigo.

Todavia, o esforço que a prática demanda desmonta esta artificialidade, à medida que exige uma adesão do sujeito a esta prática, sem a qual não se estruturam relações de sentido. E se não há sentido não há motivos à adesão, o que implica numa rarefação das justificativas que sustentam a busca por atividade física. Tal observação corrobora com as reflexões de Palma et al (2003) acerca da adesão dos indivíduos aos exercícios físicos: só aderimos aos movimentos que correm a favor de um modo de vida que assumimos para nós, o que foge disto, mas do que indicar um comportamento de risco, denuncia um estado de vulnerabilidade dos sujeitos.

Artificializar as condições de cuidado com as atividades físicas não parece ser a melhor saída para chamar a atenção dos sujeitos sobre as práticas de cuidado. A não adesão a elas nos alerta sobre esta injunção, denunciando, ao menos, o desinteresse do sujeito quanto a este estilo de vida exposto na prateleira do mercado da existência. Nesse sentido, a força do sujeito na promoção de um cuidado para consigo nada tem a ver com atividade física, não desta forma depurada e consumista como o discurso sobre atividade física e saúde assume na atualidade.

Carvalho (2004) salienta que a prática de exercícios físicos, tal como foi conduzida através dos tempos se encaixa como um bem de consumo e que, por isto mesmo, estaria sujeita a um valor de consumo assim como qualquer outro objeto exposto no mercado da indústria cultural.

Desta forma, a atividade física se transformou em um bem de consumo e como tal assume um valor de mercado. Tal engodo apresentado por Carvalho (2004) em seu estudo sobre atividade física

e saúde nos dá fôlego para pensar na necessidade de um deslocamento de nossa visão sobre as atividades físicas, em função da verificação de outras práticas que sustentem não a especulação mercadológica, mas efetivamente a construção de um modo de viver coerente com nossos valores.

É neste deslocamento que verificamos o olhar das práticas corporais, como discurso do corpo em movimento em contraste com o discurso pautado sob os domínios do mercado⁵. É neste deslocamento também que verificamos a possibilidade de falar sobre a grande saúde e é deste ponto que aqui seguimos.

3 A GRANDE SAÚDE EM NIETZSCHE

Para Nietzsche, a grande saúde não busca a conservação, o que distancia seus propósitos do âmbito restritivo da prevenção⁶. Antes e fundamentalmente, a grande saúde afirma a vida em plenitude, mas também, e não menos, afirma a dor e a morte como pulsões vitais da própria vida. Inscreve-se aí, nesta vida em plenitude, a dimensão trágica do viver. Segundo Nietzsche (2003), esta dimensão é aquela que contém em si os movimentos de afirmação da vida, mas também a inevitável presença da dor, do sofrimento e da morte. Não se pode entender a vida sem considerá-la nesta complexidade de movimentos, pois é só aí que ela se encontra em plenitude.

Surge desta condição trágica o exercício lúdico do viver que é aquele que contempla em si mesmo os movimentos da realização

⁵Convém destacar que a Educação Física, enquanto campo de conhecimento só reconheceu a urgência deste deslocamento, atento às práticas corporais, nas últimas décadas. Segundo LAZZAROTTI FILHO et al (2010), o termo práticas corporais começou a ser considerado no campo acadêmico da Educação Física no final da década de 90. Atualmente é crescente o número de estudos sobre esta temática, o que movimenta um intenso diálogo no campo de conhecimentos da Educação Física, na interface com as ciências humanas e sociais e com as ciências biológicas e exatas. Todavia, a produção da área ainda é movida por um discurso que reclama pela ultrapassagem da dicotomia: ciências humanas e sociais versus ciências biológicas e exatas. É no bojo deste discurso que o termo práticas corporais ganha visibilidade e aponta para novas perspectivas de verificação.

⁶Segundo Czeresnia (2003), a prevenção é orientada para evitar o surgimento de doenças. O discurso preventivo é pautado por recomendações normativas de mudanças de hábitos que são credenciadas pela informação científica. A prevenção, portanto, assume um caráter funcional e restritivo para se adequar no âmbito do dever, pois sem tal obediência não há saúde.

criadora, mas também seu avesso, ou seja, a potência para a destruição da criação, fundamental para a recriação. Deste movimento cíclico que vai de uma criação à outra, sempre uma vez mais sobre a destruição insistente, surge o que Nietzsche (2003; 2008) chamou de eterno retorno da constituição de si.

À luz do conceito de eterno retorno, Nietzsche não concebe a grande saúde como algo que se obtêm e se guarda. A grande saúde não somente se tem, mas se conquista sempre, pois só a temos se nos permitimos abrir mão dela sempre outra vez (NIETZSCHE, 2001, p. 286).

Não se concebe esta noção de saúde sem pensar o corpo como o ser próprio que deve ser preparado para a vivência dos acontecimentos na plenitude trágica que os constituem. Para Nietzsche, o corpo é condição própria da existência, deste ponto de vista, o corpo - o ser próprio - é aquele que constitui a si mesmo no movimento de apropriação que constrói para si, neste exercício de encarar, com toda coragem, os acontecimentos da vida.

Este movimento de criação de si mesmo é o fôlego da grande saúde, no qual opera o curso de uma vontade que direciona o ser nos caminhos de um vir a ser em constante prorrogação. Nietzsche irá dizer que esta vontade é a vontade de poder, ou seja, um fluxo intenso de energia que estimula a vontade de agir, através da força e da coragem de aprender. Esta força é uma afirmação da vida em todo seu esplendor, pois supera toda decadência de viver aos pedaços (dualismos), considerando a dor, não como um obstáculo para viver, mas como um estímulo (NIETZSCHE, 2003).

A vontade de poder, por sua potência lúdica, é o que leva o sujeito a se reinventar constantemente e se afirmar enquanto corpo criador. Quem potencializa a voz desta vontade no exercício de constituir a si mesmo abre caminho para a um movimento experimental de criação de si (autopoiesis) que, em última análise, é um movimento irreduzível a qualquer sujeito (NIETZSCHE, 2003; 2008).

Segundo Nietzsche a autopoiesis é o jogo de criação gerado pela potência vital do corpo que constrói os caminhos que permitem ao sujeito tornar-se o que se é. Este jogo de criação só é possível devido sua força de afirmação que sustenta um exercício experimental de construção de si guiado pelo prazer e, porque não, pela ousadia, de se autocriar (NIETZSCHE, 2003).

Somos todos mobilizados por uma apropriação de si, sem a qual não contornamos nosso ser próprio e, portanto, sem a qual não nos tornamos sujeitos⁷. A diferença está no grau de permissão que atribuímos a esta potencia vital e primeira, tão comumente entorpecida pelos imperativos morais e políticos que tentam ofuscar esta vontade criadora, em função de domínios outros que nada dizem ao corpo - ou seja, à sua fisiologia - mas a seu silenciamento.

Em "Genealogia da Moral", Nietzsche (1998) chama este silenciamento de "renúncia de si" e justifica a adesão dos homens a este movimento entorpecente na oposição entre dois domínios: o psicológico-moral - que reconhece um exterior de nós que alimenta a organização gregária e o sentimento de poder da comunidade, na qual encaixamo-nos como unidade anônima, e o domínio fisiológico.

Para Nietzsche, somos invadidos por um sentimento de obstrução fisiológica motivado e sustentado no domínio psicológico-moral - que tem na religião seu principal operador. Tal sentimento de obstrução é hipnotizador e reduz o sentimento vital (este, de ordem fisiológica) em seu nível mais baixo. A esta rebelião do domínio psicológico-moral contra o domínio fisiológico, Nietzsche chamou de ideal ascético. Não se promove esta renúncia contra os mais fundamentais pressupostos da vida (da ordem do domínio fisiológico) sem um rigoroso treinamento, que visa amortecer as sensibilidades, em função de uma atividade maquinal reguladora dos modos de vida (NIETZSCHE, 1998, p. 120-128).

Pensar a grande saúde implica na possibilidade de atenuar as influências destas forças entorpecentes, em função da emergência,

⁷Para Nietzsche, esta potência vital e irreduzível é um pressuposto fisiológico que sustenta a possibilidade de emergência da vontade de poder (NIETZSCHE, 2003; 2008).

mais clara e luminosa, dos movimentos de criação e experimentação da vida. Para tanto ela implica em olhar para além do que comumente conseguimos enxergar sob o foco do olhar entorpecido.

4 DESAFIO: ENCARAR A VIDA EM PLENITUDE

Para Nietzsche "os tipos doentios não são, necessariamente, aqueles que vivenciam uma enfermidade, mas os que adotam uma estreita perspectiva, os que se atém a um único ponto de vista" (MOREIRA, 2006, p. 45).

A grande saúde é reservada àqueles que querem experimentar diferentes modos de querer, sentir e pensar. Assim, ela só existe quando nos oferecemos a esta aventura do viver, a exploração e a descoberta de diferentes pontos de vista. Desta maneira "mesmo a doença, como mobilização do corpo, pode dar oportunidade para experimentações de muitos e opostos modos de pensar" (MOREIRA, 2006, p. 48).

Em "A Gaia da Ciência", Nietzsche discute sobre a grande saúde nestes termos:

Nós [...] rebentos prematuros de um futuro ainda não provado, nós necessitamos, para um novo fim, também de um novo meio, ou seja, de uma nova saúde, mais forte alerta alegre firme audaz que todas as saúdes até agora. [...] aquele que quer, mediante as aventuras da vivência mais sua, saber como sente um descobridor [...] e também um artista, [...], um sábio [...]: para isto necessita mais e antes de tudo uma coisa, a 'grande saúde' - uma tal que não apenas se tem, mas constantemente se adquire e é preciso adquirir, pois sempre de novo se abandona e é preciso abandonar [...]. (NIETZSCHE, 2001, p. 286).

Nesta "saúde mais forte" nem mesmo a "perda da saúde" pode ser desconsiderada, pois também esta pode potencializá-la. Aos que estão dispostos a adotar inúmeras perspectivas, não é possível prescindir da doença em seu campo de experimentações

(MOREIRA, 2006). A doença como um estimulante que chama a responsabilidade do sujeito na afirmação plena da própria vida é um tema recorrente na filosofia de Nietzsche.

Convém salientar, no entanto, tal como argumenta Moreira (2006), que Nietzsche não realiza uma "apologia da enfermidade" ao discutir sobre o sofrimento, ou sobre a doença, mas, antes, uma apologia à saúde, uma vez que é "a saúde o potencial de 'reação' do corpo, em episódios de doença" (MOREIRA, 2006, p. 72). Segundo Moreira, Nietzsche entende que "ser saudável não é somente não adoecer, mas conseguir fazer oposição à enfermidade" (MOREIRA, 2006, p. 73). O que acontece é que tentamos evitar o sofrimento a todo custo e com isto não o enfrentamos, assim enfraquecemos nosso potencial de restabelecimento espontâneo frente ao inevitável sofrimento. E reitera: "nos esquecemos de fortalecer a capacidade de resistência corporal, por exemplo, através de mudanças nos hábitos alimentares e nos ritmos de repouso e trabalho" (MOREIRA, 2006, p. 73).

Ao se debruçar sobre sua própria enfermidade, Nietzsche pôde olhar para o sofrimento e perceber como esta condição enferma auxilia na "descarga de impulsos 'animais', que foram 'dominados' no processo de formação da consciência" (MOREIRA, 2006, p. 65). Deste ponto de vista Nietzsche percebe que a liberação do sofrimento gera um fortalecimento do homem na promoção de sua natureza instintiva e animal. Surge deste movimento, a necessidade do homem na busca por um espírito criador que experimente outras formas de valorização das coisas, das ações e das relações (NIETZSCHE, 2001, II, 24, p. 84-85).

A este aventureiro forte o bastante para se expor ao itinerário imprevisível das experimentações, Nietzsche aproxima a figura do dançarino, do artista. É preciso ter a vivacidade e a leveza própria dos dançarinos para admitir este movimento experimental da grande saúde. Não são todos que têm forças para agüentar o deslocamento do olhar que a grande saúde exige, pois assumir este desafio implica desconstruir uma série de verdades em nossas vidas e que não suportamos nos ver sem elas. Para Nietzsche, é tarefa para os fortes

encarar este movimento criativo e lúdico do viver que, de tão sôfrego, pode se tornar insuportável. É deste fim insuportável que nasce a arte, como o bálsamo que restitui aos homens o meio, através do qual esta potência se realiza e se destrói a si mesma.

A linguagem poética da arte tonifica a existência. A dimensão expressiva desta linguagem é o que preenche este tônus e estimula sua própria afirmação. Perguntamos pela possibilidade de ampliar este conceito de arte, levá-lo para além desta dimensão convencional que institui o âmbito artístico e não outro, como a Religião, a Ciência, ou a Prática Corporal. Queremos entender a arte enquanto exercício do próprio viver que permite alçar os olhos sobre os compartimentos da vida encarando-os com este olhar artístico e não fora dele. É deste foco que aproximamos a arte da Educação Física e vemos a possibilidade de lançar um olhar artístico sobre as práticas corporais e, deste ponto, se permitir experimentar esta grande saúde.

5 CONSIDERAÇÕES SOBRE A ADESÃO À PRÁTICA CORPORAL A PARTIR DA GRANDE SAÚDE

A partir da filosofia de Nietzsche, sob o ponto de vista da grande saúde, podemos retornar ao problema da adesão dos sujeitos à atividade física: Por que será que é tão difícil aderir à prática de exercícios físicos? Talvez porque seja difícil enfrentar a demanda do esforço necessário à prática. Talvez este esforço nos faça lembrar de nossa realidade sôfrega e nos faça desistir antes mesmo de tentar. Talvez seja mais fácil olhar para o padrão idealizado e manter a atenção nesta imagem que direciona os rumos dos cuidados para um exterior de nós, que nada diz sobre nós mesmos.

Em cada uma destas possibilidades, reside nossa fraqueza em perceber novos pontos de vista e reside também uma resistência em olhar para si e ajustar os parâmetros dos cuidados que reservamos para nós mesmos. Portanto, não alcançamos a grande saúde sobre estes trilhos. Para alcançá-la é preciso um saber efetivamente que cria e recria vida no exercício de colocar-se em prática no curso da vida. É preciso olhar não para a atividade física, mas para a prática

do encontro que ela pode favorecer. Pois é neste movimento de encontro que asseguramos a atuação do espírito criativo em nós, sem o qual não damos acesso à grande saúde.

Neste deslocamento do olhar interessa muito mais as relações traçadas no movimento de se buscar uma prática corporal, do que a prática propriamente dita em seus mecanismos internos e procedimentais de efetuação. As próprias práticas corporais já estão abertas a este movimento relacional e se estruturam a partir deste movimento de promoção do encontro, seja no âmbito da personalidade - atenta à consciência primeira que tonifica a expressão do ser próprio (o corpo enquanto condição da existência) - ou no âmbito das relações com os outros, onde os laços sociais são ressignificados à luz de outros domínios não restritivos (os imperativos morais), mas potenciais.

Para se apropriar do conhecimento que as práticas corporais suscitam, ou seja, corporificá-lo ao sabor de um movimento fisiológico - para utilizar um termo Nietzscheano - e não ideológico, é preciso pensar nesse momento potencial para o estabelecimento de redes de encontro: seja com o outro, ou consigo mesmo. Tal reflexão implica em voltar os olhos para si mesmo e inscrever aí os cuidados que se reserva para si. Para tanto é preciso estar atento não somente à prática, mas ao campo de relações que promove. Da construção deste entorno, sempre particular e eventual, segundo as necessidades de cada sujeito, nasce a vontade de criar nossos próprios caminhos e firmar os modos de ser através deste exercício diário de colocar-se em movimento.

Bodies Practices and Great Health: a possible meeting

Abstract: "Physical Activity produces health!" When admitting the precocious veracity that the affirmation introduces, we reconstruct it in ideological dimension to put again the intentions of the physical activity on the scope of the health. To support this displacement, we search endorsement in the concept of Great Health forged in the philosophy of Nietzsche and of this concept we launch considerations about body practices to argue the care from physiological imperatives, worried about the vital necessities of the body. These possibilities only appear when it gave power to the meeting of the subject with himself and with the other - as operated in the body practices context. It is the quality of this meeting that allows trying the Great Health.

Key-words: Health promotion. Philosophy. Body. Exercise.

Prácticas corporales y Gran Salud: una reunión posible

Resumen: La "actividad física produce salud!" Al admitir la veracidad precoz que la afirmación presenta, la reconstruimos en la dimensión ideológica para poner otra vez las intenciones de la actividad física en el alcance de la salud. Para apoyar esta dislocación, buscamos el endoso en el concepto de Gran Salud forjado en la filosofía de Nietzsche y de este concepto ponemos en marcha consideraciones sobre prácticas corporales para discutir el cuidado a partir de los imperativos fisiológicos, preocupado con las necesidades vitales del cuerpo. Estas posibilidades aparecen solamente cuando potencializamos a la reunión del sujeto con se mismo y con el otro - según lo funcionado en el contexto de las prácticas corporales. Es la calidad de esta reunión que permita el intentar de la Gran Salud.

Palabras clave: Promoción de la salud. Filosofía. Cuerpo. Ejercicio.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Yara Maria O 'mito' da atividade física e saúde. São Paulo: Hucitec, 2004.

CZERESNIA, Dina (Org.). O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 39-53. Disponível em: <http://www.fo.usp.br/departamentos/social/saude_coletiva/AOconceito.pdf> Acesso em: 18 maio 2010.

FERREIRA, Marcos Santos; NAJAR, Alberto Lopes. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.10, supl. 0, set./dez. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232005000500022&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso em: 18 maio 2010.

LAZZAROTTI FILHO, Ari et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 11-29, jan./mar. 2009.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. Do ideal de robustez ao ideal de magreza: educação física, saúde e estética. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 4, p. 175-191, out./dez. 2009. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/5989/6952>>. Acesso em: 18 maio 2010

MOREIRA, Adriana Belmonte. **Corpo, saúde e medicina a partir da filosofia de Nietzsche**. Dissertação (Mestrado) - FFLCH, Universidade de São Paulo, 2006.

NIETZSCHE, Friedrich. **A gaia da ciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

_____. **Ecce homo**. São Paulo: Martin Claret, 2003.

_____. **Genealogia da Moral: uma polêmica**. São Paulo: Companhia das letras, 1998.

_____. **A vontade de poder**. Rio de Janeiro: Contraponto, 2008.

PALMA, Alexandre et al. Reflexões acerca da adesão aos exercícios físicos: comportamento de risco ou vulnerabilidade? **Movimento**, Porto Alegre, v. 9, n. 3, p. 83-100, set./dez. 2003.

PROMOTING physical activity: a best buy in public health. Atlanta: CDC, 2000.

THOMPSON, John B. **Ideologia e cultura moderna: teoria social crítica na era dos meios de comunicação de massa**. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

Recebido em: 19.05.2010

Aprovado em: 06.07.2010