

Da Saúde, do Desporto, do Corpo e da Vida

Jorge Olímpio Bento*

A saúde como categoria filosófica.

Quando lanço um olhar sobre a história da humanidade dou comigo a magicar no confronto doloroso do homem com a doença, com pestes dizimadoras, com o espectro da morte a ameaçar permanentemente a vida. Vejo mitos, símbolos e metafísicas a encenarem esse confronto, a iludirem o seu desfecho e a renovarem a esperança. Quanto sacrifício suportado, quanto suor derramado, quanto fígado ofertado, quanta carne imolada para o homem tentar aplacar a ira e o capricho dos deuses, dos seus fantasmas, excessos e complexos! No passado como no presente.

Mudam-se os tempos, mudam-se os contextos e as situações. Mudam-se as causas dos problemas e dramas, mas estes emergem ciclicamente, com gravidade renovada, a dizer que a luta pela vida não pode conhecer pausa nem descanso. Que tem de ser constantemente travada contra deuses ancestrais e conjunturais. Que estes são hoje mais agressivos e levam a luta a todos os palcos da vida. Que a luta não se confina à velhice; é árdua e exigente na infância, na adolescência, na juventude e adultidade.

Eis, pois, o homem incessantemente desafiado a abrir os caboucos para a vida, para o seu sentido, para a sua qualificação, para a sua conservação e prolongamento. E se o sentido da vida é o de torná-la melhor e se é neste empreendimento que a saúde se inscreve, então não se poderá recusar a esta o estatuto de uma *categoria filosófica*.

Realmente, quando meditamos bem na ênfase que é dada nos nossos dias à educação da saúde e a tudo quanto a determina, vemos a saúde erigida em conceito inspirador de medidas e esforços fiadores da vida e da respectiva qualidade. Isto é, a saúde apresenta-se como pedra angular de uma *filosofia da vida*, de relevância e actualidade indiscutíveis. E nesta filosofia da vida cabe, por direito próprio, o desporto.

Do princípio da vida boa e correcta

No fundo emerge a questão antiga da felicidade, de a tentarmos perseguir nos actos e nos caminhos da nossa existência.

Na *felicidade* encontrou Aristóteles uma saída para o problema ético da "condução da vida" correcta, da "vida boa", de um "plano claro" da vida. Em Aristóteles, como noutros filósofos posteriores, a felicidade é erigida em supremo bem e em rendimento máximo da vida, desejável em si mesmo, dispensando, portanto, justificações acessórias.

* Professor Catedrático da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Esta interpretação, para poder alicerçar prescrições éticas, carecia de resposta à questão da "verdadeira natureza", das "funções" próprias do homem como pessoa e da sua relação com o supremo bem da felicidade.

Aristóteles não iludiu a questão. Inscreveu o rendimento, o labor, a obra e as funções singulares do homem num conceito bem preciso de actuação e actividade. Para tanto serviu-se de um exemplo do desporto, afirmando que aqueles que alcançavam a coroa de louros nos Jogos de Olímpia não eram os de aspecto mais belo ou mais forte, mas sim os que competiam melhor. Do mesmo modo, acrescentava Aristóteles, apenas as pessoas que agem correctamente recebem o prémio de vencedores da vida.

Neste sentido o *princípio da acção correcta* preside às funções e ao rendimento da natureza humana, subordina à racionalidade a avidez irracional e todos os patamares inferiores da estrutura do homem, permitindo-lhe, à medida do aprimoramento dessa harmonia, experimentar e vivenciar a felicidade.

Ou seja, o princípio da acção correcta implica a relação da pessoa com o plano estritamente individual e com o social, com o plano biológico-natural e com o cultural. O mesmo vale para a felicidade.

O desporto quer ser parte da "vida boa", da "vida correcta"; quer e pode contribuir para a felicidade do homem, para a realização harmoniosa e racional das funções da natureza humana, quer das biológico-naturais, quer das sócio-culturais. No desporto as vivências da felicidade são encenadas de uma forma exemplar e única. Nele acontecem movimentos bem conseguidos numa combinação perfeita de ética e estética, de técnica e tática, em que impulsos e sensações, o orgânico e o espiritual, o irracional e o racional, o corpo e a pessoa se fundem, oferecendo-nos não apenas um pressentimento, mas até um índice substancial de concretude da felicidade. Eis uma característica essencial que reveste o desporto com um carácter de utopia. Não o entendemos a não ser enfatizando-o e perspectivando-o à luz do princípio aristotélico da "acção correcta", credenciadora de vida boa e feliz.

Sobram razões para fazermos do presente um momento utópico, para redefinirmos o desporto como projecto de consideração e realização de aspirações utópicas. Desde que queiramos manter viva e antecipar ludicamente a exigência de realização da felicidade humana. Assumindo criticamente sonhos, desejos e desafios dos homens que a realidade vai por enquanto ignorando ou recusando.

O objectivo primeiro e obrigatório da nossa vigilância crítica, do nosso papel e função deverá situar-se na preocupação de servir a congregação de condições que nos ajudem a ser felizes no desporto e na vida. Haverá compromisso mais aliciante e promissor?

Desporto, saúde e corporalidade

Há uma associação estreita entre desporto e saúde, não em último lugar por via da tradicional *acentuação corporal* dos conceitos de saúde e doença e também devido ao papel atribuído à prática desportiva na configuração de estilos de vida sadia.

De resto o desporto define-se como uma forma específica de lidar com a corporalidade, como um sistema de comportamento corporal marcado por normas, regras e convenções sócio-culturais. Ou seja, no desporto o corpo inscreve na sua natureza de protótipo biológico e motor uma condição sócio-cultural, torna-se um artefacto da cultura desportiva. O mesmo é dizer que através do comportamento ou uso desportivo do corpo induzimos neste e nos seus órgãos e sistemas efeitos e alterações morfo-funcionais.

Como o leitor sabe, a problematização do desporto, à luz da corporalidade e da saúde, é particularmente enfatizada no nosso tempo, podendo dizer-se que está na moda. Contudo ela não é nova. As formas de exercitação, percursoras do desporto e praticadas nos diferentes contextos históricos e civilizacionais, foram sempre instrumentalizadas para cumprir finalidades no âmbito do corpo e da saúde. Pode dizer-se, com inteira propriedade, que a história do desporto e de outros métodos de exercitação corporal é parte integrante da história do corpo e das atenções e cuidados de saúde iminentes.

Mas é inquestionável que a associação do desporto à corporalidade e à saúde adquire reforço e acentuação com a criação da ciência moderna e, sobretudo, com a vinda da revolução industrial. Uma e outra repuseram a problemática da corporalidade em novos moldes. Assim, por exemplo, a *Ginástica de Ling* e os outros sistemas de exercitação, que lhe sucederam, devem o seu aparecimento ao facto de o corpo e os problemas da saúde terem adquirido novos contornos e preocupações. E o mesmo se pode dizer em relação à relevância que as práticas desportivo-corporais, enquanto elementos de uma estratégia de saúde, alcançam nos nossos dias.

Da construção do corpo

A história autoriza-nos a dizer que o homem sempre se voltou para o seu corpo; sempre procurou compreendê-lo, adaptá-lo, modificá-lo, torná-lo belo e eternizá-lo. É porém o esvaziamento sistemático da transcendência divina, próprio da modernidade e da sua ciência, que leva a colocar toda a esperança no corpo, na ideia de o fazer, de o construir, de o dominar e modelar, de o subtrair ao arbítrio absolutista das leis da natureza. Porque no vazio transcendente surge o *narciso por medida*: uma cultura da personalidade e da personalização, em que, no dizer de Lipovetsky (1988), "só resta ao indivíduo durar e conservar-se, aumentar a fiabilidade do seu corpo, ganhar tempo e ganhar contra o tempo".

Não espanta, pois, que doravante desponte um cortejo de solitudes, de cuidados, de tratamentos preferenciais, de controlos e de mil práticas e rituais quotidianos de manutenção. Para responder ao imperativo da preservação da identidade, para continuar jovem e não envelhecer. Para reciclar a funcionalidade e combater a adversidade temporal. Para diluir a angústia e degradação das rugas e das heterogeneidades da idade. Para lutar contra a torpeza da decrepitude física. E isto no pressuposto de que às funções orgânicas, sujeitas a leis biológicas, podem ser colocadas exigências sociais, determinando que o corpo humano seja não apenas organismo, mas também um facto sócio-cultural, podendo ser construído, "dominado" e "utilizado" objectivamente.

Acessível a partir do exterior e discente na actividade, o corpo é portador de numerosos graus de liberdade. Torna-se objecto de realização num processo em que o "natural" pode ser reformulado no quadro das leis da natureza e sob a perspectiva de objectivos, de exigências e interesses muito distintos. Pode ser feito, construído, adaptado, recriado, modificado, reciclado, apresentado, isto é, *normalizado* segundo ditames funcionais, fantasias, gostos, problemas e necessidades ao sabor da moda. Pode alcançar níveis de funcionalidade concordantes com os mais diversos normativos, entre eles o da saúde.

Acredite, caro leitor, que através da exercitação desportiva, lúdica e motora pode intervir no seu corpo e na sua saúde. Não estou a querer convencê-lo de que deve entregar-se desenfreadamente à tentativa de construir um *corpo virtual*. Pretendo tão somente convidá-lo a cuidar do *corpo real*, a recuperar e melhorar os índices de funcionalidade do seu corpo e de fruição da vida.

Desporto e a revelação do corpo e da vida

O desporto faz parte da preocupação sem fim de fazer o corpo, de o criar, adaptar, transformar e melhorar. Participa na aventura da descoberta, da desocultação dos segredos do corpo, da penetração na escuridão das suas profundezas. No desejo, formulado por Michel Foucault (1991), de "aprender na profundidade do corpo as relações que ligam os órgãos superficiais àqueles cuja existência e forma oculta asseguram as funções essenciais".

No desporto realiza-se um confronto com a natureza corporal, travado de muitas maneiras, por motivos variados e com múltiplas consequências. Celebra-se nele a memória de um corpo em fuga, esperando o milagre da sua reparação. E isto porque vivemos uma situação paradoxal e intrigante de abundância e falta de corpo. Há *corpo a mais e corpo a menos*.

Há corpo a mais porque perdeu utilidade nas funções quotidianas e quase não é utilizado nos poucos passos entre a casa e o automóvel. Tornou-se demasiado gordo e pesado, flácido, frouxo e incomodativo, convertendo-se num factor de cada vez maior perturbação do bem-estar. Numa perspectiva histórica nunca como hoje foi tão desnecessário e dispensável. O desporto quer contrariar esta perspectiva e cultivar a preservação do corpo.

Há corpo a menos porque nos estúdios e ginásios de condição física, nos estádios e academias é menos afirmada a sua presença e é muito mais evocada a sua ausência. Por isso esses locais configuram uma variedade de novos templos, correspondentes à diversidade e novidade de sentidos investidos na saudade do deus que evocam.

Submersos nas imagens do corpo nós *vivemos a falta do corpo*. Nas transmissões desportivas, pela televisão, o atleta surge ao espectador como um símbolo da dialéctica de falta e de saudade do corpo. No atleta ou naquilo que é oferecido dele são projectadas fantasias pessoais de agilidade, de beleza e competência corporal, ausentes de nós e de que temos saudade. O desporto quer impedir a fuga, compensar essa ausência e até revertê-la.

O corpo é menos do que era e simultaneamente é ainda mais, convidando-nos a parar, a apalpá-lo, a beliscá-lo e a perguntar: Quanta carne há ainda neste corpo?

A interrogação vem recordar-nos que o nosso corpo é uma utopia condenada a procurar sempre novos horizontes e limites. A lançar apelos dramáticos à *utopia do corpo eterno, do corpo imortal*. Vem reafirmar que o corpo tem de viver, que a perda de transcendência leva a colocar toda a esperança no corpo e que este a deve transportar. Que há uma esperança no corpo de cada um de nós. Que a esperança e o sonho são necessidades ontológicas.

Por isso às maldições que ameaçam o corpo há que opor a esperança, não por pura teimosia, mas por imperativo existencial e histórico. E aqui entra de novo o desporto.

O desporto é um local, um espaço onde o corpo é interlocutor permanente. Onde o corpo tem voz e fala: com a sua carne, com os seus músculos, com os seus ossos, com as suas vísceras e o seu sangue. Onde é fulgurante a presença do corpo para cada um e do corpo para si mesmo. Onde se aprende a olhar para o corpo, que não está a mais, que não é uma paixão inútil. Onde saboreamos o gosto carnal, intenso e quente, de nos sentirmos humanos.

É um palco onde entra em cena a representação do corpo, das suas possibilidades e limites, do diálogo e relação com a nossa natureza interior e exterior, com a vida e o mundo. Quer se diga de crianças e jovens, de adultos, de idosos, de carentes e deficientes, de rendimento ou recreação, o desporto é em todos os casos instrumento de concretização de uma filosofia do corpo e da vida. Constitui uma esperança para a necessidade de viver.

E é precisamente da vida e da sua qualidade que estamos a inquirir quando, nos questionários referentes aos comportamentos de saúde de uma população, pedimos dados sobre hábitos desportivos. É a questão da vida que leva a Organização Mundial de Saúde a prescrever a prática

desportiva em todas as idades. É da construção e preservação do homem e do seu sentido; é do direito do homem a outros corpos, para além do trabalho, que estamos a tratar, quando advogamos a prática desportiva em todas as idades e em todos os casos de menoscabo da dignidade da vida.

Poderá retorquir-se, em relação ao cardápio habitual de virtudes e promessas do desporto, que ele se assemelha a um curandeiro que promete mais do que pode, por ser médico do impossível. Que as suas promessas de saúde e bem-estar, de vida e de longevidade se enredam no mito.

Determinada pela dor e pela consciência da sua finitude a vida funda-se no sonho e no mito, cria a necessidade ontológica da esperança. Pelo que o *grande mito do desporto* é o do prolongamento da vida e da utopia da imortalidade na luta, sem possibilidade de sucesso pleno, contra a morte anunciada. Tanto basta para o enraizar no coração dos homens.

As reservas a este mito desfazem-se na convicção de Vergílio Ferreira (1978, 18-19), de que "nada mente a uma esperança se ela é a necessidade da vida", ou que "a esperança é só a certeza que vem nela quando o não vir nos dói muito". O que Miguel Torga (1990, 92) reforça ao incitar-nos a "mentir persuasivamente quando a verdade é o oposto da esperança".

Não nos resta, pois, alternativa. Mesmo que a ciência o não possa confirmar inteiramente e enquanto não surgir outro mito mais esperançoso, devemos sustentar que o desporto é fonte de saúde e de vida.

É a esta luz que é preciso ver os *apóstolos da razão do excesso*, da transcendência e da excentricidade, ou seja, da razão da liberdade, que procuram o troféu do viver nas corridas que inundam as ruas das nossas cidades. Esses *maluquinhos da corrida* são cavaleiros da triste figura, estribados na humildade da sua condição, na afirmação da consciência de lealdade absoluta à dulcineia do seu corpo. Não se alienam da vida e dos seus problemas, correm sim para se renovarem, para agarrarem a vida, para a possuírem no quotidiano e a não hipotecarem ao imaginário futuro. Arautos da exaltação da vida procuram evitar o destino trágico de morrer antecipadamente no conceito e na rejeição de quem os rodeia. Procuram ser idosos sem idade. E se isto é utopia preferem o excesso do ridículo ao luto do vazio dela, como condição de vivência. São crianças tontas de alegria simples que consomem filosofia nas suas pernas, no seu esforço e suor. Encenam o desporto como elemento de uma pedagogia do amor à terra, ao corpo, à vida. Como um momento de afirmação da razão e da obrigação do corpo e da sua dignidade. Da razão da alegria, do entusiasmo e da convivência, da fé na vida e na vontade de viver

Conclusão

Vale a pena exercitarmo-nos a partir do corpo, porque a experimentação das capacidades ou afectabilidades corporais encaminha para a percepção e vivência de estados que estão para além do âmbito físico e motor. Além de que o corpo é a *pessoa de fora* a dar-nos a medida da *pessoa de dentro*. Ou seja, o transcendido aponta para o transcendente. Exercitemo-nos, pois, seguindo as recomendações de Virgílio Ferreira (1978):

Em nome do corpo sagrado e perturbante do sono e da alma dos homicidas e tantas vezes obsceno e objecto aos olhos da nossa admiração e consideração.

Em nome do corpo de ossos, vasos, vísceras, músculos e tendões. Mas que é mais do que "coisa de carne em mesa de anatomia". Porque é "um vidro muito puro, muito límpido que nos liga à vida".

Em nome do corpo ético e axiológico, habitado de emoções e sentimentos e disponível para enfrentar o desafio de superação do animal bravo e rude, da grosseria e da bestialidade, do troglodita instintivo inscrito na memória genética. Para que ele possa assumir, em plenitude, a missão prescrita por Carlos Drummond de Andrade (1996):

Salve, meu corpo, minha estrutura de viver e de cumprir os ritos do existir!

Impõe-se, pois, que exercitemos o corpo, o nosso ser inteiro e único, as suas imperfeições e maravilhas, em nome da obrigação de exercitar o Homem. Correspondendo, com gratidão, aos apelos da sua necessidade de exercícios dos mais diversos géneros e feitos. De *exercícios feitos por dentro*, para conhecer e alargar sensações e limitações. De *exercícios de braços*, para erguer o mundo, para agarrar a vida e para levantar o olhar para horizontes superiores. De *rotações do pescoço* para fazer abortar a hipótese de uma cilada atrás. De *exercícios do tronco*, para prevenir desvios e deformações nas posturas e atitudes. De *exercícios de pernas*, para correr atrás dos sentimentos e contra a estupidez do quotidiano.

Ao cabo e ao resto é imperativa a prática de *exercícios da vontade*. Para cumprir a tarefa de espiritualizar as forças físicas do homem, de as subordinar ao jogo do bem, do belo, do verdadeiro. Para realizar o milagre de dar asas e voo, nos princípios e nos actos, a um ser amarrado ao lastro de um sólido pesado e terrestre. Para consagrar o triunfo do humano sobre os ditames biológicos do corpo. Em suma, para soerguer o homem e imprimir destinação à vida.

Bibliografia

- BENTO, Jorge Olímpio(1995): *O outro lado do desporto*. Editora Campo das Letras, Porto.
BENTO, Jorge Olímpio (1997): *Um Olhar do Norte*. Editora Campo das Letras, Porto.
DE ANDRADE, Carlos Drummond (1996): *FAREWELL*. Record, Rio de Janeiro.
FERREIRA, Vergílio (1978): *Invocação ao meu corpo*. Bertrand, Lisboa.
FERREIRA, Vergílio (1991): *Em nome da terra*. Bertrand, Lisboa.
FOUCAULT, Michel (1991): *As palavras e as coisas*. Edições 70, Lisboa.
FREIRE, Paulo (1992): *A pedagogia da esperança*. Editora Paz e Terra, São Paulo.
LIPOVETSKY, Gilles (1988): *A Era do Vazio*. Relógio d'Água Editores, Lisboa.
TORGA, Miguel (1990): *Diário XV*, Coimbra.