

O que são vidas ativas?

Luiz Eduardo P. B. Tourinho Dantas

Maykell Araújo Carvalho

CEPEUSP-Universidade de São Paulo

Chegamos onde estamos porque nos movimentamos muito! Da infância à fase de vida idosa, nossa evolução e estagnação pessoal, cultural, social estão intimamente relacionadas, dentre outros aspectos de nossa existência, à motilidade, literalmente, a capacidade ou facilidade de se mover.

“Vidas ativas são todas as formas de viver em que o movimento e a atividade física são onipresentes no cotidiano das pessoas e comunidades”

(Grupo de Estudo Vidas Ativas)

Ao olharmos para o universo das possibilidades de movimento corporal, visualizamos algo como o infinito. Mesmo com todo esse potencial, a jornada ativa da grande maioria das pessoas não se parece muito, como era de se esperar, com o florescimento desse potencial, mas, ao contrário, com um encolhimento dessa capacidade para mover-se. O universo das múltiplas formas de expressão corporal, via de regra, retrai-se em vez de florescer.

Somos seres moventes e comoventes, onde o movimento é pulso de vida! No entanto, tanta gente ainda o vê com indiferença ou não tem a oportunidade para ampliar e enriquecer essa experiência.

O movimento é um dos aspectos mais caracterizadores do ser. Então, por que abdicamos ou nos aproximamos das inúmeras experiências que alimentam e mantêm nossa essência como seres incorporados?

Vidas ativas: uma jornada pessoal e coletiva

Vidas ativas nos transportam e nos transformam! Uma criança, uma pessoa jovem, adultos, idosos que andam ou andaram de bicicleta na rua, no parque... que se juntam com amigos para jogar, competir, dançar... que andam a pé para ir ao teatro, cinema, na padaria da esquina, na praça com playground intergeracional... transformam-se e transportam-se para além do tempo e do espaço.

O que ganhamos ao longo da jornada com a diversidade de experiências de movimento corporal? Dadas as condições peculiares de cada um de nós, o que vale a pena e me interessa manter e o que deixamos ou precisamos deixar pelo caminho?

Ao pensar e praticar vidas ativas somos lançados em uma grande jornada pessoal, coletiva e com o aspecto comum de nossa natureza humana de intercalar movimento com não movimento. Não se trata de um paradoxo existencial, mas de uma constatação de que o se mover e se aquietar são fundantes de vidas ativas. Por isso que toda jornada está sempre aberta a possibilidades de revisão.

Imaginar e fruir vidas mais ativas nos transportam ao desafio de fortalecer redes de sentidos e percepções que nos conectam com os vários espaços de vida. O que requer transformações no ambiente de trabalho, nas escolas e universidades, no jeito de morar, de transitar nas ruas, de interagir nos bairros, de construir cidades, no uso de recursos, no entendimento de comunidades e territórios que enriquecem a vida ao se tornarem mais ativas.

Isso só quer dizer transformação do modo de vida das pessoas! É mudança cultural dos valores sociais. Não estamos diante de uma tensão entre ser ativo e ser sedentário. O ser ativo é orgânico, faz parte de nossa corporeidade. O contrário é abdicar dessa condição, o que não é possível porque somos corpo, queiramos ou não. O ser ativo é contato íntimo com nosso modo de viver, é histórico, é biológico, é contato com a vida social. Pode ser terapêutico, poético, artístico, lúdico! É, e pode ser mais sustentável. O modo de vida é fator crucial para a qualidade de todas as nossas experiências como ser ativo.

Ao nos perguntarmos qual o movimento que nos ativa, geralmente tendemos para aqueles considerados formais e relacionados às atividades físicas e esportivas (AFEs): realizados na quadra esportiva, piscina, na pista de caminhada e talvez para alguns, na de dança; na aula de educação física, na academia de ginástica, no tempo do lazer, dentre outros.

Boas condições de trabalho transformam o corpo! Um bom ambiente escolar, um espaço público e cultural de qualidade, transformam substancialmente a capacidade do corpo de exercer sua função primordial de movimento.

Modo de vida ativo

A qualidade de vidas ativas depende não só de micro fatores pessoais (confiança, interesse, compreensão da relação corpo e movimento, entre outros) e sociais (equipamento local disponível, conhecimento local circulante, condição de vida no território, redes sociais e comunitárias), mas também de macro determinantes dos modos de vida (políticas estruturais universais que impactam condições socioeconômicas, culturais e ambientais gerais). É o modo de vida compreendido e determinado pelas condições de vida, oportunidades e valores sociais.

Um modo de vida ativo requer que se identifique seus qualificadores, o que caracteriza esse modo de viver que pode ser igual, diferente, diverso em distintos contextos. A relação entre vidas ativas e modo de vida é ampla, mas direta, e passa pela dignidade. O modo de vida é um jeito de falar sobre

cultura. É um jeito de transformá-la e, conseqüentemente, circunscrever transformações nas condições de vida em busca de mais dignidade.

Um referencial importante na dimensão dos fatores pessoais para pensar e colocar em prática um modo de vida ativo é a ideia de letramento corporal: de acordo com “as condições de cada indivíduo, o letramento corporal pode ser descrito como a motivação, a confiança, a competência motora, o conhecimento e a compreensão para manter a atividade física ao longo de toda a vida”.

Caracterizados como atributo de uma pessoa corporalmente letrada, a presença desses fatores durante toda a vida e a despeito da cultura em que vivem é considerado relevante para todas as pessoas. “Todos os seres humanos manifestam esse potencial. Porém, sua expressão dependerá do que cada indivíduo traz em relação às suas capacidades, e será específica à cultura na qual ele se insere”.

Essas transformações para vidas mais ativas são o nosso grande desafio, ou seja, cultivar no cotidiano o valor e o hábito do movimento corporal em suas muitas possibilidades!

O Prodhe-Cepeusp, nas diferentes etapas de sua jornada, sempre lidou com o desafio de compreender o modo como as pessoas se relacionam com o corpo e movimento. Traduzindo essa expressão em linguagens diversas, o Prodhe, ao longo de sua história, estimulou crianças, jovens, adultos, idosos, estudantes e educadores sociais em processos de formação esportiva, na busca de compreensão entre desenvolvimento esportivo e humano, no reconhecimento do valor das AFEs, na incorporação de hábitos e modos de vida mais ativos. Aqui o esporte é entendido como um elemento do modo de vida ativo, como um traço importante e complexo da cultura de vida ativa.

Compreende-se, então, que vidas ativas são ritmos e movimentos. Alguns são iguais, comuns a todos nós; outros são tão próprios e específicos de um lugar, olhar, percepção, sentido, conexão. São sutilezas, provocações, movimentos, envolvimento, interações.

O QUE SÃO VIDAS ATIVAS?

É postura, posicionamento de vida, comportamento, hábitos e costumes, é dimensão ampliada, expandida do modo de vida que, em dado momento, pode ser considerado como esportivamente letrado. Porém, tal modo qualifica-se muito mais ao transcender para corporalmente letrado, para além do contexto esportivo.

Aí cabe nos perguntarmos recorrentemente: “como estamos cuidando do nosso modo de viver?” Porque é através dele que a vida se dá, que ela acontece!

Vidas ativas não é uma jornada de chave única que abre todas as portas. É uma sucessão de experiências e conexões que contribuem para a construção

da jornada de cada um de nós, onde as possibilidades de movimento e expressão corporal são múltiplas e diversas ao longo de toda nossa vida.

O quanto a gente se permite experimentar novos modos de vida que materializam a cada instante a nossa existência? Expressões de nosso corpo vivido, indissociável nas suas dimensões física, cognitiva, espiritual... revelam sua natureza holística e sua capacidade extraordinária de movimento. Mesmo quando há limitações por aspectos congênitos, de acidentes e de comportamentos sedentários extremos, há um potencial residual a ser estimulado.

As experiências do ser ativo dependem de quão profunda e diversa é a relação estabelecida com os ambientes e os processos de formação das pessoas. A abordagem “vidas ativas” reconhece que o ser ativo não depende exclusivamente de escolhas e experiências pessoais. A jornada ativa de cada um se faz na interação com os outros, com o intercâmbio de oportunidades, acesso e apropriação de conhecimentos e estímulos disponíveis. Assim ela é ao mesmo tempo ação de cada um de nós, das comunidades e também das políticas públicas que fomentam liberdades para se mover.

Podemos pensar em vidas ativas como movimentos e ritmos e associá-los a personagens, sem, no entanto, julgar o tipo de desempenho, qualidade do movimento: trabalhos domésticos (mudam de configuração a depender de quem faz), movimentos esportivos também; quando estamos dormindo mexemos na cama, sonhamos...; ao acordar, espreguiçamos, bocejamos; durante o dia andamos...

Vidas ativas habitam corpos! São modos dignos de habitar os corpos. Proporções, formatos, ilusões.... É como usar uma lente não convencional e ver o corpo não apenas como bonito, gordo, feio, forte, lento, magro, rápido, frágil... capaz, incapaz. E sim como uma potência de interação com o mundo!

“Andar e pensar um pouco, que só sei pensar andando. Três passos e minhas pernas já estão pensando. Aonde vão dar estes passos? Acima, abaixo? Além? Ou acaso se desfazem ao mínimo vento sem deixar nenhum traço?”

(do livro *La vie en close*, Paulo Leminski).