

Reflexão sociológica sobre o conceito de *habitus* relacionado à prática de atividade física

Reflection on the sociological *habitus* related concept practice of physical activity

ASSUMPÇÃO LOT, GOLIN CG. Reflexão sociológica sobre o conceito de *habitus* relacionado à prática de atividade física. **R. bras. Ci. e Mov** 2016;24(3):158-166.

Luis Otávio Teles Assumpção¹
Carlo Henrique Golin²

¹Universidade Católica de
Brasília

²Universidade Federal de Mato
Grosso do Sul

RESUMO: O artigo associa a área de Educação Física fazendo uma reflexão sociológica sobre o conceito de *habitus* relacionado às diferentes práticas de atividades físicas, baseado na teoria de Pierre Bourdieu, os quais são incorporados nesta discussão. O trabalho está orientado numa perspectiva sociológica, mostrando dificuldades em relação às análises puramente individualistas da formação do *habitus*. O conceito adotado e trabalhado (*habitus*) envolve inúmeras dimensões coletivas (sociais, culturais, históricas, pedagógicas...) sobre alteração no estilo de vida, especialmente quanto ao incentivo e incremento da prática regular de atividades físicas. Deste modo, o objetivo do texto foi discutir e contribuir para reflexão sociológica sobre quais seriam os caminhos e a constituição dos hábitos regulares para a realização de atividades físicas. Foi possível indicar aos profissionais de Educação Física uma maior atenção aos múltiplos aspectos que perpassam as questões da criação do *habitus*, sobretudo quanto às atividades físicas regulares e as suas disposições, adquiridas e consolidadas.

Palavras-chave: Habitus; Educação Física; Educação.

ABSTRACT: The article associates the area of Physical Education making a sociological reflection on the concept of related *habitus* different practices of physical activity, based on Pierre Bourdieu's theory, which are incorporated in this discussion. The work is oriented in a sociological perspective, showing difficulties with purely individualistic analysis of the formation of *habitus*. The concept adopted and worked (*habitus*) involves numerous collective dimensions (social, cultural, historical, pedagogical...) on change in lifestyle, especially with regard to stimulating and increasing regular physical activity practice. Thus, the purpose of the paper was to discuss and contribute to a sociological reflection on what are the ways and the establishment of regular habits for physical activities. It was possible to give professional physical education greater attention to multiple aspects that underlie the issues of creation of *habitus*, especially as regular physical activity and its provisions, acquired and consolidated.

Key Words: Habitus; Physical Education; Education.

Contato: Carlo Henrique Golin - carlohenriquegolin@hotmail.com

Recebido:12/01/2016
Aceito:19/06/2016

Introdução

Pesquisas e trabalhos científicos na área biofisiológica demonstram os benefícios para a saúde da prática regular e sistemática de atividades físicas: melhoria da capacidade cardiorrespiratória; do equilíbrio; do andar; do nível da manutenção e/ou aumento da densidade óssea; do controle da diabetes e de doenças cardíacas; melhoria de ingestão de alimentos; diminuição da depressão; fortalecimento dos músculos das pernas e costas; melhoria dos reflexos; da sinergia motora; das reações posturais; da flexibilidade; da manutenção do peso corporal; do aumento do fluxo sanguíneo para os músculos; diminuição das lesões musculares^{1,2}.

São inúmeros os benefícios e dificilmente vozes contrárias teriam sucesso em sustentar a inexistência da relação educação física/saúde, salvo, naturalmente, nos casos de prática excessiva e/ou obsessiva. No entanto, mesmo com tantas comprovações, persiste uma grave inquietação. Historicamente tem se constatado uma baixa adesão às práticas de atividades físicas, como, por exemplo, em idade adulta intermediária³.

As explicações e as justificativas para problemas como sedentarismo e inatividade física são as mais variadas, desde a falta de tempo às estruturas e espaços inadequados, passando por falta de motivação e de estímulos, aspectos climáticos, falta de companhia, preguiça, compromissos familiares, jornada de trabalho excessiva, medo de lesão e/ou incapacidade, dificuldade para autodisciplina, entre outros elementos^{4,5,6,7}.

Diante desta situação, frequentemente ouvimos o discurso da necessidade de se alterarem os estilos de vida, incentivando e incrementando a prática e o hábito das atividades físicas regulares. Logo, gostaríamos de discutir e contribuir neste artigo para essa questão. Refletiremos, portanto, sobre o hábito¹ e a educação para a realização de atividades físicas regulares, baseado em algumas ponderações sociológicas.

Elementos conceituais introdutórios sobre *habitus* relacionado à prática da atividade física

Iniciaremos e aprofundaremos nossas discussões com algumas percepções e indagações muito frequentes. Quantas vezes não se ouvem pessoas reclamando de determinados hábitos, muitas vezes qualificados como 'nocivos'? Quantas não estão insatisfeitas com certos comportamentos, os quais, por diferentes razões, deveriam ser alterados e modificados? Quantas já não decidiram mudar um hábito? Referem-se à necessidade de "*pararem de fumar*", "*realizarem mais atividades físicas*", "*mudarem hábitos alimentares*".

As estratégias de mudanças são as mais variadas. Tão frequentemente se ouve o discurso individualista da autossuperação, como: "*deve-se ter força de vontade*", "*tenha determinação*", "*mantenha o foco e a tenacidade*". O indivíduo deveria se superar, projetar metas, lutar por elas, buscando forças onde melhor as encontrasse.

Esta perspectiva pessoal do 'livre-agir' é bastante disseminada e parece muito recomendada e bem aceita. Não obstante, ela merece maior discussão.

Sustentar que os indivíduos deveriam mudar seus hábitos com vigor e determinação implica assumir uma linha de ação muito particular. Significa aceitar a prevalência de decisões racionais de caráter individual e utilitário, assumindo que as mudanças de hábitos são produtos de deliberações planejadas e particulares. Ou seja, admite-se que os indivíduos seriam dotados de vontades férreas, capazes de pleno domínio sobre si mesmos. Conseguiriam mudar seus hábitos, se assim os quisesse. As alterações de hábitos seriam, antes de tudo, fruto de decisões de foro íntimo.

Relativizamos essas ideias. Entendemos estarem elas centradas em uma concepção excessivamente autônoma e intencional. Julgamos a discussão pelo viés exclusivamente individual um reducionismo analítico, além de estar culpabilizando a própria vítima (o indivíduo seria o próprio responsável pela manutenção daquele hábito incômodo). Julgamo-las, pois, se não incorretas, pelo menos bastante parciais.

^aAo longo do texto o termo 'hábito' relacionado as diferentes práticas de atividades físicas será baseado e aprofundado a luz da teoria de Pierre Bourdieu, principalmente quando trata sobre o conceito de *habitus*.

Entendemos que a formação do hábito ultrapassa largamente a decisão estritamente pessoal e autorreflexiva. Sua formação e alteração não se reduzem a uma estratégia puramente consciente. Ele, na verdade, é bem mais complexo, implicando em inúmeros aspectos, e envolvendo um longo processo de aculturação e aprendizado.

Sua construção está associada a longos, lentos e contínuos processos socializadores, envolvendo dimensões sociais, culturais, históricas, pedagógicas e, naturalmente, também individuais. Construí-los envolve a trajetória e a história de uma vida. Com efeito, desde a infância, os hábitos vão se configurando e se impregnando nas vivências e nas percepções de cada um, de maneira sutil e inconsciente. Não é possível reduzi-lo aos aspectos puramente individuais.

Aprofundando o debate, tentaremos contribuir para esta complexa discussão com nossa principal referência: as reflexões produzidas pelo sociólogo francês Pierre Bourdieu⁸. O mesmo tinha a questão do hábito como uma das matrizes de suas análises sociológicas. Na verdade, para maior fidedignidade com seu pensamento, assinalamos a inexistência do conceito 'hábito' em suas reflexões. Justamente por perceber sua enorme densidade e profundidade, Bourdieu fez uso do conceito *habitus*, originário do pensamento de Aristóteles e da Escolástica medieval.

É preciso primeiro contextualizar que Pierre Bourdieu é considerado um dos mais importantes cientistas sociais do século XX, tendo sido professor da prestigiada *Ecole de Sociologie du Collège de France*, instituição que o consagrou como um dos maiores intelectuais de seu tempo. Contribuiu imensamente para a formação do pensamento sociológico, produzindo significativas obras nas áreas de educação, cultura, literatura, arte, gastronomia, política, esporte e linguística.

Elaborou uma teoria da produção social dos agentes e de suas lógicas de ação, buscando sempre se distanciar da dicotomia subjetivismo/objetivismo, muitas vezes presente nas Ciências Humanas. Argumentava que, embora, de fato, existam estruturas objetivas que coagem os pensamentos, as representações, as ações dos agentes, estes podem transformá-las, conservá-las, nelas intervir.

Também sempre se distanciou das teses voluntaristas centradas na capacidade individual de decidir conscientemente em relação à vida social. O autor entendia que a história do grupo condiciona e influencia as escolhas individuais, iniciando-se mesmo antes de tomarem consciência de si. Ele ainda foi crítico em relação às visões deterministas de cunho naturalista ou as explicações de ordem biológicas e genéticas sobre o comportamento humano.

A teoria de Bourdieu⁸ analisa as condições sociais em que as pessoas foram educadas, suas aspirações, suas possibilidades, suas relações sociais, seus estilos de vida. Busca entender como os agentes sociais incorporam a estrutura social, ao mesmo tempo em que a produzem, a legitimam e a reproduzem. Neste sentido, analisa as disputas de poder, as disposições incorporadas pelo *habitus*, os espaços de distinção relacionados à distribuição desigual dos vários tipos de capital. E para compreender a dinâmica do mundo social, Pierre Bourdieu faz uso de três conceitos fundamentais: capital, campo e *habitus*. Cremos que ao apresentarmos estes diferentes conceitos o leitor melhor compreenderá a constituição e conservação das diferentes práticas regulares de atividades físicas entre os seres humanos.

Quanto ao conceito de capital o autor descreve que todo indivíduo ocupa uma posição no espaço social, no qual seus esquemas de ação e percepção dependem, em larga medida, dos capitais que lhe permitem ocupa-los.

As pessoas se distinguem no mundo social em função destes diferentes capitais aprendidos, construídos e assimilados, os quais têm diferentes pesos e influencia nas escolhas, nas disposições, nas atitudes. Eles moldam as percepções dos sujeitos, definem seus modos de agir, condicionam e orientam seus pensamentos, gostos e sentimentos. Contribuem na formação dos sistemas de classificação, de percepção, de adesão, sendo que os capitais se dividem em cultural, econômico e social.

O capital cultural pode ser definido como as heranças familiares em relação aos comportamentos e estilos de vida. Expressa-se pelos bens culturais herdados ou adquiridos como quadros, livros, cd's, ao qual se tem acesso e dos

quais se apropria. Também se refere aos títulos escolares conquistados ou outorgados. Este capital guarda relação com a família e o ambiente cultural no qual o indivíduo se formou e no qual vive e atua.

No âmbito do esporte, o capital cultural se expressa nas conquistas esportivas, torneios, campeonatos, times pelos quais se jogou, nos eventos importantes que tenha participado, nas instituições que dirigiu. Podem ser citados os esportes praticados pelos pais e membros da família, a associação esportiva a que se pertence, o clube pelo qual a família torce, o valor que se confere à atividade física.

O capital econômico diz respeito aos bens materiais que determinado grupo possui, o que possibilitará o acesso a bens culturais como a frequência a escolas de melhor qualidade, viagens, espetáculos, os quais exercerão enorme influência na formação do *habitus*, do gosto e do estilo de vida, permitindo ao sujeito se distinguir socialmente.

No caso esportivo, um maior capital econômico permite a frequência de esportes mais dispendiosos como corridas de automóveis, hipismo, golfe, pólo, esportes náuticos, entre outros.

O capital social refere-se à rede de relações estabelecidas pelo grupo ou pelo indivíduo dentro de cada campo, a qual pode ser herdada através das relações familiares, ou mesmo ser construída. As pessoas estabelecem determinadas redes sociais as quais permitirão o desenvolvimento de seus *habitus* e estilos de vida distintos.

Já quanto ao campo o autor estabelece que os agentes sociais ocupam posições diferenciadas. O campo se refere a estas diferentes posições ocupadas em determinado universo social, alguns possuem maior influência e poder, outros menos. Estas posições decorrem do volume de capital de que se dispõem, o que possibilitará que se ocupe lugares diferenciados na estrutura hierárquica e se sobressaiam no campo. Os campos correspondem a espaços de conflito onde se disputam posições. Podem ser assim definidos:

[...] espaços estruturados de posições cujas propriedades dependem de posições nestes espaços, podendo ser analisadas independentemente das características de seus ocupantes [...] Há leis gerais dos campos: campos tão diferentes como o campo da política, o campo da filosofia, o campo da religião, possuem leis de funcionamento invariantes⁸ (p. 89).

Por exemplo, o campo esportivo se configura como um lugar de lutas e disputas, com diferentes graus de distinção social. Questões como amadorismo x profissionalismo, esporte amador x esporte espetáculo, esporte de alto rendimento x esporte vulgar permeiam esta disputa, definindo e redefinindo a legitimidade de seus usos.

O campo das práticas esportivas é o lugar de lutas que, entre outras coisas disputam o monopólio de imposição da definição legítima da prática esportiva e da função legítima da atividade esportiva, amadorismo contra profissionalismo, esporte prática contra esporte espetáculo, esporte distintivo - de elite - e esporte popular - de massa - e este campo está também ele inserido no campo das definições do corpo legítimo e do uso legítimo do corpo⁸ (p.142).

A posse de determinados capitais permitirá ao sujeito a formação do *habitus* e dos estilos de vida. Construído pelos capitais acumulados, está na base da formação e definição de gostos, estilos de vida, práticas. Assim, o *habitus* se refere às disposições, atitudes, inclinações para perceber, sentir, fazer, interiorizadas pelos indivíduos, o qual passa a orientá-los ao longo do tempo e nos mais variados ambientes de ação. Ele age como princípio e disposição de ação, percepção e reflexão. Não se manifesta de forma obrigatória, controlada ou com finalidade específica, assim como não necessita de obediência a regras ou do trabalho de um organizador, tendendo a ser inconsciente.

Ele está associado a condições objetivas de existência como uma classe social, gênero, etnia, idade, origem.

[...] os condicionamentos associados a uma classe particular de condições de existência produzem *habitus*, sistemas de disposição duradouros e transponíveis, isto é, princípios geradores e organizadores de práticas e representações. Os hábitos podem ser objetivamente adaptadas ao seu objetivo sem supor a visada consciente de fins[...]⁹ (p.76).

Escolher esta ou aquela atividade física, gostar de uma modalidade esportiva em detrimento de outra, praticar esporte com maior ou menor assiduidade, falar com maior ou menor desenvoltura de um determinado assunto,

expressar-se com maior ou menor fluência em uma língua estrangeira, são fatos que se encontram nas histórias pessoais, na trajetória, nos *habitus* assimilados. São de tal maneira interiorizadas que escapam à consciência racional.

O *habitus* permite melhor compreender e situar um indivíduo em determinado campo. Ele traduz estilos de vida, julgamentos esportivos, morais, éticos. Por intermédio do *habitus* as pessoas orientam estratégias de ação e comportamento. Ele está relacionado a um universo de classificações e de possibilidades. O *habitus* corresponderia aos mecanismos, valores, normas, regras, aprendizados, comportamentos, pelos quais os indivíduos se tornam membros de uma coletividade. Linguagem, percepções estéticas, regras de polidez, posturas, esquemas corporais, modos de percepção, gostos, convicções, são exemplos e produtos do *habitus*.

Ele se refere a atitudes, a práticas, a maneiras de sentir, agir e pensar consideradas estimáveis e desejáveis, “[...] ideais mais ou menos formalizados que orientam as ações e os comportamentos de uma sociedade ou de um grupo social”⁹ (p. 76).

Gostar ou não das práticas que a área de Educação Física ensina, desenvolve e sistematiza, praticá-la regular e sistematicamente, preferir uma modalidade esportiva a outra, escolher esportes mais ou menos violentos, são exemplos de um comportamento estimado ou desejado, elementos essenciais na composição do *habitus*.

O *habitus* é, simultaneamente, a referência pela qual percebemos a realidade e o produtor de nossas práticas. Preferir futebol a voleibol, corrida a natação, gostar de esportes de maior ou menor contato, preferir musculação à dança, andar com o tronco erguido ou curvado, são produtos do *habitus*.

Assim, o *habitus* significa:

[...] sistemas de disposições duráveis, estruturas estruturadas predispostas a funcionar como estruturas estruturantes, isto é, como princípio gerador e estruturador das práticas e das representações que podem ser objetivamente ‘reguladas’ e ‘regulares’, sem ser o produto da obediência a regras, objetivamente adaptadas a seu fim sem supor a intenção consciente dos fins e o domínio expresso das operações necessárias para atingi-los e coletivamente orquestradas, sem ser o produto da ação organizadora de um regente⁸ (p. 60-61).

Um exemplo na Educação Física nos permitirá melhor discutir e analisar esta questão. Vejamos:

Ao buscar um profissional para auxílio e orientação na prática de atividades esportivas e/ou de exercícios físicos sistematizados, uma das primeiras preocupações do especialista é diagnosticar o estado em que o demandante se encontra, identificando seu ‘patamar físico’. Assim poderá saber de onde partir, o que prescrever, quais metas projetar. Naturalmente, o programa de exercício de um sedentário será distinto daquele prescrito para um praticante regular. Cabe, antes, portanto, realizar uma classificação prévia, ou, em sentido mais amplo, uma anamnese.

Nesse sentido, Marcus e Forsyth¹⁰ propuseram um modelo onde são apresentadas cinco fases de prática de atividades físicas. Naturalmente, para cada uma delas, o comportamento e as prescrições serão distintas.

Primeira fase: eis o caso emblemático do sedentário convicto. Nesta fase, o indivíduo não realiza, *nem mesmo pensa* em mudanças em relação à prática de atividades físicas regulares. O sedentarismo não é motivo de inquietação. Certamente muita pouca atenção dará aos discursos sobre a importância dessas atividades.

Segunda fase: ainda não se pratica atividades físicas, no entanto já há uma alteração – o indivíduo *pensa* em mudanças de atitude. Mesmo sedentário, ele deseja e vê a importância dessas atividades. Aqui há um sentimento favorável, uma predisposição mais ou menos explícita em realizá-las. Certamente, um primeiro passo já foi dado no sentido de superar a postura sedentária. Para estes indivíduos, as demandas do profissional de Educação Física terão maior receptividade e escuta.

Terceira fase: neste caso, o indivíduo estará realizando *alguma* atividade física. Com maior ou menor intensidade, há uma regularidade, talvez intermitente ou irregular, no entanto qualitativamente distinta das duas anteriores. Seguramente não poderá ser classificado como inativo, muito menos como sedentário.

Quarta fase: aqui o indivíduo estará realizando *bastante* atividade física. De forma bem mais intensa, ela já

faz parte de seu cotidiano e de sua rotina. O profissional de Educação Física provavelmente desempenha um significativo papel em seu universo de preocupações.

Quinta fase: a atividade física se tornou um *hábito*.

Concentraremos-nos na diferença entre a quarta e a quinta fases. O objetivo deste artigo é justamente investigar esta relação. Tentaremos lançar algumas luzes sobre esta distinção, a qual é essencial para melhor se compreender a natureza e a dinâmica do *habitus*.

Talvez, para alguns, em um primeiro olhar, elas guardem semelhanças ou mesmo equivalências. Com efeito, praticar bastante atividade física pode parecer um indicativo seguro de um hábito assimilado. Entretanto, as coisas não se passam, necessariamente, dessa forma.

Observando com maior atenção, identificamos profundas diferenças entre essas duas fases.

Diferentemente do que se pode supor, não é o fato de se praticar bastante atividade física que se caracterizaria o *habitus*. Alguém pode se exercitar continuamente e, mesmo assim, não ter uma prática assimilada, ou um *habitus* introjetado. Será o fato de se ir à academia de ginástica todos os dias, realizar os exercícios regularmente, cumprir fielmente os horários, que se configuraria o *habitus*? Será o fato de se ir a escola, também regularmente, responder sistematicamente às chamadas, copiar toda a matéria, ser disciplinado, estar atento às explicações, que configuraria o *habitus* do estudante?

Nossa resposta é negativa. Na linha de Pierre Bourdieu, entendemos que a questão é bem mais complexa.

Entendemos que os motivos, o interesse, o desejo, a estima, a percepção, são essenciais, e devem ser considerados na formação do *habitus*. Quantas vezes alguém realiza atividades físicas regulares e intensamente apenas por obrigação, ou por segundas intenções, ou por imposições de diversas ordens? Quantas vezes a ausência de estímulos externos não arrefecem essas práticas? Quantas vezes, para que sejam praticadas, não são necessários reforços e cobranças?

Por sua própria natureza, o *habitus* difere qualitativamente desses comportamentos intencionais, planejados, racionalizados.

Para melhor se compreender este processo tão carregado de nuances e sutilezas, recorreremos a algumas reflexões baseadas nas propostas de Pierre Bourdieu.

O conceito de *habitus* é utilizado por Pierre Bourdieu para tratar do que ocorre, de certa forma, espontaneamente, isto é, sem cálculo ou intenção expressa, entre os constrangimentos que se impõem objetivamente aos agentes e suas aspirações subjetivas¹² (p. 69 - tradução nossa).

Ao analisar e explicar o *habitus*, Bourdieu⁸ afirma que:

[...] as estruturas constitutivas de um tipo particular, que podem ser apreendidas empiricamente sob a forma de regularidades associadas a um meio socialmente estruturado, produzem *habitus*, sistemas de *disposições duráveis* (p. 60-61 - grifo nosso).

Chamamos inicialmente a atenção para o “sistema de disposições duráveis”, presente no *habitus*. Com efeito, ele envolve permanência, continuidade, estabilidade, não sendo constituído por atividades e comportamentos passageiros e efêmeros, como eventos, festas, feiras, campanhas, encontros, tantas vezes organizados com o objetivo de despertar, motivar, disseminar, promover o ensino, a prática, o hábito das atividades físicas.

De outra forma, o hábito compõe-se de traços e atitudes profundamente arraigadas e assimiladas. Bourdieu^{9,11} chega a denominá-los como uma espécie de “segunda natureza”, tamanho o grau de sua introjeção no inconsciente. Ele faz parte e está na base dos diferentes estilos de vida (possivelmente, arriscamos dizer, até da construção de identidades sociais). Não é possível entender o *habitus* sem referência ao processo de socialização ao longo da vida.

O *habitus* é bem mais complexo, duradouro e permanente que atividades programadas, planejadas, organizadas racional e utilitariamente. Ele se vincula a um processo educativo de longa duração, iniciado na

socialização primária, tendo a dimensão inconsciente como um de seus pilares. Por isso cremos na importância do professor (profissional) de Educação Física para paulatinamente estimular e promover processos educativos na população, por exemplo, a prática regular e sistematizada de atividades físicas.

Assim, pensemos na diferença em praticar atividades físicas regulares em virtude de recomendações e/ou prescrições de profissionais da saúde, ou ter a atividade física como comportamento introjetado e permanente ao longo de uma vida. Embora nos dois casos a atividade física esteja se realizando, eles são qualitativamente distintos.

Os *habitus* são também “transponíveis”, isto é, são “princípios geradores e organizadores de práticas e representações”¹¹ (p. 88 - tradução dos autores).

Ser “transponível” significa ser transmitido entre e intergerações. O ambiente social e cultural onde determinado *habitus* esteja introjetado e assimilado tende, em certa medida, a se transmitir para gerações futuras. Em uma ideia, as pessoas expressam a educação e o *habitus* introjetado.

Com efeito, os contextos sociais e culturais exercem significativo papel nos estímulos, nas motivações, nas vontades, na reprodução dos comportamentos, favorecendo a formação e a permanência de gostos, desejos e atitudes. À medida que se estruturam e se consolidam são capazes de proporcionar, favorecer, estabelecer, transmitir determinados comportamentos, ao contrário de outros que dificultam, desmotivam e desestimulam certas práticas e condutas. Um ambiente favorável ou desfavorável pode facilitar ou não o desabrochar de potencialidades latentes. São as “estruturas estruturantes” a que se refere Bourdieu^{8,11}.

Este caráter “transponível” fica mais claro quando analisamos a institucionalização dos processos sociais. Com efeito, uma das características principais de uma instituição é justamente preservar determinados hábitos e condutas e transmiti-los às gerações futuras.

Por isso, com muita frequência, crianças oriundas de famílias e ambientes onde os pais têm o hábito de praticarem atividades físicas regulares possuem maior probabilidade de também realizarem atividades físicas. Neste sentido entra a importância da profissão de Educação Física na sociedade, quando pode, por exemplo, debater, promover e estimular o movimentar-se, atitude profissional que pode ajudar a fomentar uma gama de possibilidades de atividades físicas, sobretudo na direção de uma prática constante.

Outro aspecto analisado por Bourdieu¹¹ refere-se aos *habitus* serem “objetivamente adaptados ao seu objetivo sem supor a visada consciente de fins” (p. 88). Com efeito, na medida em que é assimilado, incorporado e introjetado nas consciências, o *habitus* se torna praticamente “automático”. As pessoas passam a agir “irrefletidamente”, não param nem pensam naquilo que realizam. Agem sem serem obrigadas a lembrarem-se explicitamente das regras que é preciso observar para agir. Constituem comportamentos, por assim dizer, “pré-reflexivos”.

Por esta razão, os reforços, os estímulos, os controles, as cobranças, as penalizações que, para muitos, são parte constituinte do processo de formação do hábito, na verdade, indicam não sua existência, mas justamente a inexistência de sua consolidação. Estas atitudes revelam justamente os sinais mais ou menos claros do *habitus* não ter ainda se consolidado. Por isso deve-se sempre estar atento ao caráter essencialmente inconsciente do *habitus*.

Não se estimula ou se reforça quem já adquiriu e assimilou o *habitus*. Pode-se aperfeiçoá-lo, aprimorá-lo, sofisticá-lo, adaptá-lo, o que, obviamente, é profundamente distinto do momento e processo de sua constituição.

Por esta razão, Bourdieu¹¹ afirma que ele não implica:

[...] o controle expresso das operações necessárias para atingi-los, sem ser em nada o produto da obediência a regras e sendo tudo isso, coletivamente orquestradas sem ser o produto da ação organizadora de um maestro (p. 88-89).

Ele se refere justamente àquele fazer sem refletir sobre o que se está fazendo. O *habitus* não supõe uma racionalidade explícita.

Decorre disto outra característica fundamental – ele tende a ser autônomo. A interiorização e a autonomia constituem mecanismos essenciais do *habitus*. Quando incorporados, os comportamentos e os valores tornam-se óbvios, inconscientes, “quase instintivos”. Por isso se ouve tão frequentemente que tornaram-se 'naturais' (quantas vezes, a naturalização do discurso corresponde exatamente à não percepção dos elementos essenciais do *habitus*?).

Bons exemplos dessa interiorização são o ato de escovar os dentes toda manhã, ou pisar no freio do automóvel no sinal vermelho ou, no mundo esportivo, 'contar azulejo', no jargão dos nadadores, 'ganhar no braço' no automobilismo, 'quem corre é a bola', na conversa dos boleiros. São atos, comentários, ditados que, ao serem assimilados e interiorizados, tornam-se próprios e compartilhados pelos agentes que detêm determinado *habitus*, configurando uma espécie de 'senha' demonstrativa de se fazer parte daquele universo esportivo.

Neste mesmo sentido, Nogueira e Nogueira¹³ escreveram que a:

[...] ação dos sujeitos tem um sentido próprio que lhes escapa, eles agem como membros de uma classe mesmo quando não possuem consciência clara disso [...] de modo *não intencional* (p. 29-30 - grifo nosso).

O *habitus* guardaria, por conseguinte, certa semelhança com um ato que “repetimos sem pensar nem questionar” (p. 56), a que o ex-jogador de futebol, médico e psicanalista Tostão¹⁴ se referia. Faz-se e depois para e se pensa naquilo que se fez. Mais do que um processo de aquisição de conhecimento ou de maneiras de agir, trata-se de uma assimilação profunda de condutas e comportamentos.

Por isso Bourdieu^{8,11} dizia que o *habitus* construía e se tornava “disposições” - atitudes e inclinações para perceber, sentir, fazer e pensar interiorizadas pelos indivíduos em razão de suas condições objetivas, funcionando como princípios inconscientes de ação, percepção e reflexão.

Conclusões

Este trabalho se preocupou com a questão do hábito das pessoas em relação à prática regular de atividades físicas, as quais ainda têm sido bastante baixas. Refletimos e questionamos acerca das dificuldades e das etapas de construção do hábito, procurando desvendar a complexidade e as dificuldades presentes neste processo educativo.

O trabalho foi desenvolvido em uma perspectiva sociológica procurando mostrar que o hábito e a aderência às atividades físicas ultrapassam largamente os aspectos e as decisões de natureza racional e individual, devendo considerar os aspectos sociais, culturais, históricos, etc. Assim, na discussão que realizamos ao longo do texto procuramos estabelecer algumas reflexões sobre o conceito de *habitus* de Bourdieu e as diferentes possibilidades de relações com a área de Educação Física, especialmente quanto ao diagnóstico, incentivo e incremento das práticas regulares de atividades físicas.

Neste ensaio tivemos a oportunidade de apresentar que o *habitus* vai além do simples aspecto individual, estando associado às diferentes dimensões humanas e aos aspectos socioculturais, por meio de longos, contínuos e duradouros processos socializadores.

Ao discutirmos a formação do *habitus* sobre as práticas regulares de atividades físicas, indicamos que se torna ainda mais complexo se considerarmos as influências interdependentes do contexto dos sujeitos, o que envolve sua trajetória e/ou sua história de vida (cultura, religião, educação...). Deste modo, este trabalho indica que é possível que os profissionais de Educação Física tenham uma maior atenção aos múltiplos aspectos que cercam a formação do *habitus*, notadamente ao exercerem seus processos educativos, sejam eles na escola ou fora dela.

Por fim, apontamos que o estabelecimento do *habitus* reporta para ações introjetadas, naturalizadas e automatizadas, ou seja, trata-se da maneira de agir, bem como de uma assimilação profunda de condutas e comportamentos, algo que pode ser transmitido para diferentes gerações. Portanto, a área de Educação Física deve, permanentemente, atentar para as questões apontadas a fim de superar velhos entraves, especialmente a baixa adesão às práticas de

atividades físicas relacionadas às questões somente de caráter individual, sem considerar os elementos socioculturais que a cercam e exercem significativo papel nos estímulos, nas motivações e nas reproduções dos comportamentos. O que é claramente diferente entre a realização de atividades físicas de uma maneira muito intensa, e a introjeção, assimilação e acomodação de *habitus* arraigado, com disposições adquiridas e consolidadas.

Agradecimento

À CAPES pelo apoio na bolsa Prosup.

Referências

1. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf; 2003. 136p.
2. França NM et. al. Alfabetização em saúde, implicações para a promoção e educação da saúde: inferências conceituais e atitudinais. In: SAMPAIO TMV (Org.). Lazer e cidadania: partilha de tempo e espaços de afirmação da vida. Brasília, DF: EdUCB; 2014. 1 v. p. 187-203.
3. Santos SC, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2006; 5: 23-34.
4. Pinheiro KC, Augusto D, Silva S, Petroski EL. Barreiras percebidas para a prática de atividade física de musculação em adultos desistentes da modalidade. Revista Brasileira de Atividade física & Saúde. 2010; 15(3).
5. Mülher WA, Silva MC. Barreiras à prática de atividades físicas de adolescentes escolares da zona sul do Rio Grande do Sul. Revista Brasileira de atividade Física e Saúde. 2013; 18(3): 344-346.
6. Nogueira JAD, Sousa AFM. Barreiras percebidas e etapas de mudanças de comportamento relacionadas à prática de atividade física em professores de escolas públicas. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. 2012; 20(1): 65-70.
7. Dias DF, Loch MR, Ronque ERV. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. Ciências & Saúde Coletiva. 2015; 20(11): 3339-3350.
8. Bourdieu P. Esboço de uma teoria da prática. In: ORTIZ R. (org.). Pierre Bourdieu. (Coleção Grandes Cientistas Sociais) São Paulo, SP: Ática; 1983.
9. Bonnewitz P. Primeiras lições sobre a Sociologia de Pierre Bourdieu. Petrópolis, RJ: Vozes; 2003.
10. Marcus BH, Forsyth LH. Motivating people to be physically active. Champaign/United States: Human Kinetics; 2003.
11. Bourdieu P. Le sens pratique. Paris: Les éditions de minuit; 1980.
12. Wagner AC. Habitus. In: Paugam S (org.) Les 100 mots de la Sociologie. Bibliographie thématique “Que sais-je?”) Paris: PUF; 2010.
13. Nogueira MA, Nogueira CM. Bourdieu & a educação. Belo Horizonte, MG: Autentica; 2004.
14. Tostão. A perfeição não existe: crônicas de futebol. São Paulo, SP: Três Estrelas; 2012.