

A IMPORTÂNCIA DA EXPERIÊNCIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Prof. Dr. Valdir Barbanti

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto - USP

A palavra "experiência" pode ter vários significados. Para Houais (2008) um significado é: "ato ou efeito de experimentar (-se)"; ou ainda "forma de conhecimento específico, ou de perícia, que, adquirido, por meio de aprendizado sistemático se aprimora com o correr do tempo; ou ainda, prática".

Já para o Michaelis (2009) experiência é o "conhecimento das coisas pela prática ou observação" ou ainda "perícia, habilidade que se adquire pela prática". Portanto, pessoa experiente é aquela que tem experiência, que tem prática, que tem conhecimento das coisas. Como sinônimo também pode ser usado: adestrado, conhecedor, entendido, experimentado, habilitado, perito, prático, traquejado, treinado, versado.

Outra definição é: reação individual para acontecimentos, sentimentos, etc. (Newfeldt, 1988). Com este significado podemos experimentar tristeza, alegria, beleza e várias outras impressões. É a chamada **experiência subjetiva**. A experiência é também entendida como qualquer atividade que inclui o treinamento, a observação da prática e a participação pessoal. Esta é uma **experiência de atividades** que inclui o que fazemos quando praticamos ou observamos exercícios/atividades físicas/esportes.

Se você é "experiente" ao contrário de "inexperiente" em surfar, você surfou em muitas ocasiões em vários lugares e provavelmente com muitas pessoas diferentes. O ex-jogador de futebol Ronaldo tem uma profunda experiência de atividades, no jogo de futebol. A **experiência subjetiva** sempre acompanha as experiências de atividades.

A experiência de atividades físicas/exercícios/esportes refere-se à nossa história de participação, treinamento, prática ou observação de qualquer atividade física. É diferente das **experiências subjetivas** em atividades físicas/exercícios/esportes, que são nossas reações, sentimentos e pensamentos sobre estas atividades.

Porque as Experiências Subjetivas são Importantes

Aprender sobre as experiências subjetivas em Educação Física e Esporte tem importância por várias razões. Esta aprendizagem ajuda a esclarecer as bases das escolhas da profissão. Muitos decidiram se tornar um educador físico ou treinador por causa dos bons sentimentos vividos quando eram membros de alguma equipe esportiva. Ou ainda, outros pensaram em seguir a carreira por causa de se sentirem autoconfiantes quando participavam de um programa de exercícios na academia.

Toda participação em atividades físicas/exercícios/esportes é acompanhada por sensações que podemos converter em percepções, emoções e conhecimentos. Para adquirir toda a experiência da prática, deveríamos estar abertos para as impressões emocionais e cognitivas que as atividades proporcionam.

A aprendizagem sobre as **experiências subjetivas** pode também ajudar a desenvolver as habilidades como um profissional de atividades físicas/exercícios/esportes. **Os educadores físicos podem servir melhor aos seus alunos se eles experimentaram os sentimentos associados com as execuções desajeitadas que acontecem no início de toda habilidade motora;** os “personal trainers” e professores de condicionamento/localizada/spinning/alongamento que vivenciaram os primeiros estágios de um treinamento (entrar em forma) são mais capazes de oferecer aos seus alunos/clientes, as seguranças, as garantias e os encorajamentos que são necessários nessa fase.

Mas a razão maior para estudar e aprender sobre **experiências subjetivas** é que como nos sentimos e o que pensamos antes, durante e após nosso comprometimento em alguma atividade física/exercício/esporte é o que vai determinar se vamos ou não tornar a atividade parte de nossas vidas. Ser atraído por uma aula de alongamento em vez de uma aula de aeróbica, tentar corrida em vez de pedalar, jogar basquete em vez de futebol pode ter sido determinado em alguma parte de nossa **experiência subjetiva** que essas atividades despertaram em nós. O foco aqui é na dinâmica interna do nosso ser, ao contrário de alguma recompensa externa.

As emoções proporcionadas pela prática no presente assim como as boas e engraçadas lembranças do passado, quando estávamos envolvidos em um

campeonato fazem nossas **experiências subjetivas** serem **imediatas e intensas** ou elas podem ser **experiências passadas** que recordamos repetidamente.

Experiências Subjetivas Imediatas

É impossível praticar atividades físicas/exercícios/esportes sem que nossos movimentos criem impressões emocionais e cognitivas imediatas.

Nossos corpos são equipados com sensores de movimentos chamados proprioceptores, que são dispositivos sensoriais nos tendões, ligamentos e músculos e no ouvido interno, que são estimulados pelas ações motoras. Eles nos dão informações sobre os movimentos corporais e posições no espaço que são tão importantes quanto a quantidade enorme de informações visuais e auditivas que frequentemente acontece quando nos movemos.

Outro aparelho sensorial no sistema circulatório capta mudanças no sangue que afetam nossas percepções de fadiga e esforço. A cada momento de prática, sinais sensoriais complexos inundam o sistema nervoso. Estes sinais não apenas são importantes para a performance da atividade, mas eles ainda fornecem informações que serão transformadas em percepções, sentimentos e conhecimentos.

É claro que podemos escolher ignorar muito dessas sensações, assim como podemos ignorar as cores sutis em uma pintura lindíssima ou as lindas nuances do som em uma orquestra sinfônica. Por isso, estar sempre atento e receptivo para as informações sensoriais que acompanham a prática é o primeiro passo para apreciar as suas dimensões subjetivas. Mas estar ligado a estas **experiências subjetivas** não é fácil, especialmente para os sedentários ou novatos que estão concentrados na execução da tarefa, na quantidade de repetições do exercício ou absorvidos nos detalhes da aprendizagem da habilidade motora.

Por isso quando se aprende um movimento novo ou quando se usa um aparelho de exercício pela primeira vez, deve-se inicialmente dirigir a atenção para a realização do movimento. Após a familiarização com a atividade, pode se executar muitos movimentos sem atenção consciente, libertando a mente e pensando mais profundamente nos aspectos subjetivos da prática. Por isso que os praticantes experientes fornecem relatos mais ricos e mais elaborados de **experiências subjetivas** da prática.

Experiências Subjetivas Passadas

Enquanto que na execução de alguma atividade física/exercício/esportes que exija atenção, pouca **experiência subjetiva** durante a prática é adquirida, percebe-se que esta mesma prática tem efeitos duradouros. A **experiência subjetiva** frequentemente permanece na memória por meses, anos ou mesmo durante a vida toda.

O processo pelo qual se re-experimenta a subjetividade da prática é chamada de auto-reflexão. **Auto-reflexão** refere-se a recordar uma experiência passada. Seria como se passasse um videotape que lembrasse não apenas as impressões visuais, mas também as cinestésicas, auditivas e outras impressões dos velhos tempos. Por causa do tempo decorrido, a auto-reflexão frequentemente nos permite colocar as **experiências subjetivas** dentro de um contexto que as tornam mais significantes. Pode se refletir sobre as experiências da prática de várias maneiras e por diferentes razões. A reflexão pode ser um meio de somar todas as experiências da atividade acumulada durante anos, para determinar seu valor total ou significado em nossa vida. Quem é que não se lembra do time de futebol, nos tempos de criança, ou da seleção do colégio, das disputas, dos campeonatos, das vitórias e das derrotas.

Componentes da Experiência Subjetiva

A prática de atividades físicas/exercícios/esportes é sempre acompanhada por sensações internas de mover os membros e o corpo todo, de mudanças no funcionamento fisiológico, e ainda sensações de fora do corpo que engloba sensações visuais, auditivas, olfativas e de toque. Quando organizadas em percepções, as sensações podem originar emoções que nós associamos com a atividade praticada.

Sensações são dados brutos, não interpretados, que são coletados através dos órgãos dos sentidos. Nossas experiências nos ajudam interpretar estas sensações brutas em constructos significativos ou percepções. A prática automaticamente estimula uma grande onda de sensações, como por exemplo, o sentimento de contração dos músculos, de movimentar o corpo, assim como sentimentos de aumento da frequência cardíaca, de respiração ou da fadiga muscular. Se nós prestássemos atenção a essas sensações, elas nos dariam um

relato imediato dos nossos estados internos. Se organizadas em informações significativas pelo processo de percepção, essas sensações nos permitiriam fazer correções na nossa prática. Por exemplo, percepções da fadiga ou de desconforto normalmente formam a base para nossa decisão de quando parar com o exercício. Da mesma maneira, as percepções nos informam sobre quanto rápido estamos nos movimentando, quanta força estamos fazendo, ou no caso de um ginasta, como seu corpo está orientado em relação ao solo.

As sensações de fora do corpo também se tornam parte da nossa **experiência subjetiva**. O que vemos ou ouvimos quando fazemos uma prática, até o que cheiramos, se reúnem em uma **experiência subjetiva** coesiva.

Percepções durante a prática podem induzir reações internas muito diferentes. Às vezes a prática aumenta nosso nível de excitação e de motivação e outras vezes pode nos desanimar. Podemos nos tornar irritados, perturbados, surpresos, contentes, entusiastas e assim por diante. Tais reações podem ser originadas dos sentimentos extraídos pela atividade, pelas nossas impressões sobre a qualidade do nosso rendimento e do resultado alcançado. Essas reações subjetivas são chamadas **emoções**. Elas são diferentes dependendo da pessoa e da situação. Por exemplo, a obtenção de um resultado positivo ou realizar uma atividade muito bem pode resultar em emoção de entusiasmo ou de alegria, assim como a impossibilidade de atingir um objetivo ou uma prática cheia de erros, mal feita, pode induzir emoções de desapontamento ou vergonha. Os psicólogos identificaram mais de 200 emoções diferentes, embora eles ainda não chegaram a um consenso de como defini-las precisamente. O que parece claro é que emoções envolvem uma combinação complexa de processos psicológicos que incluem a percepção, a memória, a razão e a ação (Willis & Campbell, 1992).

Experiência Subjetiva e Conhecimento

Quando se fala em conhecimento sempre vem em mente os fatos aprendidos na escola, como na história, matemática, ciência ou na literatura. Estes exemplos representam um tipo específico de conhecimento que é originado do uso da lógica, da razão e da análise. Este tipo de conhecimento é chamado **Conhecimento Racional**. Nós dependemos deste tipo de conhecimento quando estudamos os aspectos teóricos da atividade física, do exercício, do esporte como na fisiologia do exercício, na biomecânica no treinamento esportivo ou até quando

você lê esse artigo. Mas um tipo diferente de conhecimento originado das nossas experiências subjetivas na prática de qualquer atividade, chamado **Conhecimento Intuitivo** é igualmente importante.

Intuição é um processo pelo qual nós conhecemos alguma coisa sem raciocínio consciente. A descrição deste tipo de raciocínio ou o conhecimento preciso de como o obtemos é comumente difícil. O conhecimento intuitivo ganho através de experiências subjetivas é quase sempre pessoal no sentido de que é um conhecimento sobre nós mesmos em vez do conhecimento sobre o exercício, a habilidade ou outra pessoa.

Hyland (1990) identificou 3 tipos de autoconhecimento intuitivo associado com a participação em atividades físicas, exercícios, esportes: autoconhecimento psicanalítico; autoconhecimento Zen¹; e autoconhecimento Socrático.

Autoconhecimento Psicanalítico

É um conhecimento sobre nossos desejos mais profundos, nossas motivações e comportamentos. Esta forma de conhecimento é relacionada inicialmente aos tipos de atividades que escolhemos participar e a maneira pela qual as adotamos. Quando alguém escolhe um esporte de contato, ele pode revelar um gosto por competição e por contato físico, ou pode representar "um desejo controlado de domínio físico ou mesmo de agredir outros" (Hyland, 1990).

Estas pessoas, provavelmente, não sabem disto e não tem acesso a este conhecimento, mas isto não quer dizer que não esteja disponível para elas. Alguns psicólogos sugerem que a participação em esportes de alto risco como asa-delta, paraquedismo, automobilismo, motociclismo pode ser impelida por necessidades pessoais de satisfação do ego (Heyman, 1994).

Um exame cuidadoso da atividade que uma pessoa escolhe praticar, assim como no seu estilo de envolvimento, pode nos dar muitas informações sobre esta pessoa.

¹ Zen = Escola do budismo surgida na China e levada para o Japão onde tem grande importância cultural até os dias atuais. Busca de um estado de iluminação pessoal através da meditação. Do japonês Zen = meditação religiosa.

Autoconhecimento Zen

Também conhecido como Conhecimento Místico² refere-se a **experiência subjetiva** realizada somente em circunstâncias especiais ou raras. O conhecimento místico toca em uma dimensão não vivenciada na vida regular. Alguns chamam estas experiências de conhecimento transcendente, para sugerir que a experiência os leva “fora do mundo real”. Estas experiências podem ser tão poderosas que a memória delas permanece com os praticantes por anos, às vezes, a vida inteira. A experiência mística não fornece conhecimento específico por si só. Em muitos casos elas podem ser uma janela através da qual os praticantes alegam ter um mundo maior aberto para eles, fornecendo não só o conhecimento mas também o sentimento de admiração, ou reverência onde os praticantes podem vincular uma interpretação religiosa ou filosófica.

Autoconhecimento Socrático

O autoconhecimento Socrático é um entendimento da diferença entre o que sabemos e o que não sabemos. Em relação ao exercício e ao esporte é o conhecimento do que nós podemos e não podemos fazer. Conhecer nossos limites podem nos ajudar a agir dentro das margens de nossas habilidades e capacidades.

Ignorar os limites pessoais pode levar a práticas desastrosas e até mesmo lesões. Os que praticam musculação, que insensatamente tentam levantar pesos em quantidades não recomendadas para a sua técnica ou estado de treinamento atual, arriscam não somente o resultado como ter um dano físico (lesão).

Porém, precisamos testar nossos limites ou nunca melhoraremos. O objetivo da prática e do treino é expandir a amplitude dos limites do rendimento de forma sistemática e gradual, melhorando assim a qualidade da execução e também re-orientando nossas percepções dos nossos próprios limites.

Um papel importante do “personal trainer”, do treinador, do educador físico é ajudar os praticantes estabelecer objetivos realísticos que os permitam testar os limites de seus rendimentos de maneira segura e produtiva.

² Conhecimento místico = tendência para a vida religiosa e contemplativa. Conteúdo de uma idéia, causa, ou atmosfera de perfeição, verdade, excelência, despertando nas pessoas respeito, adesão apaixonada, devotamento. Do grego *mustikós* = relativo aos mistérios.

Outros conhecimentos adquiridos com a prática

Kretchmar (1994) dá uma descrição adicional de conhecimentos que vem junto com a prática de atividades físicas/exercícios/esportes. Ele identifica sete tipos de conhecimento:

- Conhecimento de segurança: conhecimento sobre o comportamento que influencia o bem estar físico.
- Conhecimento geral da execução: conhecimento de fatores que promovem a execução eficiente e efetiva.
- Conhecimento específico da execução: conhecimento de fatores específicos da execução como o ritmo, a força necessária, a coordenação ajustada, as posições corretas.
- Conhecimento do rendimento competitivo: conhecimento sobre o próprio rendimento que é obtido através da competição com outros.
- Conhecimento das regras: regulamento, o que pode e não pode, em um jogo.
- Conhecimento como espectador: conhecimento sobre o jogo que habilita ser um espectador inteligível.
- Conhecimento da história do esporte/exercício: conhecimento sobre fatos, eventos anteriores, pessoas e forças sociais que influenciaram a atividade praticada.
- Conhecimento sobre a estratégia do esporte/exercício: conhecimento sobre a técnica de execução e táticas, que podem produzir rendimentos maiores.

As **experiências subjetivas** pelas suas próprias naturezas são experiências particulares. E como muitos fatores podem afetá-las (incluindo os sucessos e os fracassos na atividade, as condições da prática, a importância dada às atividades pelos pais, pelo treinador, pelo personal trainer e pela mídia); duas pessoas participando da mesma atividade são improváveis de terem as mesmas

experiências subjetivas. Nunca saberemos o que está sentindo uma pessoa pedalando ao seu lado na academia, nem ela saberá o que você está experimentando. Devido ao fato da **experiência subjetiva** ser interior por natureza, a única maneira de comparar sua experiência com a dos outros é falar sobre ela. Isso acontece frequentemente na academia, quando acaba um jogo de tênis e os praticantes se reúnem para tomar cerveja, ou depois de uma corrida quando os corredores se encontram.

Comunicar nossas **experiências subjetivas** na prática de atividades físicas/exercícios/esportes é uma tarefa difícil, pois muitas vezes é difícil encontrar as palavras corretas para expressar os sentimentos. Mas isto é muito importante porque nos ajuda a entender melhor o significado que encontramos na prática.

O movimento é essencial para a vida moderna e não viemos ao mundo prontamente equipados para realizá-los. Nascemos com a capacidade de se movimentar, mas o desenvolvimento do controle sobre nossos movimentos exige experiência. Experiências em atividades de movimentos são meios essenciais pelos quais melhoramos nossas capacidades de realizar atividades físicas/exercícios/esportes. Quase todos que realizam movimentos querem ser capazes de realizá-los mais rápido, com mais força, durante um longo tempo ou de forma mais habilidosa. A única maneira de fazer isso e se expor sistematicamente a mais experiências apropriadas de movimentos. A experiência de atividades também melhora a habilidade dos atletas, dos dançarinos, dos trabalhadores, dos militares e dos estudantes.

As experiências de atividades físicas/exercícios/esportes são também importantes porque são meios pelos quais contribuimos para a saúde e para os benefícios psicológicos da prática. Cursos de graduação em Educação Física e Esporte deveriam ter como objetivo central a manipulação de experiências de atividades físicas/exercícios/esportes de forma segura e efetiva para produzir as mudanças positivas nas capacidades dos nossos clientes. A preocupação central dos educadores físicos é a manipulação das experiências de atividades de movimentos baseada em sólidos princípios científicos para produzir melhoras nas habilidades, no rendimento, na saúde e no bem estar.

Experiências no Esporte e Exercício

Quem pratica ou praticou esporte sabe que a **experiência subjetiva** por ele proporcionada é muito rica. Mas, ele não é a única forma de atividade física onde a **experiência subjetiva** desempenha um papel chave. Muitas pessoas gostam de fazer exercícios, enquanto outras, não importa o quão saudável é sua prática, não gostam de se exercitar e se recusam a fazê-lo.

Tudo isso ressalta quatro verdades fascinantes sobre o esporte e o exercício:

- 1- As atividades físicas/exercícios/esporte **são sempre acompanhadas por experiências subjetivas.**
- 2- As **experiências subjetivas** das atividades físicas/exercícios/esportes **são únicas.**
- 3- Normalmente as pessoas **não prestam atenção às experiências subjetivas** das atividades físicas/exercícios/esportes.
- 4- As atividades físicas/exercícios/esportes **só terão valor se nós gostarmos delas ou delas tirarmos algum proveito.**

Parece então evidente que o sentimento que você tem quando pratica uma atividade pode determinar se você continuará a praticá-la ou não. Mas também é evidente que não são somente as **experiências subjetivas** que nos motivam a participar. Uma das razões mais frequentemente colocada para a participação é os benefícios que a prática proporciona. Muitos já leram ou ouviram em alguma palestra sobre benefícios advindos da prática. É comum o lema "exercício é saúde", "esporte é saúde" ou coisas semelhantes sugerindo que se deve praticar pela saúde que se obtém. Os esportistas de alto nível de alguma forma são motivados pelos salários e recompensas econômicas, enquanto outros se submetem a exaustivos e "duros" exercícios para ter um "corpo bonito".

Esses são exemplos de **Motivação Extrínseca** para a prática. Quem tem motivação extrínseca para a prática reconhece que sua participação é por outro motivo que não as experiências subjetivas da atividade. Ter uma motivação extrínseca faz bastante sentido em muitos casos.

Mas nas esferas do lazer, autoexpressão (dança), ou mesmo na saúde, a **Motivação Intrínseca** faz muito mais sentido. É a motivação intrínseca da prática que nos mantém interessados nela em longo prazo. Correr, andar, pedalar

ou fazer musculação simplesmente porque gostamos e apreciamos a experiência que estas atividades nos dão, são ilustrações de ter motivação intrínseca para a prática. Este enfoque é chamado **autotélico (auto = próprio, télico = fim ou objetivo)** para salientar o fato que o objetivo da atividade é a experiência que a própria atividade fornece. É claro que a prática resulta em muitos benefícios extrínsecos, muitos deles inevitáveis, como no caso dos benefícios fisiológicos. Quando você faz uma aula de "spinning", por exemplo, você automaticamente obtém os benefícios de melhora da resistência aeróbia. Mas, não se deve presumir que o mero fato deste benefício o torna a maior razão para a prática do "spinning".

Uma maneira de pensar sobre os benefícios fisiológicos, psicológicos ou sociais da prática é a comparação com os benefícios nutricionais que se pode ganhar após comer em um restaurante "de classe". Embora um(a) nutricionista seja capaz de demonstrar que a refeição servida no restaurante nos dá uma porcentagem significativa das nossas exigências diárias, os benefícios nutricionais **não** são as causas principais para irmos lá. Somos atraídos **não** pela promessa de melhora da saúde ao comer uma boa refeição, mas pela nossa **experiência subjetiva** de ir a um restaurante de "classe".

A prática de atividades físicas, de exercícios ou de esportes tem mais probabilidade de se tornar significativa se desenvolvermos uma atração para as suas qualidades intrínsecas. Mas, é claro, também devemos reconhecer que poucas pessoas se envolvem numa prática com motivação unicamente extrínseca ou intrínseca. A maioria usa uma combinação das duas.

Conhecimento Prático

Arnold (1988) dissertou sobre a racionalidade do conhecimento prático. Enquanto o conhecimento teórico ou conhecimento de "conhecer que" alguma coisa é o caso, há outro tipo de conhecimento que é prático e se preocupa com "conhecer como" se faz ou se realiza certas atividades. Enquanto o conhecimento teórico se preocupa com certos pronunciamentos como "os metais se expandem quando aquecidos" ou "as reações aeróbias se processam dentro das mitocôndrias", como sendo verdadeiros, **os conhecimentos práticos se preocupam com certas formas de execução como quando dizemos "eu sei dirigir um carro" ou "eu sei nadar" ou "eu sei jogar tênis"**. O que é importante para entender sobre estes dois tipos de conhecimento é que cada um

tem suas próprias razões. Enquanto o primeiro se preocupa com a descoberta das verdades que são adequadamente apoiadas na razão e confirmadas pela experiência, o segundo se preocupa com a execução da ação, realizada de forma racional e confirmada por um razoável grau de sucesso.

O ponto central aqui é que quando uma pessoa sabe “conhecer como” fazer certas coisas (como nadar ou jogar handebol), o seu conhecimento é exercitado naquilo que ela faz. Sua inteligência se manifesta nas proezas, nas habilidades, nas realizações. **A prática não é uma “filha bastarda” da teoria. Frequentemente ela é sua precursora.** Isto é, muitas teorias surgem do estudo de alguma prática já existente. Portanto, nem sempre é necessário saber uma teoria antes de praticar alguma coisa. Isto também não quer dizer que a teoria não pode, algumas vezes, informar de forma benéfica, proveitosa, uma prática. Mas é preciso contestar a ideia de que a teoria é uma pré condição para “saber como” fazer alguma coisa. Se assim o fosse as crianças não aprenderiam nenhuma habilidade motora.

O conhecimento prático deveria ser de interesse de todas as pessoas envolvidas no ensino da educação física e do esporte nas escolas, nas faculdades, nas universidades, nos clubes e em outros estabelecimentos educacionais.

Sabe-se que há uma grande diferença entre a teoria e a prática da educação física e do esporte. Esta diferença entre o conhecimento teórico e o conhecimento prático está se tornando problemática, principalmente nas instituições públicas de preparação do profissional da educação física e do esporte, onde o conhecimento prático (profissional) é considerado inferior ao conhecimento teórico (acadêmico). **Nas instituições públicas o conhecimento prático está em extinção.** Certamente a prioridade que é dada ao conhecimento teórico pode explicar porque o estudo teórico da educação física e do esporte tornou-se cada vez mais importante. Todas as atividades da educação física e do esporte envolvem padrões de movimentos elaborados, procedimentos, métodos de jogos ou rendimento que controlam a maneira em que as atividades são realizadas e dessa forma elas podem ser executadas com habilidade, aplicação e discernimento.

Saber fazer um movimento e praticar, às vezes, centenas de repetições, não é uma experiência passiva. Aprender a fazer uma “bandeja” no basquetebol não é uma experiência isenta de informações. A pessoa raciocina, sobre o erro (ou acerto). Ela tem informações internas (feedback interno) sobre a realização do movimento: se fez muita (ou pouca) força sobre a bola; saltou pouco; lançou a bola

no lugar errado da tabela; etc. O professor/instrutor/treinador que está ensinando a “bandeja” também dá informações sobre a execução (feedback externo) que precisa ser absorvido pelo executante. Na maioria das vezes eles usam o conhecimento teórico para analisar o movimento executado e a informação ao executante. Portanto há sempre uma conexão entre o conhecimento prático e o teórico. Ao examinar o conhecimento prático é essencial olhar o rendimento como um todo, caracterizado por diferentes capacidades, como por exemplo, a leveza, a resistência, a força, a graça da execução, etc.

Cada atividade é única e caracterizada por diferentes habilidades e técnicas de execução. A natureza do conhecimento prático permite uma apreciação da atividade, a chamada experiência subjetiva, como a falta de habilidade para realizá-la ou a alegria de conseguir realizá-la assim como a criatividade, o sentido de realização pessoal, a consistência na execução.

A aprendizagem de diferentes atividades físicas, exercícios, esportes vem sempre acompanhada de um fundo contextual de conhecer as normas, regras, técnicas, treinos e etiquetas e é sempre carregada de uma carga emocional, requer atenção detalhada, medo, coragem, ou seja, envolve sempre o raciocínio. **A prática certamente envolve muito mais do que o simples “saber fazer”.**

Kretchmar (1998) discorreu sobre o problema da performance³ (prática) na universidade. Segundo ele a Educação Física e o Esporte se distanciaram da prática colocando distinção entre os “professores teóricos” e os “professores práticos”, rompendo os laços com os esportes, os jogos, os exercícios investindo pesadamente na parte acadêmica com investigações que tinham muito pouco a ver com a profissão.

Esqueceram (por conveniência) que a prática é um ato intencional que requer uma série de procedimentos para se obter os objetivos ou efeitos pré-estabelecidos. A prática de movimentos exige inúmeras habilidades que permite ao corpo (ou ao implemento manipulado por ele), se movimentar de forma relativa a algum objetivo.

O importante é que o domínio da habilidade, na sua execução, não exige nem envolve um entendimento teórico desta habilidade. Pode-se atingir elevados níveis de habilidades motoras sem nenhuma introspecção teórica sobre elas. E só ver o que acontece nos esportes.

³ A palavra pode ter muitos significados na língua portuguesa: Performance = execução, efetuação, desempenho, façanha, proeza, representação, espetáculo, atuação de artista, atleta, rendimento. Preferi a correspondente “Prática” que significa a execução, o desempenho de uma habilidade motora.

É certo que a prática não é acadêmica, porque ela não incorpora nem ensina habilidades intelectuais sobre o entendimento dessas habilidades como as teorias, os fatos. O foco principal de interesse das pessoas que querem fazer a prática é o desejo de fazer alguma coisa muito bem, como acontece quando se escreve um poema, se pinta um quadro ou se toca um instrumento musical ou se chuta uma bola no gol. O interesse delas não é entender (ou desenvolver uma ferramenta intelectual para entender) estas práticas. Em outras palavras, os praticantes de instrumentos musicais querem produzir uma música bonita, não levantar teorias que expliquem o fenômeno de produzir sons agradáveis; os futebolistas querem marcar (ou salvar) gols e não entender a trajetória da bola. **Os escultores, os músicos, os escritores, os dançarinos, os esportistas que alcançaram níveis elevados em suas obras não o conseguiram por serem excelentes acadêmicos.** Nas universidades públicas atuais há três tipos de docentes na área da Educação Física e do Esporte: a) os que sabem somente fazer (práticos); b) os que sabem dizer e fazer e; c) os que sabem somente dizer (teóricos). Os primeiros estão em pequeno número e são considerados “cidadãos de segunda classe” pela comunidade acadêmica; os segundos estão em extinção e não há substitutos à vista, enquanto que os do terceiro grupo estão aumentando, muito embora se questione se eles deveriam estar na universidade pelas suas ignorâncias sobre o objeto de estudo (movimento) da área. A cada reforma ou estabelecimento de um currículo, mais disciplinas de cunho acadêmico (teórico) são colocadas às custas das disciplinas de cunho profissional (prático).

Ao se retirar, ou diminuir drasticamente a “prática” dos currículos, dois efeitos negativos foram evidentes. Primeiro, eliminou-se a possibilidade de entender a prática, porque “movimento abstrato” é difícil de ensinar, e pela minha percepção, impossível de apreciar. Segundo, deu-se uma idéia falsa aos alunos de graduação de que a área é teórica e que todos podem fazer carreira acadêmica. Muitos só têm alguma (ou nenhuma) vivência nos esportes, exercícios e a graduação não está possibilitando estas práticas. É irônico porque os alunos da graduação não estão vivenciando aquilo que eles vão oferecer à sociedade quando forem profissionais. Serão eles profissionais competentes?

Histórico da situação

Antigamente, o foco principal da área era bem mais clara. O nome era Educação Física e o objetivo principal era preparar professores de educação física para dar aulas nas escolas públicas. Paralelamente muitos professores se tornavam treinadores especializados em algum esporte. Não havia pós graduação na área.

Com a entrada da Educação Física na universidade, a área sentiu-se pressionada para se tornar mais científica e em alguns anos criou-se o Curso de Pós-Graduação senso estrito em nível de mestrado. Apesar de chamar mestrado em Educação Física, os cursos que se seguiram não mantiveram o mesmo nome e se tornaram incrivelmente descentralizados perdendo o foco de estudo da área. Para parecer mais acadêmico colocaram nomes que ainda não se sabe o que é. Até hoje nomes como **Ciências do Esporte; Ciências da Motricidade; Biodinâmica do Movimento Humano; Pedagogia do Movimento do Corpo Humano, Ciência do Movimento Humano; Ciências da Atividade Física**, persistem e fragmentaram tanto a área que muitos na universidade não sabem do que eles tratam.

Esta percepção foi fortalecida pela crença que a área automaticamente ganharia respeito na comunidade acadêmica com um nome diferente, “mais científico”. Há alguns que ingenuamente acreditaram que com a mudança do nome, haveria uma melhora na qualidade da formação. Contudo, precisa ser entendido que qualquer organização (como uma unidade de ensino) deve ser nomeada e descrita apropriadamente para ser claramente entendida por todos, e assim ser estruturada de tal maneira que ela possa funcionar de forma a atender os propósitos e os objetivos da organização. Curiosamente não se copiou o nome mais comum lá fora (leia-se Estados Unidos): Cinesiologia⁴, muito embora este nome ainda não tenha conseguido um reconhecimento universal (nem nos Estados Unidos!).

Aliás, até hoje, nem as pessoas da área conseguiram chegar a um acordo sobre qual é o objeto de estudo da Educação Física ou Esporte ou qualquer outro nome que se deu. Seria exercício? (Há departamentos chamados Ciências do Exercício); seria esporte? (Há departamentos chamados Ciências do Esporte); seria

⁴ Cinesiologia (kinesiology em inglês) significa o estudo do movimento. O nome Cinesiologia foi recomendado por Cassidy (1969) onde ela apontava a importância de ter um “nome guarda-chuva” que refletia o nome apropriado para uma disciplina acadêmica com as suas várias disciplinas.

atividade física? (Há departamentos chamados Ciências da Atividade Física) ou seria o movimento humano? (Quais movimentos? Todos?).

Considerou-se que a Disciplina Acadêmica Educação Física tinha um corpo de conhecimento científico que estava localizado nas chamadas subdisciplinas como a Fisiologia do Exercício; Biomecânica; Psicologia do Esporte e do Exercício; Aprendizagem Motora; Sociologia do Esporte; Filosofia do Esporte, etc. A criação de novas subdisciplinas (fragmentação) causou a perda do foco da área e o desvio do objetivo da mesma. Acreditava-se que o estudo acadêmico da Educação Física (Renshaw, 1973) teria como objetivo o uso das ciências físicas, das ciências humanas e da filosofia para dar uma iluminação teórica às formas heterogêneas do movimento humano. Os profissionais (professores de Educação Física; instrutores; treinadores) deveriam usar o conhecimento integrado de varias subdisciplinas que foram oferecidas na graduação. Contudo, isto não significa que estes profissionais usem todo conhecimento acadêmico especializado. O conhecimento oferecido na graduação resultou numa sobreespecialização. **Sabemos mais, é verdade, mas o conhecimento básico foi substituído por conhecimento especializado que tem pouca relevância para o futuro profissional de educação física.**

Muitas subdisciplinas não são conclusivas e raramente se conectam com qualquer prática. Muitos acadêmicos trabalham nas subdisciplinas com interesses em áreas do movimento que não tem nenhuma importância para a Educação Física.

Sem dúvidas que a fragmentação em subdisciplinas melhorou o status da Educação Física como uma área acadêmica de estudo e hoje quase todas as universidades brasileiras tem a área da Educação Física. O que não está bem claro é se a inclusão da área foi pelo valor da mesma ou pelo aspecto econômico que comanda a educação brasileira principalmente no ensino privado.

Mas, seguindo a tendência internacional (pense em tendência americana) a Educação Física tinha um foco e um plano mais claro e procurava justificar seu espaço na universidade. Infelizmente fomos perdendo o foco da profissão e muitos docentes da Educação Física fizeram doutorado em outras áreas. Novamente não foi pensando em interdisciplinaridade, mas na obtenção do título que era necessário para a carreira acadêmica. Aliado a isto, muitos doutores de outras áreas migraram para a Educação Física, contribuindo para desviar o foco do corpo do conhecimento, já que a maioria não tinha formação e nem interesse no movimento humano. Somando-se ainda a este processo, muitos originários da área

da Educação Física se identificaram mais com as Disciplinas Acadêmicas⁵ já estabelecida, as chamadas disciplinas mães. Apesar de bons fisiologistas, médicos, educadores, filósofos, etc. eles não estão preocupados com o corpo de conhecimento da Educação Física.

Os “novos acadêmicos” não estavam (nem estão!) preocupados com questões de pesquisas aplicadas ou com as dificuldades pedagógicas da área, mas sim com “pesquisas básicas” em relação a questões fisiológicas, psicológicas ou sociológicas. Os “novos acadêmicos” parecem até ofendidos pela presença dos “problemas práticos”, ou talvez não, porque eles nem conhecem a prática. Há professores nas Universidades que nunca entraram em uma Academia, ou frequentaram um clube, ou treinaram numa equipe esportiva. Os “novos acadêmicos” não se convenceram (por comodismo ou incompetência) que o movimento humano não é teórico, é realizável, é atual, é produtivo, é feito por seres humanos. Estamos muito preocupados com “fazer ciência” que esquecemos (as vezes de propósito!) que também ensinamos jogar basquete, vôlei, tênis, etc. Quem pagou o preço foi a graduação que não tem mais as práticas.

O interessante é que as áreas acadêmicas mais tradicionais engenharia, medicina, química, etc., não parecem ter problemas com isso. A engenharia não renega um engenheiro porque ele faz carreira numa construtora e não na universidade. Um médico é um médico, independente de tratar resfriados ou ser um cirurgião cardiovascular. Um químico que trabalha num laboratório industrial não deixa de ser um químico. Mas muitos na Educação Física renegam que são da área. É o chamado complexo de inferioridade. Muitos querem ser algo que não são e não tem orgulho de pertencer a área. Daí dirigir seus interesses para outros focos e não para o movimento humano.

Há certa ironia nesta situação que muita gente não está percebendo: se a profissão morrer a área acadêmica também sucumbirá, em outras palavras, se a graduação enfraquecer (ou desaparecer) a pós-graduação seguirá o mesmo caminho. Basta verificar o que aconteceu com a Licenciatura em Educação Física nas universidades públicas. O desinteresse foi tão grande, que durante alguns anos não se formaram mais do que alguns licenciados. Isto trouxe (e traz) problemas para a pós-graduação na área. Bressan (1979) chamou esta situação de “suicídio”. Sim, já encontramos nossos inimigos e eles “somos nós”. No passado os

⁵ Disciplina Acadêmica é o termo usado nos EUA para designar uma área que pode ser considerada ciência, em termos universitários. Na cultura americana usa-se o termo “*academic discipline*” para uma área que tem uma estrutura conceitual, um campo único de estudo. No Brasil é mais usado o termo “área”.

educadores físicos sofriam da falta de teoria para guiar suas ações práticas hoje são os acadêmicos que sofrem falta da prática. Fomos dos 8 aos 80, perdemos a noção de equilíbrio. Coisas da nossa cultura. Não estamos levando em consideração que uma área precisa de acadêmicos (professores universitários) que contribuam para o corpo de conhecimento da área e também de profissionais (professores, instrutores, treinadores, administradores) que apliquem o corpo de conhecimento da área. Para isto é preciso perguntar: A Educação Física e o Esporte são relevantes para a sociedade? Ela é necessária para a Universidade e não somente para nós acadêmicos? Independente do que aconteça com a disciplina acadêmica da Educação Física (ou qualquer outro nome que se adotar), sempre haverá uma área profissional, educacional. Isto em razão das pessoas da sociedade precisarem e realizarem movimento. Elas precisam aprender as atividades motoras para utilizá-las em suas vidas, seja por necessidade, por prazer e por autorrealização. A profissão da Educação Física do Esporte é relevante hoje em dia, talvez muito mais do que era no passado pela mudança nos nossos estilos de vida, e pelo avanço tecnológico que fez desaparecer muitos movimentos das nossas vidas. Claramente os profissionais de Educação Física e Esporte são necessários no presente e no futuro. Eles servem à sociedade. Especificamente eles oferecem as atividades físicas, os exercícios, dança, jogos, brincadeiras, e esportes para a saúde e o bem estar para todos. Nossa missão principal deveria assegurar que todos os membros (crianças, adultos, jovens, idosos, pessoas com incapacidades, lesionadas ou doentes, e atletas) da sociedade apreciassem a atividade física saudável e que os formandos em educação física e esporte fossem capazes de orientar diferentes grupos na execução de diferentes tipos de movimento, com diferentes objetivos.

Referências

ARNOLD, P.J. Education, movement, and the relationality of practical knowledge. *Quest*, 40, 1988.

BRESSAN, E.S. The profession is dead- was it murder or suicide? *Quest*, 31, 1979.

HEYMAN, S. The hero archetype and high risk sports participants. In: M. Stein & J. Hollwitz (Eds.) **Psyche and sports**. Welmette, Chirou, 1994.

HOUAIS, A. **Grande Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro, Editora Objetiva Ltda., 2008.

HYLAND, D.A. **Philosophy of Sport**. New York, Paragon House, 1990.

KRETCHMAR, R.S. **Practical Philosophy of Sport**. Champaign, Human Kinetics, 1994.

MICHAELIS. **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. Editora Melhoramentos, 2009. Disponível: <http://michaelis.uol.com.br>.

NEWELL, K.M. **Physical education in higher education: chaos out of order**. Quest, 42, 1990.

NEWFELDT, V. **Webster's New World Dictionary** (3rd college edition) New York, Simon & Schurter, 1988.

RENSHAW, P. The nature of human movement studies and its relationship with physical education. Quest, 20, 1973.

WILLIS, J.D.; CAMPBELL, L.F. **Exercise Psychology**. Champaign, Human Kinetics, 1992.