

**Acerca da conjuntura
corporal e do ambiente
obesogénico, relaxado e
indolente.**

**Desporto *versus* 'actividade
física'**

Ficarás satisfeito se fizeres cada coisa da vida como se fosse a última.

Marco Aurélio (121-180 d.C.)

Nem que seja para fazer alfinetes, o entusiasmo é indispensável para sermos bons no nosso ofício.

(Diderot, 1713-1784)

No desporto

- Tratamos da auto-confiança e afirmação da pessoa;
- Desejamos que a pessoa beba a esperança e a alegria na taça transbordante da vida;
- Preferimos o arco-íris do excesso e desmedida;
- **Iludimos a morte, propondo e exaltando ideais e objectivos para a vida.**

“A única resposta a dar à morte é viver a sério. (...) Se não queremos fechar-nos numa redoma de vidro, carcomidos pelo medo, a única opção que temos é viver. Viver a sério, todos os dias, todas as horas”

—

assim recomenda Isabel Stilwell.

Desde Aristóteles até aos nossos dias os pensadores, que se dedicam a reflectir acerca da **felicidade** e das vias que a ela conduzem, colocam-na **na dependência do modo como usamos as possibilidades**. Quanto mais elevado é o uso que fazemos das nossas potencialidades, tanto maiores são as probabilidades de nos abeirarmos da felicidade. E o inverso vale igualmente como lei.

.../...

O lema olímpico do desporto – *Citius, Altius, Fortius!* – tem subjacente esta noção; é uma exortação a que façamos um uso sempre superior e renovado das nossas capacidades. É um apelo para que não nos contentemos com o pequeno, o mediano e o relativo; para que ousemos ir cada dia mais além, porquanto o absoluto e o infinito são a medida do Homem e não há felicidade mais genuína do que a resultante dos actos e feitos que nos transcendem e configuram na superação. No fundo **a felicidade é uma *performance da vida.***

Porque se pratica desporto

- Doce devaneio que o homem inventou para fazer mais feliz a vida em todo o tempo;
- Fonte de inspiração e forma contagiante para vivermos intensamente as coisas simples da existência.

Porque gosto do desporto

*Porque é muito mais espessa
a vida que se desdobra
em mais vida...*

*Porque é mais espessa
a vida que se luta
cada dia,
o dia que se adquire
cada dia.*

João Cabral de Mello Neto

Desporto *versus* 'actividade física'

O panorama da inactividade e ambiente obesogénico não aconselha uma *deriva higienista e sanitária*

Não precisamos de abandonar a matriz antropológica e axiológica que o desporto encerra

Carecemos de mais labor pedagógico e não tanto de *activismo físico*, de mais reflexão filosófica e não tanto de prescrições médicas, de mais e melhor prática desportiva.

“... correr longas distâncias, mais do que um acontecimento físico, é um duelo espiritual, drama grego do homem em luta contra os deuses, os deuses representados pelo quilómetro e pelo cronómetro, o homem pela paixão e pela alma”. (...) “Todo o palco é uma estrada, um percurso de vários andamentos, um amigo forte e um fraco, unidos no esforço e na fadiga, correndo entre a memória e a esperança. É metáfora da vida, resistir, não desistir”. (...) “Lembro-me de um psiquiatra ter afirmado que se se raspar uma vez a pele do verdadeiro maratonista ele dirá que se sente maravilhosamente, que se o rasparem a segunda talvez já se queixe das mazelas – mas continuará a correr mesmo que cambaleie, empurrado por uma força obscura e sublime que lhe supera a razão e o instinto, a vontade”.

Verdadeiramente humano, belo, divino!

(António Simões, jornalista do diário *A BOLA* (31.10.2007), numa peça intitulada “Maratona, o teatro”)

No acto e rendimento desportivos tanto cabem as performances motoras como as éticas e estéticas, cívicas e morais.

‘Desporto’ e ‘atleta’ são termos que encerram dimensões, conteúdos e sentidos que perfazem a pluralidade e complexidade da condição humana.

Vivemos num universo simbólico e não num contexto físico. Somos seres interpretativos e instituidores de sentidos. **Confrontamo-nos com a natureza e a realidade, tendo símbolos por intermediários,** significativos tanto para os praticantes de um acto como para os que o observam, significando, codificando, organizando e regulando a conduta de uns em relação aos outros.

Somos criadores e consumidores de símbolos que conferem ritual à vida e associam as acções e objectos a um significado que transcende os seus efeitos palpáveis.

É nisto que se funda o desporto. Nele também se cuida da saúde e 'condição física', mas vamos mais além.

Não preparamos a comida só para nos alimentarmos; não fazemos desporto só para nos movimentarmos.

Não existe condição física que circunscreva só parâmetros motores, fisiológicos e biomecânicos; os humanos, para fazerem jus ao seu estatuto, carecem da arte, isto é, de incorporar, aumentar e melhorar expressões artísticas e normativas.

Sem isso a condição física pode ser a de um qualquer animal, mas não tem a marca humana.

Para sermos humanos temos que passar de seres biologicamente determinados a **seres socio-culturalmente configurados**.

Os cidadãos não carecem de um corpo e de um estilo de vida moldado pela 'actividade física'.

Precisam, sim, de acrescentar ao corpo do trabalho – seja este predominantemente manual e 'físico' ou mental e intelectual – e à vida quotidiana outras dimensões e corpos enriquecedores da existência.

O corpo desportivo e o estilo de vida correspondente fazem parte desse ideário.

Desporto

Alarga e promove o protocorpo biológico e motor a corpo cultural e simbólico, portador de sentidos para estruturar o viver.

Participa na construção da alma, daquilo que temos por dentro, daquilo que preenche os vazios da nossa interioridade.

Factor de implantação da desejada condição humana e social.

Desporto

Civiliza a conduta corporal, ética e moral em relação a nós e aos outros.

Ele ocupa-se da formação do carácter e do quanto este obriga; a 'actividade física' cuida da forma das pernas e da barriga.

Ela é moda ocasional; ele é marco civilizacional. **Ela é accionismo natural e comum ao animal; ele é próprio do ser cultural.**

Se nos dermos a comparações para o medir e avaliar, só aumentam as razões para nele acreditar; a todas as depreciações ele consegue ganhar.

‘Actividade física’ é accionismo natural; desporto é acto cultural. Ela é imanência da nossa condição; ele é prótese criada pela civilização. Ela é ditada pelo peso da excrescência; ele provém da noção de insuficiência. Desporto é algo mais e além; ela é algo menos e aquém. Nele moram a consciência da falta de forças e capacidades e a vontade da sua criação e exaltação; ela cinge à conformação, limitação e resignação. Ele aponta a lonjura e o cume da elevação; ela contenta-se com o umbigo e em olhar o chão. Nele enfrenta-se o vento e as marés; nela gasta-se o tempo e os pés. Ele quer fazer do corpo uma encarnação do espírito e inteligência; ela satisfaz-se em queimar gordura e aligeirar a indolência. Ele é marco civilizacional; ela é moda ocasional.

Ele ocupa-se da formação do carácter e do quanto este obriga; ela cuida da forma das pernas e do volume da barriga. Ele é beleza, paixão e encantamento; ela é penitência, obrigação e sofrimento. Ela é remédio e necessidade; ele é opção e exercício da liberdade. Ela pode diminuir a obesidade; ele gera riso e habilidade. Ele assume o risco com optimismo; ela segue a regra do conformismo. Ele visa o tecto ilimitado e infinito; ela o gesto contido e restrito. Ele é comunicação, partilha e comunhão; ela cumpre-se no isolamento e solidão. Ele é impulso, orgasmo, êxtase e ousadia; ela é medicamento, bula de calorias e sensaboria. Ele é euforia e sublimação da vida; ela é expiação da culpa assumida. Ela é comum ao animal; ele é próprio do ser cultural.

**O sedentarismo, a inactividade física
e as suas sequelas não se
combatem com um *activismo*
*higienista***

Requerem uma actividade de matriz cultural e agregadora de princípios, valores, ideais, obrigações, exigências, ilusões e utopias.

Desporto

Instala em conceitos e preceitos, princípios e ideais, direitos e deveres, ilusões e utopias.

E implica metas, compromissos, hábitos e rotinas de trabalho para lá chegar.

Coloca barreiras, desafios e dificuldades e convida a nossa natureza a não se dar por satisfeita com o seu estatuto, a suplantar-se e a obter carta de alforria, procurando alcandorar-se a níveis para os quais não se apresenta como particularmente predestinada.

Opção pela dificuldade, em face da tentação da facilidade.

Nele aprendemos que não podemos descansar e que o mérito e o sucesso sérios e honrados custam dedicação porfiada e suada, uma vez que o talento é raro, porquanto, ao contrário do que consta no registo bíblico, Deus não criou o homem conforme à Sua imagem e semelhança; somente quando se distrai, em dia de aniversário, é que faz uma criatura à Sua medida.

Renunciar ao desporto e afrouxar a observância dos seus preceitos

corresponde a favorecer o

empobrecimento dos cidadãos nas dimensões técnicas e motoras, éticas e estéticas, cívicas e morais.

O desporto representa um labor porfiado no **aprimoramento corporal, gestual e moral das pessoas.**

No desporto levantamos o apreço por
dons universalmente valiosos
(habilidade, força, velocidade,
elegância, jogo limpo...), afastamo-nos
do **gorduroso odor ao estábulo** e
celebramos como própria a excelência
onde quer que ela ocorra e seja quem
for aquele que a demonstre.

(Fernando Savater)

Desporto, felicidade, sabedoria e acção

Felicidade e infelicidade: dependência do uso superior ou inferior que fazemos das nossas capacidades.

Sementeira de ilusões – alimento preferido da felicidade.

Tudo quanto gera ilusões e implica modos superiores de configuração da vida abeira da felicidade.

Muito obrigado pela atenção!

jbento@fade.up.pt

