

Cuidados de si: (des)regulações necessárias sobre corpo, atividade física e saúde dos cuidadores

Sônia Beatriz da Silva Gomes
Vera Lucia Pereira Brauner

Resumo: Este artigo analisa a forma como as atividades físicas vêm sendo conotadas em nossa sociedade, levantando a discussão sobre a importância de perceber os aspectos subjetivos a elas relacionados que possam orientar a escolha de uma prática adequada à promoção da saúde física e mental. Trabalhando com a redefinição de corpo, saúde e com o conceito de corporeidade, alinha-se àquele grupo de estudos que busca transpor as restrições do paradigma cartesiano.

Palavras-chave: Atividade física. Saúde. Corpo. Corporeidade. Normatização.



Sônia Beatriz da Silva Gomes
Professora mestre da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica (PUCRS)



Vera Lucia Pereira Brauner
Professora doutora da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica (PUCRS)

Discutir a temática da atividade física e saúde dos cuidadores vai além de afirmar o já senso comum de que a atividade física é necessária no controle do estresse, na promoção da saúde e na qualidade de vida.

Sob tal introdução, o presente artigo inicia com algumas aproximações conceituais, alinhando-as na discussão que conduz a um olhar sobre as escolhas feitas quando se pensa em atividade física, saúde, qualidade de vida, lazer etc.

Ser um cuidador (aquele que cuida de outros) é tarefa árdua, especialmente na atualidade, quando se sofre a interferência de dois aspectos importantes ao equilíbrio cotidiano: o ritmo descontrolado de trabalho em contrapartida a pouca disponibilidade de tempo para o lazer – aspectos que trazem elementos para algumas importantes reflexões.

O lazer vem sendo tratado com atenção pelas políticas públicas e pelos agentes de saúde como tempo absolutamente necessário para potencializar a qualidade de vida. Entretanto, identificamos que de suas três funções, representadas por três “D” – *divertimento*, *desenvolvimento* e *descanso* –, apenas a última vem sendo realizada a contento. Donde se conclui que, cada vez mais, se está carac-

terizando o descanso de maneira utilitarista, tal como define Dumazedier¹.

Segundo essa definição, o lazer é função do trabalho, sendo visto como um tempo destinado a recuperar as forças, especialmente corporais, para seguir trabalhando e produzindo mais. O aspecto utilitarista do lazer surgiu com a Revolução Industrial e, apesar de decorridos tantos anos, ainda predomina como fruto da hegemonia do capitalismo no modo de produção econômica. Embora tal definição reflita a situação de milhões de pessoas que em todo o mundo mais “vivem para trabalhar do que trabalham para viver”, preferimos utilizar nesta análise o conceito de Marcelino, que entende lazer como um tempo privilegiado para a vivência de valores que gerem mudanças de ordem moral e cultural necessárias para transpor a estrutura social vigente². Os pressupostos dessa definição vão ao encontro de um sentido humano na busca por melhores condições de ser/estar no mundo.

Para Boff³, existem dois modos de ser no mundo: o trabalho e o cuidado. O modo de “ser” trabalho está relacionado à forma como o homem intervém e interage com e no mundo onde vive. Esse processo, iniciado com a invenção de ferramentas e instrumentos, entre 2 a 1,6 milhões de anos atrás, foi exponencialmente potencializado com a Revolução Industrial, que permitiu a produção em grande escala e fomentou o consumo em massa.

As transformações decorrentes da Revolução Industrial não se restringiram aos processos produtivo e econômico, estendendo-se também

à dimensão da corporeidade: os movimentos corporais realizados anteriormente pelos artesãos para produzir objetos são substituídos pelos movimentos das máquinas. Essa alteração de padrão ou necessidade de movimento não atua somente sobre o aspecto físico do corpo humano, definido a partir das dimensões biológica e fisiológica. Ela estende-se à totalidade do ser humano, refletindo-se na corporeidade: no “ser” o corpo, concebido como manifestação da realidade existencial humana encarnada. Santin esclarece esta concepção: *a corporeidade se estende para além dos limites da física e da biologia. Ela alcança a esfera da consciência e do espírito; e, é bom lembrar, não exclui as possibilidades da transcendência, conforme exigência da fé religiosa. O que se pretende expor aqui é a não-aceitação de um corpo como recipiente de uma consciência ou de um espírito, mas entendê-lo dentro de um processo evolutivo cujo resultado é a compreensão de um corpo conscientizado e, até, espiritualizado... A corporeidade deixa de ser uma realidade fixa e completa para ser um processo em construção, uma presença, uma manifestação. A corporeidade não é uma máquina que tem atividades, mas um organismo vivo que se confunde com o viver*⁴.

Afetada a corporeidade a pessoa entra em desequilíbrio, levando a um processo de produção do estresse, definido por França e Rodrigues como um *estado do organismo, após o esforço de adaptação, que pode produzir deformações na capacidade de resposta atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas*⁵. O esforço de adaptação a que os autores se referem diz respeito à capacidade de ade-

quar-se ao mundo do trabalho atual, aqui circunscrito ao trabalho do cuidador. A pergunta que persiste nesse caso é: quem cuida dos cuidadores?

Boff ajuda a pensar a relação trabalho/cuidado, considerando-a não como uma oposição, mas como comunhão: *o cuidado não se opõe ao trabalho, mas lhe confere uma tonalidade diferente. Pelo cuidado não vemos a natureza e tudo que nela existe como objetos. A relação não é sujeito-objeto, mas sujeito-sujeito. Experimentamos os seres como sujeitos, como valores, como símbolos que remetem a uma realidade frontal. A natureza não é muda. O ser humano pode escutar e interpretar esses sinais. Coloca-se ao pé das coisas, junto delas e a elas sente-se unido. Não existe, co-existe com todos os outros. A relação não é de domínio sobre, mas de con-vivência. Não é pura intervenção, mas inter-ação e comunhão*⁶.

O mesmo autor ainda considera que articular trabalho com cuidado é o grande desafio dos seres humanos: *o resgate do cuidado não se faz à custa do trabalho e sim mediante diferente forma de entender e realizar o trabalho. Para isso, o ser humano precisa voltar-se sobre si mesmo e descobrir seu modo-de-ser-cuidado*⁷. Souto salienta que, atualmente, qualidade de vida inclui esse processo de redescoberta, haja vista não bastar que as pessoas busquem alternativas para obtê-la, faz-se necessário que construam um processo de educação para a saúde, que passe pela ressignificação do conceito de saúde: *o princípio da manutenção automática do equilíbrio essencial para a saúde foi descoberto pelo extraordinário fisiologista francês Claude Bernard, no século*

*XIX. Ele afirmou que o homem com saúde é uma constante, vivendo e se movimentando em um mundo de variáveis. Quando o homem não é capaz de manter a constância de seu meio interno, fica doente. A saúde depende, pois, da harmonia funcional resultante do meio externo e do interno. Nesse sentido, o estado de saúde pode ser entendido como resultado de contínuo e bem-sucedido equilíbrio entre o indivíduo e o meio que o cerca. Algumas vezes, pode acontecer uma supercompensação, isto é, outras alterações ocorrem, sendo corrigidas sucessivamente*⁸.

Já para Who, citado por Mendes, no que se refere à saúde no trabalho as expectativas vão além da manutenção do equilíbrio, tensionando o conceito no sentido de alcançar

*O prolongamento da expectativa e minimização da incidência de incapacidade, de doença, de dor e do desconforto, até o melhoramento das habilidades em relação a sexo e idade, incluindo a preservação das capacidades de reserva e dos mecanismos de adaptação, a provisão de realização pessoal, fazendo com que as pessoas sejam sujeitos criativos; o melhoramento da capacidade mental e física e da adaptabilidade a situações novas e mudanças das circunstâncias de trabalho e da vida*⁹.

Hoje, existe constante preocupação em minimizar os efeitos do trabalho sobre a saúde. Assim, cada vez mais empresas oferecem a seus funcionários programas para a promoção da qualidade de vida que abordam diversos aspectos de saúde. Dentre vários elementos a serem considerados na concepção e definição de qualidade

de vida, a prática de atividade física se faz presente, caracterizando o estilo de vida das pessoas, particularmente porque nos níveis de prevenção é considerada como primária aquela que busca evitar ou minimizar os efeitos de ações que prejudiquem a saúde.

É inegável a relação estabelecida entre qualidade de vida, promoção da saúde e atividade física. Entretanto, torna-se necessário repensar qual atividade física entendemos como promotora de saúde. Caspersen e colaboradores, bem como McArdle, Katch e Katch, definem atividade física como movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos exercendo efeito sobre o consumo de energia^{10,11}. No entanto, esses são conceitos que podem ser questionados. Ou seja, aceitar que atividade física é isto significa olhar para um corpo-máquina que precisa ser colocado em funcionamento sob o risco de deterioração de suas engrenagens.

Por outro lado, interessa destacar que o corpo em movimento por meio da atividade física permite ao sujeito mobilizar não só estruturas morfofuncionais, mas resgatar a corporeidade embotada pela repetição de movimentos e manutenção de posturas corporais por longos períodos, como exigem as práticas laborais atuais. Percebida e concebida deste modo, a atividade física busca ser um dos elementos para restabelecer o equilíbrio, tal como definido anteriormente por Souto⁸.

Colocados estes conceitos, a discussão que ora se estabelece se articula ao necessário olhar sobre a questão das atividades físicas no

momento das escolhas. Quer dizer: talvez seja importante pensar sobre o necessário cuidado de si, problematizando-o no que diz respeito às atividades físicas “administradas” como potencializadoras da qualidade de vida, da vida saudável¹². O uso da expressão “atividade física administrada” está relacionado com o conceito de “mundo administrado”, onde tudo está administrado e controlado, conforme define Adorno em *Palavras e sinais*, no qual discorre sobre o conceito. Poderíamos pensar também neste conceito estabelecendo paralelo ao de *sociedade disciplinar*, proposto por Foucault.

Nesse sentido, a saúde dos cuidadores deve ser pensada por meio de cuidados que permitam um encontro das necessidades objetivas com uma escolha de atividades que contemplem aspectos culturais, psicológicos e existenciais, de forma reflexiva e que resulte possível acerto na escolha das práticas a serem realizadas em busca de completo estado de bem-estar. Não se trata, portanto, de questionar a importância das atividades físicas como fundamento para a promoção da saúde, o que já foi discutido e afirmado anteriormente. Trata-se de refletir sobre o que vem sendo regulado como forma de alcançar determinado estado de saúde.

De alguns anos para cá, pensar corporeidade e saúde passou a exigir um alargamento da concepção de corpo, ampliando o sentido estritamente biológico associado ao conceito e remetendo-o a diferentes olhares de áreas como a Sociologia, Antropologia, Filosofia e Psicologia Social, entre outras. Essas áreas do conhecimento foram também responsáveis pela difusão de muitos conceitos que aproximaram a idéia

de corporeidade, justamente na tentativa de avançar a discussão na direção de uma reflexão sobre o corpo não mais definido como objeto de estudo de áreas voltadas aos aspectos biológicos, fisiológicos, entre outros. Fensterseifer explica: *a grande contribuição do conceito de corporeidade é, em nosso entender, devolver os corpos ao mundo, é percebê-los como construção, como espaço da liberdade humana de constituir-se. Sendo, por isso, impossível a compreensão do corpo sem o seu contexto, sem a educação e a política que o formatam no interior de uma cultura, sem as dimensões ética e estética que o atravessam... se pensarmos corpo e saúde como equilíbrio tensionado pelo mundo, não podemos ignorar a condição humana, para a qual o ponto de equilíbrio é móvel, é histórico... Ser saudável, nesses termos, é equilibrar-se nessa 'metamorfose ambulante', é administrar a angústia e o estresse sem desesperar, é assumir a plasticidade da condição humana e do mundo humano*¹³.

A compreensão do corpo como corporeidade significa olhar para este corpo não como máquina ou objeto, mas sim como um corpo-sujeito que está encarnado e que esta carne é atravessada pela cultura, história, princípios éticos e estéticos de cada tempo e lugar. Merleau-Ponty¹⁴ contribuiu de forma primorosa para esta discussão ao analisar a tradição cartesiana, na qual o corpo seria tão-somente uma soma de partes. Para tanto, trabalha com dois conceitos distintos: corpo-vivido e corpo-objeto. Indo além, Carbinatto e Moreira vão assegurar que, tradicionalmente, a ciência vem tratando o corpo como “objeto manipulável”¹⁵. Assim, parece necessário refletir sobre este corpo-

corporeidade, corpo-vivido, o qual é interpelado pela cultura, que cria seu significado e o existencializa.

Pensar o corpo, a atividade física e a saúde dos cuidadores representa, nestes termos, necessária preocupação além da mera indicação da necessidade de fazer “atividades físicas para reduzir estresse”. Talvez seja este o maior desafio. De acordo com Morin, faz-se urgente que possamos “religar saberes” como forma de enfrentamento das enormes complexidades do mundo atual^{16,17}. Nesses termos, saúde não se limita ao organismo vivo, sendo necessário olhar além desse corpo-objeto, já que *é pelo corpo que somos e acontecemos no mundo, que existimos, onde tudo em nós está, corpo este que jamais pode ser visto como objeto*.¹⁸ No momento em que se pensa sob a perspectiva de “corpo-objeto” ou “corpo-objeto manipulável”, abrem-se as possibilidades de intervenção e manipulação no trato com a saúde; o que se está chamando de administração da saúde ou do trato com o corpo ou, ainda, administração das atividades físicas.

O perigo implícito nesse processo de administração da saúde e das atividades físicas reside no fato de, ao ter-se a possibilidade de regular o que é saudável e não saudável, passar-se a regular também as formas de ser ou não saudável. Ou seja, em nome da administração da saúde se veio a definir mais um padrão de heterorregulação dos corpos, da corporeidade e do comportamento.

Hoje, a expressão “corpo sarado” circula em nossa sociedade de modo perigoso. Goldenberg

e Ramos explicam que *é interessante pensar na relação entre o corpo ‘sarado’ (que associado à doença é utilizado para aquele que está curado ou que sarou de seus males) e corpo ‘saudável’*¹⁹. O corpo “sarado” torna-se parâmetro regulador da boa forma, bem-estar e qualidade de vida. Essa categoria, em contrapartida, permite pensar também nos perigos de um corpo “não-sarado”, o qual deveria empreender uma disciplina para enquadrar-se ao modelo existente; caso contrário, estaria se encaminhando para um processo de morte simbólica. Esse exemplo mostra que pensar a interlocução entre atividade física e estresse carece de análise aprofundada, que possa contribuir para a compreensão dos significados das práticas corporais, possibilitando ampliar as reflexões sobre saúde.

A partir de 1980, acontece o *boom* da atividade física, processo respaldado, principalmente, pelos estudos desenvolvidos por Cooper, desde a década anterior. Tais trabalhos enfatizam a necessidade de práticas físicas regulares, disseminando técnicas de gerenciamento do corpo. O corpo reina e padece em todos os lugares: é exposto e analisado, tendo suas funções e movimentos autorizados ou não. Pode-se pensar até que o corpo roubou o lugar da alma²⁰ e o bem-estar passa a ser regulado apenas pelo que se faz pelo corpo e não mais por aquilo que se precisa alcançar para o conforto da alma. A saúde é buscada por meio de sacrifícios alimentares, ginásticas – muitas vezes com muito sofrimento – e controles alimentares que potencialmente resultam em um corpo mais “bonito”, revelador dos cuidados que temos conosco: *as formas de controle sobre o corpo, criadas com o apoio técnico e científico, ocorrem de modo paralelo à*

*descoberta de novas coações a serem vividas. Trabalho infinito e complexo, no qual os sucessos da medicina são muitas vezes insuficientes para garantir uma identidade entre o sujeito e seu corpo*²¹.

A relação estabelecida entre indivíduo e atividade física deve ser mais do que mera “prática física”, proporcionando investimento afetivo e emocional, além de despertar prazer – o que poderá dar sentido aos cuidados com o próprio corpo. Pedraz contribui para o debate apontando que nas sociedades de consumo existe uma colonização normatizadora estabelecida entre atividade física e saúde²². Tal processo atua por intermédio de severo controle político e ideológico, destinado a administrar as escolhas dos indivíduos. Nesse sentido, é bem provável que correr na esteira em uma academia possa não ser uma escolha pessoal e nem a mais adequada para muitos. Entretanto, essa atividade é apontada em muitos veículos de comunicação – novelas, revistas e propagandas – como indutora de um estado de saúde desejável, muitas vezes associado a um modelo de corpo “saudável, jovem e bonito”.

Freqüentemente, nos espaços onde se desenvolvem atividades físicas pode-se observar comentários que definem o ato de estar ali como um “sacrifício” necessário. Tal sacrifício pode decorrer de recomendação médica, da convicção de que “atividade física faz bem para a saúde” ou, ainda, porque o tempo de lazer deve ser usado de forma “produtiva”. Essas explicações demonstram que a assertiva que induz a usar o tempo de lazer “movendo-nos” vai regulando a perspectiva utilitarista do lazer

por meio da prática de atividades físicas, já mencionada por Dumazedier¹.

Se mover o corpo é necessário, que corpo é esse que cada um é instado a mover? Como entender que seja possível aliviar o estresse das rotinas diárias de trabalho com atividades que talvez não sejam muito prazerosas? Onde ficam os desejos? E os prazeres? Pensar dessa forma não significa pensar o corpo como máquina, que deve receber combustível para funcionar?

Essas questões provocam a reflexão sobre os discursos que impelem a busca pela normatização da corporeidade, que definem o cuidar-se, o estilo de vida desejável, a qualidade de vida, o lazer. Remetem aos pressupostos que moldam a ordem social no que diz respeito ao ponto de vista de uma sociedade que necessita de homens e mulheres produtivos; aos mecanismos coercitivos que agem sobre as pessoas, pautando o que se deve ou não fazer em relação ao comportamento saudável. Quando alguém não se alinha às condutas e escolhas desejáveis, tende a ser classificado como não-saudável, o que pode induzir um processo de culpabilização. A respeito, Pedraz reflete sobre a administração política dos corpos nas sociedades de consumo e a efetiva necessidade de busca de uma condição “subjéctiva de bem-estar”²². No mundo contemporâneo, cada vez mais, a valorização do cuidar-se tende a remeter a uma autonomia individual frente ao controle social ou aos contornos de uma relação muitas vezes ambígua entre atividade física e saúde.

Interessa pensar nas diferentes possibilidades de práticas corporais que possam contemplar não

somente os aspectos biológicos na relação com a saúde. Isto poderia representar maiores possibilidades de acerto no que diz respeito à busca de uma vida efetivamente saudável, que possa dar conta dos enormes desafios da complexa vida cotidiana. Em 1990, Carvalho publicou *O mito da atividade física e saúde*, obra na qual, entre outras questões, tece considerações sobre os discursos produzidos até então sobre atividade física e saúde, pautados pela biomedicina²³. A questão colocada leva a pensar sobre a lógica de uma relação direta, eficiente e segura de manutenção da saúde pela atividade física. O que se quer problematizar é que a atividade física, pura e simplesmente, pode não ser eficiente quando não são colocados aspectos de natureza psicológica e cultural, no momento da escolha sobre qual atividade fazer. Se Adorno propõe que vivemos em um mundo “administrado”¹² se pode supor que, talvez, as “escolhas” relativas à atividade física também passem por esse processo.

Freitas, Brasil e Silva citam estudo realizado por Freitas, em 2003, que procurava pensar a educação física no serviço público de saúde. Esse estudo constatou a necessidade de rever a saúde deslocada *do olhar da prática pela simples prática e da idéia que associa o corpo forte, magro e bem modelado à saúde*²⁴. A seguir, expõem que para os sujeitos da pesquisa a noção de saúde estava além do bem-estar físico, aproximando-se de uma noção relacionada *ao encontro com o outro, com as possibilidades criadas, a sentir-se feliz, a estabelecer novos vínculos e a ser útil por ouvir e fazer-se ouvir*²⁴.

Pensar a saúde dessa forma representa romper com as associações simbólicas que, muitas

vezes, sugerem que os atos de caminhar, correr, ir à academia podem resultar, inquestionavelmente, em saúde. O significado de saúde parece ligado apenas ao bom funcionamento da máquina-corpo, tal como prescreve o paradigma cartesiano. Mesmo considerando os avanços na desconstrução desse paradigma, a indissociabilidade corpo-mente ainda permanece velada, encoberta pelas mensagens diariamente recebidas, que apregoam, incansavelmente, a necessidade de ser saudável – sempre associadas à prática de atividades físicas.

A sobrecarga de informações e produtos veiculados pela mídia sobre o assunto contribui para que as ações sejam reguladas em direção a práticas corporais pouco sintonizadas com o que se necessita. Ou melhor, atendem ao imperativo orgânico que impele a colocar o corpo em movimento. Nesse sentido, Freitas, Brasil e Silva recomendam que não somente os aspectos objetivos relacionados à saúde devam ser tratados, mas que precisa haver equilíbrio entre esses e os aspectos subjetivos²⁵. As mesmas autoras destacam, ainda, alguns fatores fundamentais para pensar a saúde: *os valores que orientam a vida, a relação com o outro, ter uma condição de vida digna, acesso ao conhecimento da cultura corporal, poder fazer escolhas nas práticas que se realiza, valorizar as diferenças humanas, não padronizar corpos e aparências etc*²⁶. Parece importante que se

possa alinhar interesses por meio de um pensar autônomo, na medida do possível desvinculado das atividades reguladas pela mídia e discursos de natureza exclusivamente biomédica. É fundamental que, mesmo nos casos onde o interesse seja a prática dessas atividades, seja possível exercitar o olhar crítico sobre elas, a partir de escolha autônoma.

Entendemos ser primordial reconhecer que os humanos são entes complexos, que não podem ser apreendidos em sua totalidade pela simples justaposição das dimensões por meio das quais as ciências os estudam. Tal consideração remete à concepção de novas humanidades, necessárias ao pensarmos na redefinição dos conceitos de qualidade de vida, saúde e atividades físicas que norteiam a percepção social na atualidade.

A atividade física reduz o estresse? Sim. A atividade física promove saúde? Sim. Fazer atividades físicas é salutar? Sim. Mas, para além dessas afirmativas, convém procurar compreender os enormes desafios da complexidade da vida e do trabalho cotidiano dos cuidadores. Portanto, desejamos que a busca de cuidados-de-si, que promovem qualidade de vida, possa ser feita a partir de escolhas refletidas e conscientes. É que, junto com outros aspectos, contribua para um processo civilizatório mais humano e significativo aos cuidadores e a todos nós.

Resumen

Cuidados de sí: (des)regulaciones necesarias sobre cuerpo, actividad física y salud de los cuidadores

Este artículo analiza la forma en cómo las actividades físicas han sido connotadas en nuestra sociedad, alzando la discusión sobre la importancia de percibir los aspectos subjetivos que, con ellas relacionados, puedan orientar la elección de una práctica adecuada a la promoción de la salud física y mental. Trabajando con la redefinición de cuerpo, salud y con el concepto de corporeidad, el artículo se alinea a aquél grupo de estudios que buscan transponer las restricciones del paradigma cartesiano.

Palabras-clave: Actividad física. Salud. Cuerpo. Corporeidad. Normatización.

Abstract

Looking after your self: necessary (de)regulations for the body, physical activity and the health of the care taker

This article analyses the connotation assumed by physical activities in our society raising the discussion about the importance to detect subjective aspects about these activities in order to better guide choices of adequate practice to promote physical and mental health. Working with the redefinition of the body, health and the concept of corporeity the article aligns itself to the studies that try to go beyond Cartesian paradigms.

Key words: Physical activity. Health. Body. Corporeity. Normalization.

Referências

1. Dumazedier J. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva, 1973.
2. Marcelino NC. Lazer: concepções e significados. *Licere* 1981;(1):28-36.
3. Boff L. Saber cuidar: ética do humano: compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 1999.
4. Santin S. Educação física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento. Porto Alegre: Edições ESEF/UFRGS, 1994. p. 96-8.
5. França ACL, Rodrigues AL. Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1999. p.25.
6. Boff L. Op. cit. p. 95.
7. _____. Op. cit. p. 99.
8. Souto DF. Saúde no trabalho: uma revolução em andamento. Rio de Janeiro: Ed. Senac Nacional/Sesc Nacional, 2004. p. 20.
9. Mendes R. Patologia do trabalho: aspectos conceituais da patologia do trabalho. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995. p. 36.
10. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity and exercise: a summary. *Journal Public Health Report*. 1985,100(2):131-46.
11. Macardle W, Katch F, Katch V. *Essentials of exercise physiology*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins, 2000.
12. Adorno T. Palavras e sinais: modelos críticos 2. Petrópolis: Vozes, 1995.
13. Fensterseifer P. Corporeidade e formação do profissional na área da saúde. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2006;27(3):99.

14. Merleau-Ponty. Fenomenologia da percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
15. Carbinatto M, Moreira WW. Corpo e saúde: a religação dos saberes. Revista Brasileira de Ciências do Esporte 2006;27(3):185-200.
16. Morin E. A religação dos saberes: o desafio do século XXI. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.
17. _____. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Brasília: Cortez: Unesco, 2001.
18. Carbinatto M, Moreira WW. Op.cit. p.99.
19. Goldenberg M, Ramos MS. A civilização das formas: o corpo como valor. In: Goldenberg M. Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 31.
20. Sant'Anna D. Horizontes do corpo. In: Bueno ML, Castro AL. Corpo território da cultura. São Paulo: Annablume, 2005. p. 119-34
21. _____. Op.cit. p.15.
22. Pedraz M. El cuerpo preso de la vida saludable: la construcción de una ética médico-deportiva de sujeción. Revista Brasileira de Ciências do Esporte 2006;27(3):23-37.
23. Carvalho Y. O mito da atividade física e saúde. São Paulo: Hucitec, 1990.
24. Freitas F, Brasil F, Silva C. Práticas corporais e saúde. Revista Brasileira de Ciências do Esporte 2007;27(3):169-83.
25. _____. Op. cit. p.177.
26. _____. Op. cit. p.179.

Contatos

Sônia Beatriz da Silva Gomes - sbgomes@puccs.br
Vera Lucia Pereira Brauner - vlbrauner@puccs.br