



A civilized city promotes the practice of physical exercise

ISSN: 2178-7514

Vol. 15 | Nº. 1 | Ano 2024

Guanis de Barros Vilela Junior^{1,2}; Bráulio Nascimento Lima^{1,2}; José Ricardo Lourenço de Oliveira^{1,2,6}; Heleise Faria dos Reis de Oliveira^{1,2,3}; Bruno de Souza Vespasiano^{1,2,8}; Carlos Henrique Prevital Fileni^{1,2,5}; Gustavo Celestino Martins^{1,2,7}; Anderson dos Santos Carvalho^{1,2,4}; Ricardo Pablo Passos^{1,2}

RESUMO

Por que nossos políticos não propõem leis para diminuição de impostos para quem vai caminhando, correndo ou de bicicleta para o trabalho, para a escola, para as atividades sociais e de lazer? A resposta, apesar de complexa é óbvia. A maior parte da população mundial depende de meios de transportes ineficientes, poluidores e cujo estímulo ao uso deles contribui para o aumento de doenças crônicas-degenerativas, dentre as quais a obesidade, hipertensão e diabetes. Opções por políticas públicas equivocadas e a falta de organização da sociedade civil se retroalimentam negativamente, causando uma rápida deterioração dos espaços urbanos que privilegiam os carros em detrimento dos pedestres e aqueles que, recorrem a meios alternativos, especialmente, as bicicletas. Nesse artigo serão pontuados alguns dos muitos problemas para quem vive nas cidades e algumas possíveis soluções que devem emergir de reivindicações organizadas da sociedade civil.

Palavras-chave: qualidade de vida, promoção da saúde, exercício físico

ABSTRACT

Why do our politicians not propose laws to reduce taxes for those who walk, run, or bike to work, school, social activities, and leisure? The answer, although complex, is obvious. The majority of the world's population depends on inefficient, polluting means of transportation, and the encouragement of their use contributes to the increase in chronic degenerative diseases, including obesity, hypertension, and diabetes. Choices for misguided public policies and the lack of organization of civil society negatively feed back on each other, causing a rapid deterioration of urban spaces that favor cars over pedestrians and those who use alternative means, especially bicycles. This article will highlight some of the many problems that cities face and some possible solutions that should emerge from organized demands from civil society.

Keywords: quality of life, health promotion, physical activity

- 1- Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida - CPAQV
- 2- International Society of Human Movement Sciences - ISHMS
- 3- Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG
- 4- Universidade Paulista - UNIP
- 5- Fitnessup - Portugal
- 6- UNIORG
- 7- Centro Universitário Octávio Bastos - UNIFEQB e Universidade Brasil - UB
- 8- Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva - Fait.

Autor de correspondência

Guanis de Barros Vilela Junior - guanis@gmail.com

INTRODUÇÃO

A maioria dos políticos no Brasil, especialmente em anos de eleições, acionam as máquinas de marketing para o convencimento de que suas promessas pareçam reais, exequíveis e críveis. Sabemos, por experiência própria, que usualmente não passam de promessas, afinal, em nosso país, ser político passou a ser profissão cheia de mordomias onde o cidadão mais pobre responde, percentualmente, pela maior parte dessas contas.

Uma das promessas políticas mais recorrentes é promover a saúde e a qualidade de vida com a prática de exercícios físicos. E prometem tudo que é possível, ciclovias por toda cidade, parques para prática de lazer fisicamente ativo, pistas para corridas e caminhadas em todos os bairros, piscinas públicas, pistas de skate e até campos de futebol com iluminação noturna. Ouvir e ver tais promessas na TV e nas mídias sociais, encanta a todos, inclusive os pais de crianças e adolescentes, quando a cereja desse bolo mediático é o clássico discurso de que praticar esportes e/ou fazer exercícios físicos, diminuirá as chances de seus filhos entrarem no caminho tenebroso das drogas. Promessas assim, além de levianas e burras, são tão inúteis como aquele pai e/ou mãe, que pensa que colocar seu filho para fazer judô, jiu-jitsu ou karatê, será o “livramento” dele de qualquer tendência de ser gay. É tudo mentira deslavada, propagada pelos que vendem essas promessas, quanto pelos que

nelas acreditam. Uma espécie de recusa em ver o óbvio.

Uma cidade que tenha a pretensão de ser minimamente civilizada, tem que ter políticas públicas sérias, suprapartidárias, onde o cidadão pagante de carga tributária altíssima e com baixo retorno social, seja respeitado e valorizado. Cidadão que faz exercício físico tende a ser mais saudável, dada a probabilidade da diminuição de doenças crônicas e degenerativas.

O objetivo desse exercício de livre pensar foi promover uma possível reflexão sobre a civilidade das cidades e das pessoas que nelas habitam.

Carros: um sonho de consumo ou um pesadelo para a sustentabilidade?

O carro que um dia foi sonho de consumo de milhões de pessoas pois era um símbolo de liberdade e ascensão social, se tornou um enorme problema. De um lado a indústria automobilística tentando ano após ano bater recordes de produção, afinal, são 1,5 bilhão de carros para 8 bilhões de pessoas no mundo; do outro lado, as pessoas que vivem, especialmente em cidades com mais de 1 milhão de habitantes, se acostumaram a ver calçadas vazias e ruas lotadas de veículos. Mas ainda existe uma maioria no planeta que sonha em ter um carro o quanto antes, e claro, que sob o ponto de vista da liberdade individual isso é legítimo. Esse cenário aponta que é bastante provável que teremos muitos mais carros nas próximas décadas, especialmente, para

aqueles que foram excluídos desse consumo, usualmente, moradores em cidades grandes de países em desenvolvimento (América Latina, África, Ásia). A promessa de carros com pegada de carbono zero é um delírio, construir qualquer veículo implica algum dano ao meio ambiente e ecossistemas do planeta; os carros elétricos, que carregam suas baterias com energia oriunda de combustíveis fósseis é uma propaganda para enganar ecochatos.

Identifica-se aqui, um paradoxo: muitas cidades disputam entre si ferreamente, diante da possibilidade da instalação de uma unidade de produção de carros, prefeituras doam terrenos, isentam de impostos essas empresas riquíssimas; uma clara valorização (real e simbólica) de que produzir mais carros e convencer as pessoas de que se não tiverem pelo menos um, serão pessoas de segunda linha. Carros segregam, separam pessoas em seus casulos, é isso que essa escolha política e econômica traz para a sociedade. Por que as cidades não doam terrenos e oferecem isenção de impostos para uma fábrica de bicicletas? Uma resposta de bate pronto: porque usar bicicletas, tende a promover mais saúde a seus usuários regulares. Será que isso interessa aos senhores do poder econômico? Pessoas com doenças são mais lucrativas do que pessoas saudáveis até a morte. Muita comida industrializada com muitos ingredientes carcinogênicos, muitos medicamentos para mantê-los vivos (e consumidores), muitas séries novas na TV, celulares e suas redes, tudo feito

para consumir o consumidor o máximo possível. Algo assim: se muitos seres humanos não valem o ar que respiram, então, que gerem lucros enquanto respirarem. Teoria da conspiração? Provavelmente não, afinal, é provável que existam alguns bilionários cômicos de tudo isso e que sejam norteados por decisões empresariais que sejam mais inclusivas e respeitadas com a maioria dos humanos.

Vejamos, outro exemplo, como pode existir legitimidade em um típico WASP (White Anglo Saxon Person) que produz uma série, muita bem editada, com ares de alta ciência, que afirma e defende que o mundo precisa parar de comer carne imediatamente. E pior, que isso salvaria a humanidade do colapso civilizatório do aquecimento global. Defender isso em um mundo onde o 1% mais rico detém mais de 66% das riquezas é hipocrisia e vilania. Defender isso, em um mundo onde por volta de 1 bilhão de pessoas passam fome? E outros mais de 2 bilhões passam por insegurança alimentar? Não falta dinheiro no mundo, falta distribuí-lo de maneira mais justa, preferencialmente, por estratégias de meritocracia. Exemplo: por que nossos políticos não propõem leis para diminuição de impostos para quem vai caminhando, correndo ou de bicicleta para o trabalho, para a escola, para as atividades sociais e de lazer? Não propõem, provavelmente, porque são corruptos e já foram cooptados pelos poderosos *lobbies* das indústrias automobilística, de combustíveis, farmacêutica, etc. É, caro leitor, como disse o poeta Bukowski, “é preciso disneyficar o mundo”.

Cidade civilizada é aquela que promove saúde e não a doença

A história já provou claramente, educação de qualidade faz a diferença entre um país ser mais civilizado enquanto outros ainda teimam na barbárie, como zumbis excluídos dos avanços tecnológicos, éticos e morais. Por exemplo, a China, apesar de ser a segunda economia do planeta, tem o enorme problema da não legitimidade democrática, onde o cidadão que não for conivente com o *status quo* corre sérios riscos de ter sua vida arruinada. De pouco adianta ter a maior malha de trens de alta velocidade do planeta se o cidadão não puder ser o piloto de sua vida, cabendo a ele, o gerenciamento de suas escolhas. Vários países da Ásia e Oriente Médio, vivem sob o signo de algum tipo de controle de sua liberdade individual, que vão das liberdades políticas e religiosas até da orientação sexual de sua população.

Por exemplo, em Cuba, infelizmente, a situação é dramática, pois o país parou na década de 60 do século XIX. É conhecida a escassez de alimentos para a maioria da população cubana, onde o estado disponibiliza cotas de alimentos por mês para sua população. Até na falta de comida o estado se intrometeu, um fiasco em qualquer projeto de civilidade. Afinal, não é nada ético e moralmente louvável, cercear a liberdade das pessoas falarem o que quiserem e circularem livremente e comerem o que quiserem. Por que tudo isso? Por que cabe ao cidadão, com seu conhecimento, sua educação, fazer as melhores escolhas para sua vida (particular e social).

Pessoas com conhecimento básico de nutrição tendem a optar por alimentos mais saudáveis. O que leva muitos a “escolherem” um refrigerante açucarado em vez de uma garrafa de água? Resposta: analfabetismo nutricional. Da mesma maneira: o que leva um jovem adulto ir de carro até a padaria que está a três quadras de sua casa? Resposta: analfabetismo relativo aos benefícios da atividade física. E a lista desses analfabetismos é extensa: dos hábitos de lazer deletérios à saúde (bebidas alcoólicas, por exemplo); do tempo gasto diante de celulares e TV, etc. Infelizmente nas sociedades pós-modernas, ocorreu uma despolarização entre preço e valor; preço está associado à oferta e procura de produtos e serviços e às manobras do marketing ostensivo, enquanto que o valor está associado à percepção que a pessoa tem da qualidade de suas relações com tudo aquilo que faz parte de sua vida (outras pessoas, animais, meio ambiente, bens materiais, cultura, etc.).

Cidades pouco civilizadas são cidades doentes, apresentam elevados índices de violência urbana, condições de transporte ruins, sistema de saúde precário, rede municipal de ensino ruim, poucas opções de lazer fisicamente ativo, privilegiam carros e desprezam os pedestres, não oferecem acolhimento e suporte aos seres humanos e animais que moram nas ruas da cidade, não possuem sistemas de saneamento básico eficiente, poluem seus riachos, rios e praias. Os responsáveis por tanta decadência? Seus políticos e sua população, que afinal, os elegeram.

Muitos pensam erroneamente que a solução para viver nessa cidade pouco civilizada é (para quem pode) morar em condomínios fechados, com muros altos, cerca elétrica, autênticas bolhas de falsa qualidade de vida pelo simples fato de que ninguém passa uma vida exclusivamente dentro de sua bolha. Essa escolha, acaba sendo uma negação da cidade, talvez, uma atitude egoísta, discriminatória, uma espécie de prisão onde os “presos” se sentem seguros. A equação é simples: Ou a cidade é boa para viver para todos ou, provavelmente, não será para ninguém.

Nesse cenário, fica evidente que cidades pouco civilizadas, vivem sob o signo do medo: o trânsito violento, a depredação dos espaços públicos, lixo nas ruas, insegurança em caminhar pela cidade, insegurança em utilizar bicicleta como meio de transporte individual, ruas cheias de buracos, ausência de sinalização de qualidade para pedestres e motoristas, policiamento urbano precário, etc. Tudo isso, lentamente, vai minando a relação que o cidadão tem com a cidade. E cidades doentes induzem seus habitantes a também serem doentes. Basta ver o medo coletivo que boa parte de população tem em caminhar pelo centro da cidade e até mesmo pelo bairro onde moram. Um medo que inibe as pessoas de utilizarem os espaços públicos para praticar atividades de lazer e de trabalho que sejam fisicamente ativas (caminhar, correr, pedalar, etc.).

O conceito de *walkability* (caminhabilidade) é crucial para que uma cidade pouco civilizada

se torne uma cidade mais civilizada. Ele se refere à percepção e satisfação que as pessoas têm em caminhar pelas ruas, avenidas e parques da cidade e bairro por onde vivem. Qualidade das calçadas, acessibilidade para cadeirantes, percepção de segurança, bancos para paradas e descanso nas calçadas e parques, existência de banheiros públicos limpos e seguros, ampla variedade de produtos e serviços (cinemas, teatros, quadras poliesportivas, restaurantes, cafés e padarias, bibliotecas e livrarias, farmácias, agências bancárias, postos de saúde, clínicas e hospitais, etc.). No Brasil, são comuns cidades, com mais de 500 mil habitantes, que não têm sequer uma livraria e/ou biblioteca pública com ampla variedade temática e acervo atualizado. Ter uma biblioteca pública com acervo não atualizado anualmente é parecido com servir um jantar com comida estragada, salvo os livros clássicos de várias áreas do conhecimento, que são atemporais.

Um exemplo relativo à importância do exercício físico para a promoção da saúde: um jovem que queira ler um livro sobre esse tema na biblioteca municipal de sua cidade (supondo que exista tal biblioteca), teria acesso a conhecimentos desatualizados dos anos 70 do século passado, e hoje, a ciência apresenta um amplo escopo de conhecimento científico sobre esse assunto, que esse jovem não terá acesso. No Brasil, até onde sabemos, as bibliotecas das universidades públicas, não permitem que a população não-universitária, possa emprestar um livro de seu acervo. Detalhe: esse cidadão, que paga com

muitos impostos, não pode ler um livro atualizado que ele ajudou a comprar. E pensar que os estatutos dessas universidades bravejam que elas têm a função social de disseminar e democratizar o conhecimento científico. E a sequência dos cinismos continua: o argumento de que qualquer cidadão pode ter acesso a conhecimento de qualidade em acervos de acesso público, disponíveis na internet, apesar de verdadeiro, apresenta gargalhos como conexões de internet ruins, a maioria da população brasileira não possui notebook, desktop, e sim, celulares, que não oferecem uma experiência de leitura eficiente e confortável. O prazer de caminhar pelo centro da cidade e entrar em uma boa livraria, escolher com calma um bom livro, se tornou uma experiência mais rara que ver um mico leão dourado na natureza. Por exemplo, os bairros considerados mais ricos da cidade de Campinas, SP, não possuem sequer uma livraria. Uma ou duas, estão dentro de centros de compras e basicamente só vendem livros de auto ajuda e outras trivialidades. Se pensarmos nos quase 3,5 milhões de habitantes que vivem em sua região metropolitana, o choque é maior ainda. Mas por que tudo isso, se o tema desse artigo é cidade civilizada e exercício físico? Porque sem conhecimento científico de qualidade não é possível política pública que implemente um programa efetivo de promoção da saúde e qualidade de vida de sua população. Só fazer a ciclovia é pouco, só colocar academias ao ar livre é pouco, só melhorar a *walkability* é pouco. É fundamental, profissionais das ciências

do movimento humano, trabalhando junto à população, para avaliar, aconselhar e orientar as diversas práticas possíveis de atividade física nos espaços públicos. Para que serve uma academia ao ar livre (a maioria ao relento, portanto, em situações de horários de muito calor ou frio, são inúteis) se lá não existe um profissional de educação física ou fisioterapia, para acolher e acompanhar o cidadão que queira fazer exercício físico? Se for assim, é claro que será dinheiro público jogado fora. Qual cidade no Brasil oferece esse serviço de saúde pública à sua população? Então, na melhor das hipóteses, cabe a esse cidadão buscar conhecimento científico atualizado, para iniciar a prática de algum exercício físico, caso não queira correr risco de saúde, fazendo escolhas erradas nessa prática. Mas, onde estão os livros atualizados sobre, por exemplo, musculação para idosos? Não existem livrarias, não existem bibliotecas públicas nessas cidades doentes. Mas o cidadão poderia contratar um *personal trainer*, dirão alguns. Delírio, pagar um *personal trainer* está fora do orçamento apertado da maioria da população brasileira, isso é quase um artigo de luxo, como uma boa água mineral italiana ou norueguesa. Mas, vejam só, existem centenas de agentes de trânsito espalhados pelas cidades, multando (corretamente) os motoristas que infringem as leis de trânsito, todos esses agentes com carros, motos ou bikes modernas, compradas com dinheiro público. As multas aplicadas aos infratores no trânsito paga com folga seus salários e a frota utilizada, isso é

coerente e justo. Por que não utilizar um modelo semelhante para o incentivo à prática de exercício físico? Mas ao contrário das leis punitivas para os infratores no trânsito de veículos automotores, leis premiativas para o cidadão que faz exercício físico, seja em seu tempo de lazer, indo e voltando do trabalho e para as escolas. Hoje existem tecnologias de baixo custo e eficientes para esse monitoramento, com redução progressiva de impostos para esse cidadão (ou sua família) que aderirem a esse tipo de programa, provavelmente, trata-se do melhor investimento em saúde pública que municípios que queiram ser civilizados podem fazer. Essa sugestão de política pública, traria a médio e longo prazo, uma economia da ordem de centenas de milhões de reais, desafogando o sistema de saúde público e privado, possibilitando, inclusive, melhores salários aos profissionais da saúde da cidade. De acordo com a câmara dos deputados federais, apenas o Sistema Único de Saúde (SUS) gasta por volta de 300 milhões de reais por ano, em função do sedentarismo e quase 2 bilhões de reais em atendimentos de portadores de doenças crônicas degenerativas. Essa conta aumenta substancialmente se considerarmos os medicamentos (vários de uso contínuo). Cidades civilizadas previnem, não esperam a doença se instalar; isso é mais inteligente, é uma escolha a favor da cidadania e valoriza além dos impostos pagos, a vida de sua população.

O peso do meio ambiente na promoção da saúde

Falar em meio ambiente para mentes obtusas é como bradar no deserto; os criticistas certamente virão com argumentos que carecem de fundamentação científica séria e/ou muitas vezes plenas de discursos ideológicos. Coisas do tipo: “os países ditos civilizados ficaram ricos porque desmataram suas florestas, exauriram suas reservas e agora pressionam os países pobres a adotarem políticas de conservação ambiental muito rigorosas”. Ou, no plano individual, muitos afirmam algo assim: “como eu não terei tempo de vida para ver as consequências mais pesadas do aquecimento global, esse problema não é meu, não fui eu que o criou”. Um triste exemplo, de uma existência alienada, desconectada da grandeza do que existe de belo na vida: estar em sintonia e ser solidário com todos os humanos e todos os animais e ecossistemas do planeta. São, infelizmente, seres doentes, afinal, rancor e ódio, não leva ninguém a uma vida saudável e com a melhor plenitude possível. Não se defende aqui o discurso da paz celestial, afinal, agora, estamos aqui, pés no chão, com nossos conflitos internos e com os outros; eles são nossos melhores professores. Entretanto, é amplamente conhecido pela ciência, que o meio ambiente é o maior responsável pelo colapso da saúde e qualidade de vida das pessoas que vivem em cidades doentes. Não é o nosso corpo físico, não é a nossa mente, não são nossas relações sociais. A saúde ruim do meio ambiente é o gatilho para a piora da saúde

física, mental e social das pessoas; vale esclarecer que meio ambiente, se refere a tudo aquilo que é externo ao sujeito, portanto, falar em meio ambiente, é considerar também a qualidade das moradias, da segurança pública, dos meios de transporte, dos espaços de lazer para atividades físicas, da existência de água potável e saneamento básico onde as pessoas moram, da infraestrutura de serviços, qualidade do ar, da saúde dos rios e oceanos, da diversidade ecológica e da garantia da liberdades que a vida societária em uma cidade civilizada pressupõe. Portanto, um meio ambiente saudável, tende a viabilizar melhorias na saúde física, mental e social dos moradores de uma cidade civilizada. Mas essa tendência não é um desdobramento natural e inercial, são necessárias intencionalidades e esforços individuais e coletivos, para que seja possível uma melhoria nessas outras dimensões da saúde (física, mental e social).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nessa breve reflexão foram observados aspectos genéricos e singulares relativos às cidades civilizadas. O ideal de cidade perfeita só existe no imaginário ficcional, como Shangri-la (no filme Horizonte Perdido, de 1973) e Elysium (filme homônimo de 2013), e o final de ambos são uma clara negação do conceito de cidade ideal. No mundo real, cidades mais saudáveis, promovem políticas públicas que tornam o meio ambiente urbano mais amigável para a convivência

humana, para a prática de exercício físico com acompanhamento, presencial ou virtual, supondo a garantia da liberdade do cidadão em permitir, ou não, esse acompanhamento. Pessoas praticantes de exercício físico, tendem a apresentar níveis de estresse mental mais equilibrados e melhores opções em seu convívio social.

REFERÊNCIAS

1. Câmara dos Deputados Federais – Saúde. 2021. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/806112-cerca-de-r-290-milhoes-do-gasto-anual-do-sus-decorre-de-inatividade-fisica-diz-estudo-da-uff>
2. Vilela Junior, G.B. Passos, R.P. (orgs.) Exercício físico e atividade física na promoção da saúde. Vol III. Curitiba: CRV, 2019.
3. Vilela Junior, G. B. Qualidade de Vida e Biomecânica e Novas tecnologias. Vol 1. Curitiba: CRV. 2018.
4. Vilela Junior, G.B. Complexidade e Qualidade de Vida. Vol II. Curitiba: CRV, 2018.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.