

# A humanização da atividade física em um programa governamental:

um olhar necessário

Marcos Gonçalves Maciel<sup>(a)</sup>  
Luiz Alex Silva Saraiva<sup>(b)</sup>  
José Clerton de Oliveira Martins<sup>(c)</sup>  
Paulo Roberto Vieira Junior<sup>(d)</sup>

## Introdução

Nos últimos quarenta anos, verificam-se mudanças no cenário mundial quanto aos aspectos demográficos, epidemiológicos e nutricionais que têm afetado o perfil das morbimortalidades<sup>1-3</sup>. Este fato mobilizou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a realizar discussões e elaborar estratégias a serem seguidas por seus membros para tentar reverter esse quadro<sup>4</sup>.

Uma das principais ações adotadas para alcançar esse propósito é o incentivo à vivência da atividade física<sup>5,6</sup>. Alguns programas governamentais de atividade física (PGAF) foram implementados servindo como suporte de intervenção à atenção primária à saúde<sup>7-9</sup>, estando, assim, atrelados às ações do Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil<sup>10,11</sup>. Essa vivência, normalmente, é desenvolvida pelo viés da Saúde Pública<sup>5,6,8,10</sup>.

A perspectiva assumida neste trabalho corrobora a apresentada por Carvalho<sup>12</sup> ao relatar que a atividade física no SUS deve ser encarada para além da busca da eficácia dos resultados, caracterizados pela melhoria dos indicadores de saúde. Similarmente, Maciel<sup>13</sup> defende a tese de que os PGAF devem incorporar uma perspectiva que qualifique a vivência da atividade física enquanto componente cultural, isto é, humanizando-a e conferindo-lhe sentido semelhante ao proposto pelas experiências de ócio. Estas são pautadas pela perspectiva do autotelismo (com um fim em si mesmo): satisfação, subjetividade e valoração positiva dos sentidos atribuídos individualmente pela vivência realizada, podendo contribuir para o desenvolvimento humano<sup>14-16</sup>.

A escolha desse enfoque parte da premissa de que a vivência da atividade física promovida por tais programas tem reforçado os aspectos utilitaristas, tradicionalmente adotados ao longo dos anos, tornando-a, de uma maneira em geral, destituída de sentido. Notadamente, o incentivo à adesão a essa vivência é permeada por um discurso de cientificidade, podendo ser instituída, tão somente, pela sistematização e mecanização do movimento humano.

Ao assumir tal conotação, percebe-se que essa vivência foi “desumanizada” ou “coisificada”, passando a ser vista, sobretudo, como prática de saúde, um meio para se alcançar determinados interesses médicos, políticos e econômicos. Contestando essa perspectiva, o objetivo deste estudo é analisar criticamente as

<sup>(a)</sup> Departamento de Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Minas Gerais. Av. São Paulo, nº 3.996, Vila Rosário. Ibirité, MG, Brasil. 32400-000. marcos.maciel@uemg.br

<sup>(b)</sup> Departamento de Ciências Administrativas, Faculdade de Ciências Econômicas, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, MG, Brasil. saraiva@face.ufmg.br

<sup>(c)</sup> Departamento de Psicologia, Universidade de Fortaleza. Fortaleza, CE, Brasil. jclertonmartins@gmail.com.

<sup>(d)</sup> Instituto Federal de Minas Gerais. Santa Luzia, MG, Brasil. paulo.vieira@ifmg.edu.br

aulas de um PGAF; ademais, pretende-se: a) caracterizar um programa governamental de atividade física; b) apresentar e descrever a dinâmica das aulas no referido programa; e c) analisar criticamente o material empírico à luz de um referencial teórico que reflita sobre a busca de sentidos na atividade física. Para tanto, foi adotada como base epistemológica a perspectiva fenomenológica.

## Métodos

Esta pesquisa se caracteriza como qualitativa, descritiva, de campo, do tipo estudo de caso<sup>17</sup>. A coleta dos dados foi realizada em um PGAF em Belo Horizonte (MG), sendo que a escolha do local/polo investigado ocorreu de forma intencional. Como critérios de inclusão, estipulou-se que o local deveria ter no mínimo um ano de funcionamento e os profissionais que atuavam nessa unidade também deveriam ter esse mesmo período de intervenção, pois se considera que esse tempo seja, minimamente, suficiente para promover a participação da comunidade local, assim como a assimilação por parte dos profissionais da proposta do programa e familiarização com o público atendido.

Após a obtenção da anuência da Coordenação Geral do programa, aleatoriamente, entrou-se em contato com o polo no qual a investigação foi conduzida e, identificado que atendia aos critérios de inclusão, decidiu-se pela realização da pesquisa em tal polo.

A abordagem fenomenológica<sup>17,18</sup> foi adotada para a interpretação das informações. As observações não participantes foram realizadas em janeiro de 2016, durante duas semanas, sendo registradas em um caderno de anotações. Quanto aos aspectos éticos, este estudo foi aprovado pelos pareceres de números 1.548.799 e 1.808.411.

## Resultados e discussão

### Caracterizando o Programa Academia da Cidade (PAC)-BH

Com o intuito de possibilitar um melhor entendimento do trabalho, considera-se relevante fazer uma breve descrição do PGAF. Segundo Las Casas et al.<sup>19</sup>, o programa foi implantado em 2006, estando presente nas nove regionais administrativas da cidade, contando com 63 polos, que atendiam na época aproximadamente 25.000 pessoas e contavam com 170 profissionais efetivos de Educação Física. Segundo esses autores, as atividades são estabelecidas em dias e horários predefinidos – as turmas são divididas por dias da semana: segundas-feiras/quartas-feiras/sextas-feiras e terças-feiras/quintas-feiras/sábados – em horários variados – manhã, tarde e noite –, conforme a especificidade do polo. As aulas seguem as orientações da OMS para a prescrição da atividade física, tendo a duração de uma hora por dia – dividida em trinta minutos de caminhada e trinta minutos de aulas com exercícios aeróbios e/ou anaeróbios – com frequência semanal de três vezes.

Assim, em cada horário de aula, normalmente a turma é subdividida em duas. Por exemplo, a turma A faz trinta minutos de caminhada, enquanto a turma B faz a aula coletiva, havendo o rodízio dessas atividades no mesmo dia.

Conforme Las Casas et al.<sup>19</sup>, o planejamento das aulas segue como diretriz os conteúdos propostos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física de 1998 para introduzir e integrar os cidadãos na cultura corporal do movimento, com a finalidade de promover o lazer; a expressão de sentimentos; os afetos e emoções; e a manutenção e a melhoria da saúde. Ademais, sugere-se que os conteúdos propostos sejam contemplados alternadamente durante o ano<sup>19</sup>.

Cada polo do programa é composto por dois profissionais de Educação Física por turno de atendimento à população; conforme a especificidade de cada local, pode haver de um a três turnos<sup>19</sup>. No polo investigado, há somente dois profissionais, e cada turma é frequentada por trinta a quarenta alunos aproximadamente. Em geral, trezentas pessoas são inscritas por polo.

## Observações das aulas

As observações foram realizadas na primeira quinzena de janeiro, por um dos pesquisadores que possui formação em Educação Física. Segundo apurado pelo pesquisador, durante o período de férias escolares, há um esvaziamento das aulas, pois os adultos costumam viajar com os familiares. Por isso, a dinâmica do polo foi um pouco alterada, isto é, as turmas não foram subdivididas em A e B.

Escolhemos realizar as observações nos horários com maior participação de alunos, a saber: das 8h às 9h e das 9h às 10h, tanto nas turmas de segunda-quarta-sexta quanto nas de terça-quinta-sábado. Em cada turma, foram realizadas três observações, totalizando 12 acompanhamentos.

Ressalta-se que o planejamento proposto pelo profissional começou em janeiro e duraria três meses, contemplando a realização de “aulas motivacionais” – similares à ginástica aeróbica de baixo impacto – e de “carga/força”, semelhante à ginástica localizada. O trabalho de campo coincidiu com o início desse planejamento; portanto, não houve uma intencionalidade na escolha dos conteúdos ministrados para a realização da investigação.

A interrupção da coleta dos dados ocorreu em virtude de uma saturação das informações, pois, conforme o profissional entrevistado, somente as variáveis que compõem o treinamento físico seriam alteradas, em detrimento da rotina de exercícios físicos adotados. Assim, estender o período de observações não agregaria informações substanciais à análise proposta. Importante destacar que a análise realizada se restringe às aulas observadas; portanto, não pode ser generalizada aos demais conteúdos que são adotados ao longo do ano. Para fins deste trabalho, são descritas apenas duas aulas observadas em uma única turma, sendo uma aula “motivacional” e outra de “carga”, pois as observações realizadas nas outras turmas foram semelhantes.

### Descrição da “aula motivacional”

A primeira aula observada ocorreu no dia 11 de janeiro, às 8h. O profissional cumprimentou cordialmente os alunos, fez a chamada nominalmente. Posteriormente, orientou os alunos a pegarem os crachás de identificação, conforme o estado de condicionamento físico e tipo de patologia que possuem. Em seguida, deveriam iniciar a caminhada na calçada que rodeia o polo. Essa atividade teve a supervisão de um estagiário de Educação Física – estudante do 7º período de um curso de licenciatura em Educação Física, que atua no programa há dois anos.

As pessoas caminhavam em pequenos grupos, em média entre dois ou três alunos, e alguns individualmente. No primeiro caso, os alunos mantinham um ritmo de caminhada aparentemente lento à moderado, segundo a percepção do pesquisador observador. Os que faziam a atividade individualmente empregavam um ritmo mais intenso. Durante essa atividade, não foi estipulado nenhum ritmo a ser seguido. No entanto, o profissional chamou a atenção de alguns alunos que estavam aquém do que ele considerava um ritmo adequado de caminhada ou que estavam parados e conversando.

Terminado o tempo da caminhada, o profissional chamou todos os alunos para dentro do salão para iniciar a aula coletiva. À medida que entravam, o profissional ia solicitando que bebessem água e se distribuíssem pelo salão em fileiras, observando o “seu espaço adequado”, isto é, considerando a amplitude dos braços abertos à linha dos ombros, de modo a não ficarem muito perto dos companheiros. Durante esse período, os alunos estavam conversando entusiasticamente, a ponto de o profissional ter de chamar atenção pelo excesso de conversa.

Enquanto as pessoas encontravam o “seu espaço”, o profissional explicava o tipo de aula que iria ser ministrada, pois se tratava de um novo planejamento, sendo que alguns ainda não tinham participado anteriormente. A turma foi instruída a se dividir em A e B. Nesse horário especificamente, só havia um homem, que aparentava ter cerca de cinquenta anos.

Alcançada a devida organização dos alunos, o profissional colocou uma música “agitada” – em inglês – para iniciar a sequência de exercícios. O profissional se posicionou de frente para a turma, enquanto o estagiário posicionou-se, paralelamente ao profissional, em um dos lados do salão. Iniciou-se a aula sem exercícios de alongamento, mas apenas de aquecimento, isto é, exercícios de

baixa intensidade e de simples execução, usando movimentos dos membros inferiores, com pequeno deslocamento lateral, abrindo e fechando as pernas em movimentos ritmados, conforme a música. O profissional manteve uma comunicação constante com a turma, orientando a execução dos movimentos.

Enquanto demonstrava os exercícios, fazendo-os juntamente com os alunos, passou informações sobre a sua correta realização – como a amplitude de movimento, sentido, ritmo e postura. Para chamar a atenção dos alunos, usou o termo “moçada” – “vamos lá moçada!”; “isso moçada!” –, denotando uma representação de jovialidade entre os alunos, embora sua maioria seja composta por pessoas acima de cinquenta anos. O estagiário também fazia a aula, servindo como referência para os alunos; às vezes saía do lugar para orientar alguma pessoa com dificuldade no exercício, por exemplo, em relação à lateralidade e/ou execução.

Com o passar do tempo, o ritmo dos exercícios aumentou, sendo introduzida uma sequência mais intensa e complexa, exigindo uma maior concentração e coordenação motora dos alunos em virtude de uma associação de deslocamentos para frente e para trás. Posteriormente, foi incorporada a essa sequência outra com deslocamento lateral, bem como o uso dos membros superiores e a introdução de palmas. Muitos alunos apresentavam dificuldades em acompanhar a sequência, pois se tratava de uma “aula nova”. Portanto, havia um estranhamento quanto ao que era para ser realizado. Todavia, à medida que há maior assimilação do movimento, é esperado um melhor desempenho na sua execução.

Para incentivar a turma, o profissional assobiava e gritava – “Uhuuu, vamos moçada!”. Além disso, introduziu uma contagem ritmada do tipo “1, 2, 3 vira!”, que a turma repetia quando mudava o sentido do deslocamento. Em meio aos exercícios, alguns alunos gritavam. Quando o profissional identificava que alguma pessoa estava realizando um movimento de forma incorreta, citava-a nominalmente – o que demonstra um conhecimento dos alunos – e pedia ao estagiário para corrigi-la.

Com o passar da aula, o ritmo dos exercícios e a complexidade da sequência aumentava, permitindo perceber um aparente cansaço pela expressão corporal, na maioria dos alunos. Tal fato denotava uma maior preocupação dos alunos em acompanhar os movimentos, em detrimento de sua correta execução, o que, aliado ao semblante de alguns alunos, permitiu identificar um sentimento de “não sei o que estou fazendo; se vou para lá ou se para cá!”. Em determinados momentos, vários alunos disseram que estavam “mortos”, refletindo um cansaço físico em virtude da realização da nova série de exercícios.

Em função da participação dos alunos na aula – notada por meio de gritos e empenho aos exercícios, bem como por suas fisionomias – percebia-se um sentimento de satisfação ao realizar a aula. O profissional perguntava “tem alguém cansado?”. Alguns respondiam que sim, outros que não. Ademais, o profissional incentivava que os alunos gritassem um “uhuuu” e se “soltassem”, isto é, que “curtissem” a aula, além, também, de estimulá-los a dar o melhor de si durante os exercícios.

Terminada a sequência programada, o profissional pediu para os alunos reduzirem o ritmo, orientando-os a “marchar no lugar”, respirando fundo; conduzindo, assim, uma volta à calma. Para finalizar a aula, executou alguns exercícios de alongamento. Ao término das atividades, pediu aos alunos para beberem água e se dirigirem ao centro do salão, fazendo uma roda com as mãos dadas. Conforme observado nas aulas, essa prática é uma rotina, servindo, também, para divulgar alguns recados.

O profissional pergunta se todos passaram bem o fim de semana e faz elogios a alguns alunos pela frequência no mês passado, dando uma estrelinha dourada de papel laminado a estes. Em seguida, dá alguns informes e, também, pergunta se alguém quer compartilhar alguma notícia. Como ninguém se manifesta, orienta todos a contarem até três para dar um “bom dia bem animado e forte!” e encerra com uma salva de palmas. Em seguida, agradece a todos pela presença e parabeniza pelo empenho na aula; ao mesmo tempo, convida todos para estarem presentes novamente na próxima aula.

Tendo em vista as observações realizadas, percebeu-se, em geral, uma satisfação com a aula. As reações apresentadas pelos alunos eram distintas, alguns saíram sorrindo – talvez por terem “curtido a aula” –, outros em silêncio, como se tivessem o sentimento de “obrigação cumprida”, o que não quer dizer que não tenham gostado.

Embora a observação de algumas aulas não seja suficiente para generalizar as percepções apontadas, possibilita indícios para compreender a dinâmica – provavelmente também reproduzida em outros polos, já que é uma típica modalidade de aula desenvolvida pela área – adotada pelos profissionais, atuantes no programa há mais de dois anos.

### **Descrição da “aula de carga”**

No dia 13 de janeiro, foi realizada uma segunda observação. Pontualmente, o profissional chamou os alunos para dentro do salão para o início da aula. Fez a chamada, orientou-os para pegar os crachás, bem como ressaltou os cuidados necessários ao realizarem a caminhada, pois haviam poças d’água pela calçada e na área da praça onde costumavam fazer a atividade. Também solicitou aos alunos que levassem a garrafinha de água.

Pouco tempo após o início da caminhada, começou a chover. Assim, a atividade foi interrompida aos 15 minutos. O profissional chamou os alunos para dentro do salão para dar continuidade à aula. Estes foram orientados para pegar os halteres ou anilhas, caneleiras e colchonetes. De posse do material, iam se distribuindo pelo salão conforme a classificação em turmas A e B.

O profissional explicou como seria realizada a aula: o número de séries, repetições e a execução dos exercícios. A turma estava cheia, quase quarenta alunos, a média de idade aparentemente girava em torno de cinquenta anos e havia somente cinco homens. O profissional colocou uma música, em inglês, mais cadenciada – determinada conforme os parâmetros dos batimentos cardíacos por minuto – para a realização dos exercícios.

Os alunos se posicionavam deitados no colchonete e o profissional andava pelo salão orientando a atividade. Nesse dia, o estagiário estava de folga, o que dificultou a melhor orientação dos alunos. Quando era necessário demonstrar a execução correta de algum exercício, usava um aluno como exemplo. Às vezes, chamava a turma de “moçada”, com o intuito de estimulá-la.

Nesse instante, eram realizados, simultaneamente, exercícios de flexão abdominal e extensão de joelhos, com uso de caneleiras. Quando o profissional percebia que alguém não estava fazendo corretamente o exercício, chamava-o pelo nome – como também fazia correções coletivas – e sugeria a redução da carga/peso caso estivesse dificultando a execução, assim como o corrigia.

Terminada a série proposta, iniciou-se a orientação de uma nova sequência de exercícios – faltou material para alguns alunos, que tiveram que fazer o movimento sem o auxílio deste. O profissional explicou e demonstrou os novos exercícios, agora em pé, com uso de halteres, anilhas e caneleiras; primeiramente os exercícios envolviam os membros inferiores.

Os alunos foram orientados sobre a postura e a execução dos exercícios. Quando o profissional percebia que havia alguma execução incorreta, reduzia o volume da música para dar instruções gerais – o que demonstra um cuidado didático para não ficar gritando e desgastar a voz –, usava termos técnicos simples, por exemplo, flexionar; depois, usava o termo coloquial, “dobrar o joelho”. Terminada a sequência de exercícios dos membros inferiores, iniciou-se uma nova série, envolvendo os membros superiores. Igualmente, continuou as orientações individuais e/ou coletivas.

Os alunos, à medida que terminavam a sequência programada, passavam para a próxima; cada um no seu ritmo e capacidade. A turma estava concentrada na execução da série. O profissional trocou a música, também em inglês, por uma música mais “animada”, no mesmo idioma. O profissional andou pela sala supervisionando a execução dos exercícios, fazendo alguns elogios e incentivando uma maior determinação dos alunos com frases como “vamos lá, moçada!” e “força aí!”.

Ao terminar a sequência de exercícios programados para o dia, o profissional solicitava que os alunos guardassem os materiais e os crachás nos devidos lugares; e, depois, bebessem água. Em seguida, realizava a roda para dar os recados e, finalmente, a despedida da aula.

Semelhante à descrição da aula motivacional, percebeu-se, em geral, um sentimento de satisfação dos alunos: alguns saíram sorrindo e bem descontraídos, enquanto outros se retiraram silenciosamente do salão.

## Atividade física como prática de saúde ou como experiência de ócio?

Nesta pesquisa, identificou-se uma prática estereotipada de atividade física, semelhante às “aulas de ginástica” adotadas em academias privadas, nas quais se prioriza a execução de movimentos que promovam melhorias fisiológicas que levem a uma saúde idealizada.

Em outras palavras, realizam-se movimentos que requerem o uso de grupos musculares alternados, com intensidades variadas, tendo como principal objetivo a estimulação da “máquina humana”. Nessa modalidade de aula – independente do local onde é adotada, isto é, em academias privadas ou programas governamentais –, normalmente, não há espaço para a manifestação da criatividade do aluno, pois são pautadas pelo cientificismo e conhecimentos que o profissional tem sobre a atividade. Portanto, os alunos apenas se limitam a repetir os “melhores movimentos para o corpo”, escolhidos pelo profissional.

Não obstante, é relevante observar os discursos exacerbados da atividade física enquanto prática de saúde e da linearidade causal dos seus possíveis benefícios, bem como o uso ideológico da atividade física enquanto meio de controle social e de promoção do consumo de um estilo de vida idealizado como saudável<sup>7,11-13</sup>.

A predominância dessa perspectiva caracteriza um processo de empobrecimento das múltiplas vivências culturais possibilitadas pelo movimento humano. Os profissionais de Educação Física, ao desenvolverem determinados conteúdos dessa área, são influenciados pelo esporte convencional ou pela lógica do *fitness*<sup>20</sup>. Esse autor conclui que essas vivências são realizadas de forma acrítica, caracterizadas por movimentos mecânicos e estereotipados, sem produzir qualquer sentido para as pessoas.

Seguindo essa perspectiva, Maciel<sup>13</sup> destaca a necessidade de refletir sobre o desenvolvimento da humanização da atividade física, isto é, pensar essa vivência pautada pela qualificação atribuída pela proposta das experiências de ócio. Estas são permeadas pelas subjetividades, requerendo, assim, a busca da interpretação dada pelas pessoas que as realizam em diferentes contextos socioculturais<sup>15,16,21</sup>.

Essas experiências trazem um sentido atribuído na relação da pessoa e a vivência de forma heurística – isso ocorre porque a pessoa é um ser consciente em relação a si mesmo e ao mundo no qual está inserida –, sendo o ócio compreendido como fenômeno consciente da prática social.

Além da existência dessa consciência, outra característica que marca a vivência dessas experiências é a intencionalidade. Esta consiste em uma qualificação no ato da escolha e da atribuição de um sentido à vivência. Assim, há entre consciência e vivência um vínculo essencial que só ocorre na intenção originária dessa inter-relação. Diante da importância das experiências de ócio na vida das pessoas, Cuenca<sup>22</sup> as entende como: “[...] um tipo de experiência humana que o sujeito percebe de modo satisfatório, não obrigatório e não necessário. Pode-se dizer que o ócio é uma experiência humana livre, satisfatória e com um fim em si mesma; quer dizer, é voluntária e separada da necessidade, entendida como experiência primária” (p. 42).

O desfrute dessas experiências enquanto dimensão psicológica não se obtém pela simples vivência, mas, primeiramente, pela mudança de concepção sobre a própria vida, seus valores e princípios éticos. Para Rhoden<sup>21</sup>, pelo menos em parte, são os valores que determinam como as pessoas utilizam seus recursos, seu tempo; portanto, sua aprendizagem dar-se-á necessariamente pela esfera educativa<sup>16</sup>.

Adotar o entendimento e discussão da humanização da atividade física é considerá-la enquanto fenômeno psicossocial e subjetivo, e não apenas priorizá-la como prática de saúde, caracterizada, normalmente, pelos aspectos normativos parametrizados pela área biomédica.

Assim, essa proposta dar-se-á enquanto mudança de concepção atribuída à vivência da atividade física pelos profissionais da saúde, sobretudo, pela Educação Física. Notadamente, são os profissionais dessa área que desenvolvem a intervenção dessa vivência nos diferentes contextos sociais – escolas, clubes, empresas, tempo livre –, devendo refletir sobre o significado sociocultural e histórico do movimento humano. Essa perspectiva poderá ocorrer ampliando-se a discussão nos cursos de graduação e na educação continuada na área. Ademais, essa reflexão pode ser multiplicada aos demais profissionais da saúde.

Conforme a proposta defendida neste estudo, os objetivos dos PGAF deveriam ser ampliados, rompendo com a perspectiva da eficácia orgânica, do utilitarismo e do discurso hegemônico de saúde,

como normalmente são elaborados, contemplando o desenvolvimento dos sentidos da atividade física<sup>12,13</sup>.

Assim, os profissionais que atuam nos PGAF poderiam incorporar como concepção aspectos educativos e filosóficos que vão para além dos componentes metodológicos e científicos para a realização da atividade física. Contudo, isso não significa negar os possíveis benefícios biopsicossociais que esta pode proporcionar, mas, também, desenvolver uma conscientização quanto aos sentidos dessa vivência na vida das pessoas, extrapolando a mudança de comportamento e de uma educação para a saúde.

Adotar essa concepção é considerar as subjetividades e peculiaridades culturais, superando as normatizações prescritas para essa vivência. É buscar novas abordagens que possibilitem uma compreensão dessa vivência, é (re)pensar sobre o seu processo de humanização, inclusive no âmbito da saúde.

O processo de humanização contempla uma abordagem fenomenológica, dialogando com outras perspectivas para compreender as relações que envolvem o cuidar da pessoa em sua totalidade, e não apenas das funções orgânicas<sup>23</sup>. Esse refletir, segundo Ayres<sup>23</sup>, necessita um repensar da ética e da moral que orientam qualquer formação discursiva – política, epistemológica, profissional –, especialmente com enfoque na regulação da vida social.

Dessa forma, o intuito da proposta da humanização da atividade física é estabelecer ativamente processos de validação intersubjetiva e de legitimação social para novas possibilidades de entendê-la como uma vivência significativa e sua relação com a saúde, seguindo uma perspectiva ampliada.

Essas reflexões coadunam com recentes discussões sobre o que seria o processo de humanização das práticas da saúde na rede SUS<sup>23-26</sup>. Segundo Deslandes<sup>26</sup>, essa temática ainda não possui uma definição mais precisa, sendo normalmente entendida como a forma de assistência que valoriza a qualidade do cuidado do ponto de vista técnico, associada ao reconhecimento dos direitos da pessoa submetida a um atendimento médico. Ainda conforme essa autora, é preciso considerar as subjetividades e cultura individual, bem como o reconhecimento do profissional que presta o atendimento, de forma a criar um norte quanto a uma nova práxis na produção do cuidado em saúde.

De acordo com Benevides e Passos<sup>25</sup>, é premente, diante de uma política pública que se propõe desenvolver o conceito de humanização da saúde, que este seja reavaliado e criticado, para que possa efetuar-se como mudança nos modelos de atenção e gestão dos serviços prestados à população.

Entende-se que essa perspectiva também possa ser incorporada nos PGAF. Dessa forma, promover com os alunos desses programas uma educação que incentive a conscientização da importância da busca de uma sensibilização dos sentidos por meio da vivência da atividade física representaria um avanço nessa abordagem.

De acordo com Cuenca<sup>15</sup>, o processo educativo para o ócio não segue uma perspectiva utilitarista, de preenchimento do tempo, da libertação do tédio, da prevenção dos vícios/mazelas sociais; não trata apenas de uma mudança de comportamento, mas de atitude, de concepção de vida, de valores. As experiências de ócio, segundo esse autor, devem resgatar a dignidade humana, dar novo significado e sentido à existência humana.

Corroborando essa proposta, Francileudo e Martins<sup>14</sup> alegam que na contemporaneidade a sociedade é marcada pelo imediatismo e superficialidade, fato também percebido pelos praticantes da atividade física. Todavia, segundo estes autores<sup>14</sup>: “[...] o ócio na Contemporaneidade pode ser interpretado como um caminho que ajuda o ser humano a “ser”, por meio da contemplação, criação e consolidação do valor ético da vida como um bem inegociável” (p. 146).

Ademais, incentivar a humanização da atividade física nos PGAF denota uma possibilidade de contribuir para se alcançar essa proposta de vida.

## Considerações finais

Em geral, os objetivos dos PGAF seguem um discurso político, tendo em vista a idealização de uma “saúde perfeita”. Em outras palavras, adota um enfoque no rendimento orgânico, conforme

os parâmetros clínicos estabelecidos pela área biomédica. Esta área busca, sobretudo, a redução da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, tendo em vista os altos custos que estas acarretam à sociedade. Ao assumir tal perspectiva, pode acarretar em uma “coisificação” da atividade física, destituindo-a das subjetividades que podem promover em sua vivência.

Entretanto, o que se defende neste trabalho é a reflexão sobre uma ampliação do significado, que normalmente é dado a essa vivência, de modo a valorizar os sentidos que pode assumir; em outras palavras, buscar sua humanização. Para tanto, propõe-se desenvolvê-la, também, adotando a concepção das experiências de ócio, sendo que estas têm como primazia o autotelismo e podem contribuir para romper com a tradicional perspectiva utilitarista.

Ao se refletir sobre essa possibilidade, no entanto, não há a pretensão de uma nova uniformização em sua vivência – pois as pessoas podem apresentar motivos distintos para realizá-la –, mas sim (re) pensar e considerar as subjetividades e especificidades culturais que estão imbricadas nesse processo.

Entretanto, o que se questiona é o discurso hegemônico e a mecanização da vivência da atividade física, que reforçam as características da sociedade contemporânea – imediatismo, consumismo, aceleração do tempo, excitação das vivências e superficialidade.

Tendo em vista as reflexões apontadas neste trabalho, ressalta-se que, ao adotar a abordagem fenomenológica, assume-se as limitações das peculiaridades das análises realizadas. Todavia, investigações com essa característica são relevantes e complementares às discussões normalmente conduzidas ao contemplar a vivência da atividade física.

Refletir sobre a concepção da humanização da atividade física não é negar nenhuma das múltiplas dimensões que a atividade física pode assumir – pedagógica-formativa, entretenimento-diversão, descanso-recuperação psicofisiológica, estética-profilática, social-cultural ou introspecção-excitação. É, na realidade, promover o seu significado enquanto fenômeno psicossocial, enquanto momento de autodescoberta, autossuperação, o parar, o escutar, o descobrir o outro e a si mesmo.

### **Colaboradores**

Marcos Gonçalves Maciel atuou na concepção do trabalho, na coleta dos dados, participou ativamente da discussão dos resultados, revisão e aprovação da versão final do trabalho. Luiz Alex Silva Saraiva atuou na concepção do trabalho; participou ativamente da discussão dos resultados, revisão e aprovação da versão final do trabalho. José Clerton de Oliveira Martins e Paulo Roberto Vieira Junior participaram ativamente da revisão e aprovação da versão final do trabalho.

### **Referências**

1. Marinho F, Passos VMA, França EB. Novo século, novos desafios: mudança no perfil da carga de doença no Brasil de 1990 a 2010. *Epidemiol Serv Saude*. 2016; 25(4):713-24.
2. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. VIGITEL Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
3. Duarte EC, Barreto SM. Transição demográfica e epidemiológica: a epidemiologia e serviços de saúde revisita e atualiza o tema. *Epidemiol Serv Saude*. 2012; 21(4):529-32.
4. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. As Cartas da Promoção da Saúde/Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.



5. Gomes R, Minayo MCS. Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades. *Cienc Saude Colet*. 2016; 21(4):998.
6. Malta DC, Silva MMA, Albuquerque GM, Amorim RCA, Rodrigues GBA, Silva TSS, et al. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2014; 19(03):286-99.
7. Maciel MG, Dias C, Silva LP. Lazer e atividade física no Brasil. In: Noce F, Couto ACP, Aleixo IMS, Lemos KLM, Silva I, organizadores. *O profissional de educação física na área da saúde*. Belo Horizonte: EEEFTO; 2014.
8. Hoehner C, Soares J, Parra DC, Ribeiro IC, Pratt I, Bracco M, et al. Intervenções de atividade física na América Latina: qual valor pode ser adicionado incluindo resumos de conferência na revisão de literatura? *J Phys Act Health*. 2010; 7 Suppl 2:265-78.
9. Teixeira S. O esporte para todos: popularização do lazer e da recreação. *Rev Hist Esporte*. 2009; 2(2):1-28.
10. Becker LA, Gonçalves PB, Reis RS. Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2016; 21(02):110-22.
11. Fraga AB, Carvalho YM, Gomes IM, organizadores. *As práticas corporais no campo da saúde*. São Paulo: Hucitec; 2013.
12. Carvalho FFB. Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento*, Porto Alegre. 2016; 22(02):647-58.
13. Maciel MG. A efetividade das experiências de ócio em um programa governamental de atividade física [tese]. Belo Horizonte (MG): Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais; 2016.
14. Francileudo FA, Martins JCO. *Sentido do tempo, sentido do ócio, sentidos para o viver*. Coimbra: Gracio Editor; 2016.
15. Cuenca MC. *Ocio valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto; 2014.
16. Cuenca MC, Prat AG. Ocio experiencial: antecedentes y características. *ARBOR Cienc Pensam Cultura*. 2012; 188(754):264-81.
17. Creswell JW. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 2a ed. Porto Alegre: Artmed; 2010.
18. Strauss A, Corbin J. *Pesquisa qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada*. Rocha LO, tradutor. 2a ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.
19. Las Casas RCR, Guimarães VR, Cotta RF, Moreira CM, Lopes ACS, Fernandes CP, et al. O profissional de educação física no sistema único de saúde de Belo Horizonte. In: Noce F, Couto ACP, Aleixo IMS, Lemos KLM, Silva I, organizadores. *O profissional de educação física na área da saúde*. Belo Horizonte: EEEFTO; 2014. p.85-116.
20. Coelho Filho CAA. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. *Movimento*. 2001; 12(12):14-25.
21. Rhoden I. Ócio construtivo e o desenvolvimento humano. In: Cuenca MC, Martins JCO, organizadores. *Ócio para viver no século XXI*. Fortaleza: As Musas; 2008.
22. Cuenca MC. Ocio humanista. In: Cuenca MC, Martins JCO, organizadores. *Ócio para viver no século XXI*. Fortaleza: As Musas; 2008.
23. Ayres JRCM. Hermenêutica e humanização das práticas de saúde. *Cienc Saude Colet*. 2005; 10(3):549-60.

24. Deslandes SF, Mitre RMA. Processo comunicativo e humanização em saúde. Interface (Botucatu). 2004; 13 Supl 1:641-9.
25. Benevites R, Passos E. A humanização como dimensão pública das políticas de saúde. Cienc Saude Colet. 2005; 10(3):561-71.
26. Deslandes SF. Análise do discurso oficial sobre a humanização da assistência hospitalar. Cienc Saude Colet. 2004; 9(1):7-14.

O objetivo deste estudo foi analisar as aulas de um programa governamental de atividade física. Trata de uma pesquisa de caráter qualitativo-descritivo, do tipo estudo de caso, sendo a escolha do local feita de forma intencional. Como procedimento metodológico para a coleta dos dados foi utilizada a observação não participante. Para a análise das informações, adotou-se a abordagem fenomenológica. Como principal resultado, identificou-se o desenvolvimento de aulas semelhantes às realizadas em academias de ginástica. Conclui-se que, para além dessa perspectiva de modalidade de aula, deve-se buscar a humanização dessas vivências, considerando a qualificação do movimento como expressão de subjetividades por meio das experiências de ócio.

*Palavras-chave:* Experiências de ócio. Subjetividades. Atividade física.

#### **The humanization of physical activity in a governmental program: a necessary look**

The objective of this study was to analyze the classes of a physical activity governmental program. A qualitative-descriptive study, using case studies, was developed in a place intentionally chosen. Nonparticipant observation was used as the methodological procedure for data collection. A phenomenological approach was adopted to analyze data. Similar classes to those taught in gyms were identified as the main result. In conclusion, in addition to this perspective of class modality, the humanization of these experiences must be sought, considering the qualification of the movement as an expression of subjectivities by means of leisure experiences.

*Keywords:* Leisure experiences. Subjectivities. Physical activity.

#### **La humanización de la actividad física en un programa gubernamental: una mirada necesaria**

El objetivo de este estudio fue analizar las clases de un programa gubernamental de actividad física. Se trata de un estudio de carácter cualitativo-descriptivo, del tipo estudio de caso, siendo la elección del local realizada de forma intencional. Como procedimiento metodológico para la colecta de los datos se utilizó la observación no participante. Para el análisis de las informaciones, se adoptó el abordaje fenomenológico. Como principal resultado se identificó el desarrollo de clases semejantes a las realizadas en gimnasios. Se concluye que, además de esa perspectiva de modalidad de clase, se debe buscar la humanización de esas vivencias, considerando la calificación del movimiento como expresión de subjetividades por medio de las experiencias de ocio.

*Palabras clave:* Experiencias de ocio. Subjetividades. Actividad física.

Submetido em 04/05/17. Aprovado em 15/11/17.

