



Capítulo 1

## **Influência da Tecnologia sobre a Prática Cotidiana de Atividade Física**



**RENATO FRANCISCO RODRIGUES MARQUES**

MESTRANDO DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO DA FEF-UNICAMP.

**A** atividade física é um dos inúmeros elementos que exercem influência sobre a Qualidade de Vida. Da mesma forma, a tecnologia se apresenta como um fenômeno incorporado ao cotidiano dos sujeitos que interfere nos padrões de bem-estar e boa vida das estruturas sociais de nossa sociedade.

Este capítulo visa a refletir sobre os impactos dos avanços tecnológicos sobre a prática de atividade física e as relações desse encontro com a percepção de Qualidade de Vida dos sujeitos.

### **Atividade física como componente da Qualidade de Vida**

A área de conhecimento em Qualidade de Vida tem se apresentado como um campo multidisciplinar no qual diversos referenciais teóricos exercem influência sobre seu conteúdo. Isso ocorre devido aos inúmeros aspectos tratados nesse universo que compõe as variáveis que interferem sobre a percepção da vida humana em sociedade. Vários autores procuram estabelecer uma definição para o termo Qualidade de Vida, porém, embora algumas diferenças sejam claras entre tais tentativas, é possível perceber que tratam, de forma

geral, de aspectos relacionados às possibilidades de consumo e formas de percepção dos sujeitos sobre sua própria vida.

Gonçalves e Vilarta (2004, p. 33) estabelecem que Qualidade de Vida lida tanto com esferas objetivas como subjetivas de percepção, considerando ainda que exista certa relação entre elas:

- Objetividade das condições materiais: interessa a posição do indivíduo na vida e as relações estabelecidas nessa sociedade;
- Subjetividade: interessa o conhecimento sobre as condições físicas, emocionais e sociais relacionadas aos aspectos temporais, culturais e sociais como são percebidos pelo indivíduo.

A esfera objetiva de Qualidade de Vida considera fatores como alimentação, moradia, acesso à saúde, emprego, saneamento básico, educação, transporte, ou seja, necessidades de garantia de sobrevivência próprias de nossa sociedade que se apresentam na forma de bens materiais a serem consumidos. A subjetiva, por sua vez, também leva em conta questões de ordem concreta, porém, considera variáveis históricas, sociais, culturais e de interpretação individual sobre as condições de bens materiais e de serviços do sujeito. Abrange aspectos emocionais, expectativa e possibilidades dos indivíduos ou grupos em relação às suas realizações, e a percepção que os sujeitos têm de suas próprias vidas, abordando, inclusive, questões imensuráveis como prazer, felicidade, angústia e tristeza.

Segundo Minayo *et al.* (2000, p.10), Qualidade de Vida...

... é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espa-

ços e histórias diferentes, sendo portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1995), Qualidade de Vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

A Qualidade de Vida dos sujeitos sofre influência das duas esferas de percepção (objetiva e subjetiva) e se manifesta de diversas formas em diferentes culturas, sendo os hábitos e comportamentos dos indivíduos dependentes de seu grupo social. O consumo simbólico define a diferença entre grupos sociais, não através da quantidade de bens, mas na forma como o grupo os consome e utiliza. Para adquirir as características simbólicas de determinado grupo é preciso um estilo de vida que permita tal realização (BOURDIEU, 1992).

Segundo Nahas (2001), estilo de vida é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida dos sujeitos. Acrescentando a contribuição de Bourdieu (1983) a essa afirmação, pode-se compreender que se trata das ações individuais que refletem os hábitos e a carga cultural do sujeito, e que interferem diretamente em sua vida. Essas ações são permeadas pela possibilidade de escolha do indivíduo e de adoção ou não de práticas no seu cotidiano. Tais possibilidades são criadas de acordo com a condição e o modo de vida do indivíduo (GONÇALVES e VILARTA, 2004), que permitirão que o mesmo possa fazer escolhas que direcionem seu estilo de vida.

Gonçalves (2004, p. 18) define modo de vida como a garantia das necessidades de subsistência do indivíduo, através de sua condição econômica e, em parte, por políticas públicas; e condições de vida como os determinantes político-organizacionais da sociedade como um todo, que norteiam a relação entre os grupos de sujeitos e as variantes de saneamento, transporte, habitação, alimentação, educação, cuidados à saúde, entre outros. Logo, a inter-relação entre as possibilidades de acesso a bens de consumo com as particula-

ridades de ação e práticas cotidianas do sujeito concebem sua Qualidade de Vida, através de sua percepção e expectativas frente à própria vida.

### **Saúde, Atividade Física e Qualidade de Vida**

Nota-se em nossa sociedade uma íntima relação entre Qualidade de Vida e a área da saúde. A abrangência desse elemento se apresenta de forma bem ampla, relacionada a aspectos físicos, emocionais, de relacionamentos, ligada ao bem-estar. Como, por exemplo, a definição de saúde da Organização Mundial de Saúde (1995): um estado de amplo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e enfermidades. Compreendida dessa forma, a saúde não é apenas um estado físico puro e objetivo que apresenta funções orgânicas intactas, implica também numa dimensão subjetiva, individual, psíquica, mental e social (WEINECK, 2003).

A relação entre saúde e Qualidade de Vida depende da cultura da sociedade em que está inserido o sujeito, se expressa em ações pessoais (esfera subjetiva) e programas públicos ligados à melhoria da condição de vida da população (esfera objetiva). O estado de saúde é influenciado pelo ambiente, estilo de vida, biologia humana e organização do sistema de atenção à saúde em que o sujeito está inserido. Por essas razões a saúde é um todo complexo que sofre influência de inúmeros fatores, sendo um deles a atividade física (LOVISOLO, 2002).

A prática de atividade física depende, numa primeira instância, de sua adoção ao estilo de vida do indivíduo, desde que sua condição de vida proporcione tal opção de escolha. Por exemplo, é utópico falar em prática periódica e freqüente de atividade física sistematizada para alguém que mal consegue realizar três refeições diárias e não tem acesso a bons sistemas de atenção à saúde clínica.

## **Qualidade de Vida e Tecnologia**

Pode-se notar que a Qualidade de Vida, referenciada pela associação entre saúde e atividade física, recebe grande atenção dos meios de comunicação e nutre um mercado específico (BETTI, 2002) que acaba por abastecer a produção de inovações. Tal fenômeno se apresenta tanto no comércio de apresentações (esporte espetáculo, por exemplo), como no de materiais específicos (vestuário, aparelhos de monitoramento de performance, entre outros), de produtos nutricionais (suplementos alimentares) e de valores morais (propagandas do Estado envolvendo o esporte no combate às drogas, ou a criação de ídolos). Esse universo faz parte de um ciclo gerado por avanços tecnológicos que o renovam tanto em seus meios de divulgação, quanto de desenvolvimento e comércio de produtos mais avançados.

Para encaminhar uma reflexão sobre as relações entre avanços tecnológicos, atividade física e Qualidade de Vida serão consideradas duas esferas dessa relação:

- a) avanços tecnológicos como um todo em nossa sociedade;
- b) avanços tecnológicos voltados para a atividade física e saúde.

## **Avanços tecnológicos em nossa sociedade**

São visíveis as inúmeras inovações e a presença constante de avanços tecnológicos em nossa sociedade. Porém, a relação dessas transformações com a Qualidade de Vida se estabelece tanto nas facilidades proporcionadas, quanto nos novos problemas causados.

Nesse aspecto, se estabelece uma primeira relação entre tecnologia e Qualidade de Vida que, por ser uma forma de percepção humana derivada da sociedade e da cultura em que se insere (MINAYO *et al.*, 2000), exterioriza as expectativas e os padrões de bem-estar dos indivíduos de acordo

com a condição e o modo de vida dos mesmos, o que indica tendências de consumo a partir da produção de bens materiais, desenvolvimento e comércio de novas tecnologias. O que se observa é que a percepção sobre bem-estar, ou o que é realmente necessário para uma boa vida, é alterada por novidades tecnológicas e novos conceitos de bens materiais. Nesse processo, a sociedade estipula culturalmente algumas necessidades de hábitos e consumos, como se tais aquisições levassem à boa Qualidade de Vida. Porém, nem sempre o sujeito se adequa a tal realidade devido às suas condições e modo de vida (GONÇALVES, 2004).

Independentemente desse processo, com expectativas e percepções de Qualidade de Vida influenciadas por novidades tecnológicas, o que se observa é um crescimento da necessidade de consumo e de um maior tempo que as pessoas passam em inatividade física (SCHMITT e GONÇALVES, 2004). Embora nem todas as inovações sejam acessíveis à maioria da população, os hábitos e práticas da sociedade se modificam e se enquadram num padrão de busca pela facilidade, rapidez e precisão em realizações do dia-a-dia.

Na história da humanidade, devido a avanços tecnológicos, a força humana deixou de ser a única forma de energia para o trabalho, sendo substituída em grande escala pela força mecânica (MONTEIRO *et al.*, 2004). Essa tendência segue até hoje e se engrandece a cada dia. Tal substituição se expressa no uso de veículos para transporte, na robótica em linhas de produção, no lazer sedentário (que estimula o consumo da atividade física como espectador e não como praticante), nas inúmeras opções de canais de televisão, nos jogos eletrônicos que tomam o lugar de brincadeiras de rua no cotidiano de crianças, entre outros.

Prefiro acreditar que os avanços tecnológicos em nossa sociedade tenham o intuito de melhorar a Qualidade de Vida das pessoas, buscando soluções para problemas ou facilitando a vida diária. Porém, o fato que merece atenção é a ocorrência do fenômeno da sedentarização causado por esse processo, pois se por um lado a vida fica mais fácil, rápida e eficiente, por outro a substituição da ação humana pela me-

cânica pode provocar uma relação superficial entre o Homem e a atividade física.

### **Avanços tecnológicos e atividade física**

Se por um lado pode-se perceber que avanços tecnológicos podem favorecer a inatividade física, por outro é possível observar uma colaboração desses produtos à prática dessas atividades. Porém, a questão é se tais avanços estimulam a prática ou simplesmente se aproveitam da disposição originada de outras fontes para encorpar esse mercado.

Embora exista certa colaboração da tecnologia para melhorias na prática de atividade física, a adoção de hábitos ativos ao estilo de vida não é necessariamente motivada por tais produtos. É fácil notar um estímulo provocado por avanços tecnológicos sobre a inatividade física, não podendo afirmar integralmente o contrário.

Nahas (2001) aponta que para a adoção da atividade física ao estilo de vida é necessário que o sujeito esteja pré-disposto para tal realização. Todavia, os avanços tecnológicos ou caminham num sentido oposto a esse, ou se aproveitam de indivíduos já praticantes como filão de mercado. Ou seja, os avanços tecnológicos exercem um efeito negativo sobre o estímulo à prática de atividade física para indivíduos sedentários, pois facilitam a vida cotidiana e estimulam o consumo da atividade física espetáculo através dos meios de comunicação. A contribuição que se apresenta da tecnologia para a atividade física e Qualidade de Vida se apresenta em avanços que melhoram ou facilitam a prática de sujeitos já engajados num estilo de vida tido como ativo.

Nesse aspecto, nota-se um filão de mercado que visa desde desenvolver produtos que melhorem as condições de prática (como isotônicos ou calçados apropriados), até artigos que criam novas atividades (bicicletas para ciclismo indoor). De toda forma, os avanços tecnológicos estabelecem aos consumidores praticantes algumas novas necessidades, como roupas com tecidos especiais ou materiais que prometem melhora de performance, que, se utilizados de forma adequada,

e com consciência de que não é o produto que promove a prática, mas sim o sujeito, podem colaborar para manter o interesse e a inserção desse hábito presente no estilo de vida, o que pode ser favorável à Qualidade de Vida.

## **Considerações Finais**

Os avanços tecnológicos exercem inúmeras influências sobre a Qualidade de Vida de nossa sociedade por meio de estímulos à atividade ou inatividade física. Tal inserção pode ser favorável à prática ou não.

A tecnologia alterou a forma de vida de nossa sociedade ao substituir a força humana pela mecânica, estimulando a inatividade física e desprestigiando o movimentar-se cotidiano. Como contrapeso, o que se observa é o surgimento de um mercado específico à atividade física, com centros especializados em sistematizá-la com fins voltados à melhora da saúde ou de um lazer ativo. Porém, junto a esse surgimento, os avanços tecnológicos se apropriam das práticas e sugerem novas necessidades e soluções através de produtos que prometem facilitar a prática.

Por outro lado, conclui-se que tais avanços não estimulam à prática os indivíduos já sedentários. Pelo contrário, facilitam a vida oferecendo opções que demandam cada vez menos esforço físico e, através dos meios de comunicação, promovem o consumo inativo da atividade física espetáculo. Para gostar de atividade física em nossa sociedade não é necessário ser praticante, mas somente espectador, e estar conectado aos produtos ligados a esse mercado.

É um desafio aos profissionais de Educação Física e de saúde a promoção de um equilíbrio entre o consumo passivo (espectador) e a prática ativa de atividade física. Com o crescimento do desenvolvimento tecnológico, a cada dia será mais necessária a divulgação e promoção de incentivos e possibilidades para a prática de atividade física, visando a combater o sedentarismo e colaborar, mesmo que parcialmente, com um dos aspectos influenciadores da Qualidade de Vida.



Porém, é preciso estar atento para não cair na armadilha mercadológica de que é necessário e imprescindível consumir produtos que facilitem a atividade física, pois, além do consumo desnecessário, a aquisição de produtos não garante uma vida ativa. É preciso, ao promover atividade física, considerar a influência do modo e condição de vida sobre os hábitos dos indivíduos, e assim evitar o processo de culpabilização da vítima (GONÇALVES, 2004) pela falta de exercícios físicos, criando possibilidades e oportunidades para que essa prática ocorra independente de classe social e condição financeira.

## Referências

- BETTI, M. ESPORTE ESPETÁCULO E MÍDIAS: IMPLICAÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA. IN: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (ORGS.). ESPORTE COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA. PIRACICABA: EDITORA UNIMEP, p. 25-36, 2002.
- BORDIEU, P. QUESTÕES DE SOCIOLOGIA. RIO DE JANEIRO: MARCO ZERO, 1983.
- \_\_\_\_\_. A ECONOMIA DAS TROCAS SIMBÓLICAS. SÃO PAULO: PERSPECTIVA, 1992.
- GONÇALVES, A. EM BUSCA DO DIÁLOGO DO CONTROLE SOCIAL SOBRE O ESTILO DE VIDA. IN: VILARTA, R. (ORG.) QUALIDADE DE VIDA E POLÍTICAS PÚBLICAS: SAÚDE, LAZER E ATIVIDADE FÍSICA. CAMPINAS, IPES, p. 17-26, 2004.
- GONÇALVES, A. E VILARTA, R. (ORGS.). QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIAS E PRÁTICAS. BARUERI, MANOLE, 2004.
- LOVISOLO, H. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: UMA AGENDA SOCIOLÓGICA DE PESQUISA. IN: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (ORGS.). ESPORTE COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA. PIRACICABA: EDITORA UNIMEP, p. 277-296, 2002.
- MINAYO, M. C. M.; HARTZ, Z. M. DE A.; BUSS, P. M. QUALIDADE DE VIDA: UM DEBATE NECESSÁRIO. REVISTA CIÊNCIA E SAÚDE COLETIVA, v.5, n.1, p.7-18, RIO DE JANEIRO, 2000.
- MONTEIRO, A.; LÉO, C. C. C.; GONÇALVES, A. ASPECTOS EPIDEMIOLÓGICOS DA FORÇA MUSCULAR. IN: GONÇALVES, A. (ORG.) CONHECENDO E DISCUTINDO SAÚDE COLETIVA E ATIVIDADE FÍSICA. RIO DE JANEIRO: GUANABARA KOOGAN, p.145-161, 2004.
- NAHAS, M. V. ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS E

SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO. 2ª ED. LONDRINA: MIDIOGRAF, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – THE WHOQOL GROUP.  
THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE ASSESSMENT (WHO-  
QOL): POSITION PAPER FROM THE WORLD HEALTH ORGANIZATION. SOCIAL  
SCIENCE AND MEDICINE. V.41, N.10, P.403-409, 1995.

SCHMITT, A. C. B.; GONÇALVES, A. SAÚDE COLETIVA E ATIVIDADE FÍSICA  
E SINTOMAS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS. IN: GONÇALVES, A. (ORG.) CONHE-  
CENDO E DISCUTINDO SAÚDE COLETIVA E ATIVIDADE FÍSICA. RIO DE JANEIRO: GUA-  
NABARA KOOGAN, P.83-106, 2004.

WEINECK, J. ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE: PARA QUÊ? BARUERI: MANOLE,  
2003.