

# CORRER PARA VIVER MAIS? O MÉTODO COOPER E A CONSTRUÇÃO DISCURSIVA DA CORRIDA COMO PRÁTICA DE SAÚDE NA IMPRENSA CARIOCA (1970-1979)

RUN TO LIVE LONGER? THE COOPER METHOD AND THE DISCURSIVE CONSTRUCTION OF JOGGING AS A HEALTH PRACTICE IN THE RIO DE JANEIRO PRESS (1970-1979)

*¿CORRER PARA VIVIR MÁS? EL MÉTODO COOPER Y UNA CONSTRUCCIÓN DISCURSIVA DE LA CARRERA COMO PRÁCTICA DE SALUD EN LA PRENSA CARIOCA (1970-1979)*

268



## Glauber Tiburtino

- Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Informação em Saúde na Fundação Oswaldo Cruz (PPGICS/Fiocruz).
- E-mail: [glauber.tiburtino@gmail.com](mailto:glauber.tiburtino@gmail.com)

## Igor Sacramento

- Professor do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Informação em Saúde na Fundação Oswaldo Cruz (PPGICS/Fiocruz) e do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (PPGCOM/UFRJ). Doutor em Comunicação e Cultura pelo PPGCOM/UFRJ.
- E-mail: [igorsacramento@gmail.com](mailto:igorsacramento@gmail.com)

## RESUMO

Este artigo analisa o processo de construção discursiva da corrida como prática de saúde pela imprensa carioca no contexto de popularização do método Cooper. Observamos que 1) o método foi considerado fator preponderante para a conquista da Copa de 1970, 2) a realização regular de corrida de rua era vista como uma forma de prevenção de doenças e de prolongamento da vida e 3) as controvérsias em relação a riscos para os participantes de atividade aeróbica. Concluimos que a popularização da corrida de rua se relaciona com avanços do processo de medicalização da vida cotidiana, que tem como uma das consequências a responsabilização individual pela saúde a partir das escolhas de estilo de vida.

PALAVRAS-CHAVE: MÉTODO COOPER; IMPRENSA; HISTÓRIA; SAÚDE.

## ABSTRACT

This article analyzes the process of discursive construction of race as a health practice by the carioca press in the context of popularization of the Cooper method. We observed that 1) the method was considered a major factor in the achievement of the 1970 World Cup, 2) regular street racing was taken as a form of disease prevention and life prolongation and 3) controversies regarding risks for participants of aerobic activity. We conclude that the popularization of street racing is related to advances in the process of medicalization of everyday life, which has as one consequence the individual responsibility for health based on lifestyle choices.

KEYWORDS: COOPER'S METHOD; PRESS; HISTORY; HEALTH.

## RESUMEN

Este artículo analiza el proceso de construcción discursiva de la raza como práctica de salud por parte de la prensa carioca en el contexto de la popularización del método Cooper. Observamos que 1) el método se consideró un factor importante en el logro de la Copa Mundial de 1970, 2) las carreras callejeras regulares se tomaron como una forma de prevención de enfermedades y prolongación de la vida y 3) controversias con respecto a los riesgos para participantes de actividad aeróbica. Concluimos que la popularización de las carreras callejeras está relacionada con los avances en el proceso de medicalización de la vida cotidiana, que tiene como consecuencia la responsabilidad individual de la salud basada en las elecciones de estilo de vida.

PALABRAS-CLAVE: MÉTODO DE COOPER; PRENSA; HISTORIA; SALUD.



## 1. Introdução

No Brasil, na década de 1970, o hábito da corrida de rua se espalhou como uma forma de prevenção de doenças. Popularizou-se, à época, o método Cooper. O método Cooper consiste basicamente em um teste de preparo físico, com ênfase no sistema circulatório, idealizado pelo médico e preparador físico Kenneth Cooper. O teste consiste numa corrida em velocidade constante que varia de acordo com a idade, sexo e desempenho do praticante. Para manter a forma física, de acordo com o método Cooper, era necessário fazer semanalmente uma quantidade específica de exercícios aeróbicos, que incluía pelo menos uma hora de ciclismo, esqui, corrida, natação ou caminhada. Uma atividade física que todos poderiam fazer e que popularizou o método foi a corrida. Ela foi considerada segura, de baixo impacto, fácil e de baixo custo. A caminhada era vista como um estágio de preparação do corpo para a corrida. Segundo Cooper, quanto mais apto o participante era, menores seriam as chances de doenças cardíacas, câncer e outras enfermidades. A mensagem era simples: mexa-se, viva mais. Apesar de fornecer outras modalidades aeróbicas, o desenvolvedor do estudo se posiciona de forma enfática em relação à sua preferência. “Se me perguntasse, afinal, qual exercício pode ser empregado com mais eficiência, eu não hesitaria em recomendar: correr” (Cooper, 1970, p. 27).

Cláudio Coutinho, preparador físico da seleção brasileira de futebol para a Copa de 1970, era amigo de Cooper e o responsável por introduzir o método no Brasil. Os sucessos obtidos pela seleção eram frequentemente associados ao preparo físico dos jogadores. A popularização do método foi tanta que Cooper passou a ser corrida de rua. Em diversas ocasiões, Coutinho reconheceu a importância do método “não apenas para satisfazer a vaidade das aparências físicas, como ele dizia, mas principalmente para contribuir, de modo decisivo, em suas palavras, para a ma-

nutenção da saúde e o prolongamento da vida” (Dias, 2017, p. 12).

Nesse artigo, analisamos, primeiramente, os sentidos acerca da corrida de rua como prática de saúde e, depois, as controvérsias em torno de seus benefícios à saúde durante a década de 1970 por meio de quatro periódicos cariocas de grande circulação: *o Jornal do Brasil*, *O Globo*, *a Revista Manchete* e *o Jornal dos Sports*. A escolha ocorreu pela disponibilidade de todas as edições da década de 1970 na hemeroteca digital da Biblioteca Nacional. Realizamos a busca pela expressão “método Cooper” – que ativa o sentido de corrida e caminhada – entre 1970 e 1979.

Nosso trabalho se vincula ao campo da história cultural: “tal como a entendemos, tem por principal objeto identificar o modo como em diferentes lugares e momentos uma determinada realidade social e construída, pensada e dada a ler” (Chartier, 1990, p. 16-17). Desse modo, procuramos analisar as representações colocando-as “num campo de concorrências e de competições cujos desafios se enunciam em termos de poder e de dominação” (Chartier, 1990, p. 17). Consideramos, dentro dessa perspectiva, que podemos produzir história por meio dos periódicos. Não acreditamos que a imprensa é uma mera transmissora de informações, imparcial e neutra, ou, ainda um espelho da realidade. Ela “semantiza os acontecimentos e os fatos sociais” (Ribeiro, 2003, p.118), dando-lhe valor, relevo e significado no âmbito dos processos de produção social de sentidos.

## 2. Haja fôlego: o método Cooper e a Copa do Mundo de 1970

Um dos principais responsáveis pela medida foi um dos preparadores físicos da seleção, Claudio Coutinho, que havia trabalhado diretamente com o doutor Kenneth H. Cooper no Texas. A metodologia de esforço físico para o alcance de melhorias nas condições cardiovasculares contou com uma chancela de peso, a da seleção brasileira de futebol,

que adotou o método desenvolvido em solo americano na preparação física para a Copa do Mundo do México, em 1970 (Dias, 2017).

Antes de ganhar os campos de futebol, o teste de Cooper havia sido utilizado por astronautas americanos e recebeu destaque no Brasil, muito por conta do vigor apresentado pelo time brasileiro na campanha que culminou na conquista do tricampeonato mundial. Naquele momento, “as primeiras referências ao nome de Cooper no Brasil são feitas por preparadores físicos que integravam a comissão técnica da seleção brasileira de futebol, por ocasião do início dos treinamentos para a Copa do Mundo do México, disputada em 1970” (Dias, 2017, p.4). Os jornais da época confirmam seus apontamentos:

*Depois que a Organização Mundial da Saúde considerou excelente a forma física da Seleção Brasileira, começou-se a falar no método Cooper, utilizado no preparo dos jogadores, como é utilizado no preparo dos cosmonautas. Para o capitão Claudio Coutinho, supervisor da Seleção, introdutor do método no Brasil e amigo particular do Dr. Cooper, os exercícios são os mais simples e a continuidade é fundamental (Jornal do Brasil, 21/09/1970, p. 6).*

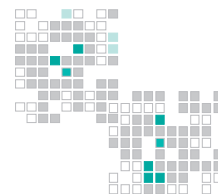
Sob o título “Tão em forma quanto a seleção”, o texto deu enorme destaque ao método Cooper. Além de explicar detalhadamente a metodologia, a publicação impressa contém uma série de informações técnicas, a fisiologia aeróbica, exames médicos, orientações e até uma tabela de exercícios. A reportagem trabalhou pela consolidação e popularização da adoção da atividade física como forma de prevenir doenças, com especial enfoque aos estudos de Cooper. O topo da página da edição daquele domingo já abre a seção com uma ilustração em que uma série de mulheres aparecem caminhando, sob uma legenda: “Exercícios aeróbicos: andar a pé. O objetivo é fortale-

cer os músculos, o coração e a respiração” (*Jornal do Brasil*, 21/09/1970, p. 6).

Sem dúvidas, o futebol foi uma forma de introduzir o método Cooper no Brasil, o *Jornal dos Sports*, em 30 de setembro de 1970, foi outro veículo a destacar o método em uma de suas matérias após a Copa do Mundo em um texto intitulado “O poder da preparação”: “Na última Copa do Mundo houve uma novidade marcante: a introdução no futebol brasileiro do chamado método de Cooper, um método de avaliação de capacidade física empregada no treinamento dos astronautas norte-americanos” (*Jornal dos Sports*, 30/09/1970, p. 25).

A conquista do Brasil na Copa do Mundo de 1970 era o mote perfeito para se vender a ideia de um país vencedor. Como destaca Carlos Fico (1998), havia um imenso clima de otimismo que foi reforçado pela vitória da seleção brasileira de futebol, sagrando-se à época a única tricampeã mundial. Com enorme incentivo de propaganda oficial, o governo militar “aproveitou a conquista para repetir suas promessas de esperança no futuro” (Fico, 1998, p. 34). Campanhas intituladas como “Ninguém segura este país!”, criada meses depois da conquista da Copa do Mundo, veiculada em função das comemorações em torno da Proclamação da República, foram a reboque do clima de vitória em relação ao campeonato, mas também se associava às melhorias na economia do país.

O Brasil das páginas dos jornais – em especial nos cadernos de esporte – aparentava o rumo do progresso, buscando transparecer uma era sem problemas e de plena felicidade. No entanto, essa produção de euforia escamoteava em grande parte “a grande repressão, com prisões, violências contra a oposição e tortura (Fico, 1998, p. 34). Ratificando o entendimento de que o esporte fora utilizado de forma a estimular o ufanismo da época e conformar uma opinião pública que associa os eventos positivos de diferentes ordens (como a vitória da seleção) aos governos milita-



res, devemos considerar que o incentivo à prática esportiva era também realizado como dentro de processo de disciplinarização dos corpos e mentes: “a ditadura militar tinha um projeto de desenvolvimento da nacionalidade, que demandava disciplina do povo. O esporte, nesse contexto, funciona como ferramenta para formação ideológica, controle do corpo e do tempo livre da população” (Nascimento, 2018, p.4).

A conexão dos militares com a atividade física era tamanha que Cooper foi convidado a ministrar uma conferência no Conselho Internacional de Esportes Militares, no Rio de Janeiro, em 31 de janeiro de 1972. Ele explicou como seu método poderia “aumentar progressivamente a capacidade do atleta, de modo que ele suba de produção a cada disputa; prolongar sua vida útil através do melhor aproveitamento dos pulmões e coração, e reduzir ao mínimo as possibilidades de lesão” (*O Globo*, 31/01/1972, p. 43). A atividade física, nesse contexto, estava associada a disciplinar os corpos de modo que eles pudessem, ao se ajustarem às normas, serem mais produtivos do que ociosos.

Assim, o método Cooper foi parte do processo de medicalização da vida cotidiana que se consolidava no Brasil à época. Como observara Irving Zola nos anos 1970, a expansão da linguagem da medicina estende a diferentes esferas da vida social o julgamento moral sob uma nova roupagem, associando as precauções com riscos à saúde a processos de responsabilização individual (Zola, 1972). Passou-se a considerar que, como os exercícios aeróbicos são de acesso geral, os indivíduos que sofriam com excesso de peso, cardiopatias e outras doenças crônicas eram minimamente responsáveis, uma vez que não buscavam se ajustar à moral da boa forma e da atividade aeróbica.

### 3. A corrida como prolongamento da vida

Como já explicado amplamente pelos jornais, o método propunha-se inclusivo: “A revista Seleções de maio traz todas as indicações do método revo-

lucionário que pode ser adotado por homem ou mulher” (*Jornal do Brasil*, 13/05/1970, p. 5). Desse modo, a preparação da seleção brasileira de futebol foi o mais importante exemplo da eficácia do método como forma de prevenção de riscos e de obtenção de saúde. Caminhar e correr ofereciam-se como boas opções para extensão da vida.

Embora a associação entre atividade física e saúde sejam “tão antigas quanto à própria civilização” (Fraga, 2006, p. 105), data-se apenas da década de 1950 a possibilidade de verificar que “o baixo nível de atividade física influenciava negativamente o desenvolvimento de doenças degenerativas” (Fraga, 2006, p. 106). A partir daquele momento, a relação entre exercícios vigorosos e o aumento da capacidade cardiovascular passou a pautar diversas pesquisas e impulsionou laboratórios de estudos esportivo (Fraga, 2006).

A produção jornalística sobre o sucesso obtido pela aplicação do método Cooper na seleção brasileira motivou outras equipes a repetirem a fórmula, como narra a própria imprensa. A edição do jornal *O Globo* de 3 de fevereiro de 1972 traz uma matéria sobre o Bangu, clube do subúrbio do Rio de Janeiro, que apostou na preparação física de seus atletas para o sucesso no campeonato carioca daquele ano. O Bangu passou a usar o método Cooper como uma forma de alcançar êxito nas partidas de futebol pelo aprimoramento da aptidão física (*O Globo*, 03/02/1972, p. 21).

No mesmo mês do anúncio de que o Bangu adotaria o programa em sua preparação, método Cooper e futebol voltaram a ter destaque na imprensa em uma publicação da *Revista Manchete*, que traz uma entrevista de quatro páginas com o próprio autor do método, juntamente com sua esposa, e relembra sua relação com a seleção brasileira. A matéria apresenta o exercício de forma entusiasta, exaltando seus feitos e promessas. A chamada inicial tem o seguinte título: “Cooper. Seu método cura tudo: do enfarte ao tédio”. E a legenda complementava a citação eufórica: “Mu-

lheres grávidas, astronautas, doentes cardíacos, atletas campeões mundiais, diabéticos, crianças, jovens e adultos. Todos se beneficiam com os mais revolucionários exercícios de todos os tempos” (*Revista Manchete*, 19/02/1972, p. 52). A referência ao futebol aparece, também, logo na legenda da foto principal que ilustra a entrevista, onde se lê: “A força física do escrete do tri – sintetizada em Pelé e Gerson [...] – foi adquirida através dos exercícios aeróbicos. Isso tornou o professor Cooper, inventor do método, um homem famoso no Brasil. Ele e sua mulher constataram isso na visita ao Rio” (*Revista Manchete*, 19/02/1972, p. 52).

Ao citar benefícios que vão além dos ganhos físicos, quando se refere ao tédio, a reportagem contemplou um elemento que também é mencionado pelo autor do método em seu livro, o aspecto terapêutico de seus exercícios relacionados à saúde mental. O tradicional chavão popular – mente sã, corpo são – voltava à tona na proposta do médico: “se o exercício beneficia o corpo, pode fazer maravilhas à mente. Em todos os estudos feitos sobre este assunto, nossos e de outros, foi provada uma relação definitiva entre aptidão física, vivacidade mental e estabilidade emocional” (Cooper, 1970, p. 116). Este benefício também era retratado na imprensa, conforme demonstra a reportagem de 24 de junho de 1978, da *Revista Manchete*: “Alguns psiquiatras gaúchos consideram a corrida diária como excelente instrumento de extravasão da agressividade e alívio das tensões. Fisicamente, o exercício apresenta também a enorme vantagem de pôr em funcionamento certos músculos que a vida sedentária deixa praticamente inúteis” (*Revista Manchete*, 24/06/1978, p. 74).

Em 18 de dezembro de 1975, *O Globo* faz uma menção inusitada ao método, quando novamente lhe atrela à ideia de prolongamento da vida: “afinal, a morte é certa. Mas sempre se pode adiar a hora. Lá estão eles, passo acelerado, numa cor-

rida contra a morte, receita para viver mais que o Dr. Cooper ensinou: uma fórmula entre outras” (*O Globo*, 18/12/1975, p. 44).-

A edição de 2 de dezembro de 1971 do *Jornal do Brasil* é emblemática na concepção da prática de cooper como forma de prolongamento da vida. A capa do *Caderno B* é composta por duas manchetes entusiastas: “A luta da vida mais longa” e “A busca da forma melhor”. Nela, há uma nota denominada: “Saúde aos 94 anos”, com o seguinte trecho, baseado no relato de um praticante dos exercícios prescritos: “Seguindo o método de Cooper, as pessoas aumentam sua resistência física, trazendo benefícios para a própria saúde. Como explicou um dos adeptos. Durante os últimos seis meses tenho feito uma média de 30 pontos caminhando a pé. Durmo melhor, sinto-me melhor [...] e estou chegando aos 94 anos” (*Jornal do Brasil*, 2/12/1971, p. 1). Nesse sentido, ficava muito evidente que a prática de atividades aeróbicas proporcionaria o aprimoramento da saúde: “diminuir a curva da barriga e aumentar a reta da vida: nas mais diversas faixas de idade, homens e mulheres começam a perceber a importância da aptidão física, não só por questões estéticas, mas também, e principalmente, por motivos de saúde” (*Jornal do Brasil*, 2/12/1971, p. 1).

Até então, percebemos que todas as menções feitas ao método na imprensa foram positivas, um panorama que mudaria adiante. Enquanto ainda gozava apenas de prestígio junto à opinião pública brasileira, o médico estadunidense seguia fazendo escola e teve na nossa imprensa uma grande aliada. Jornalista e colunista esportivo de renome, Armando Nogueira foi outro importante personagem na divulgação do método, o trazendo à memória mesmo alguns anos após a cobertura jornalística da conquista no México. O colunista menciona o método de Cooper, alegando ser “realmente estarecedora a notícia de que os ingleses e alemães disputaram o mundial de 70 ignorando os métodos de condicionamen-



to físico do professor Cooper” (*Jornal do Brasil*, 22/02/ 1972, p.35).

Embora não tenha sido negligente como a Inglaterra e a Alemanha e se espelhado na preparação física da seleção brasileira, o Bangu de 1972 não conseguiu colher os frutos de sua aposta. O *Globo* de 17 de abril daquele ano contou que, pouco mais de dois meses após anunciar a metodologia desenvolvida por Kenneth Cooper em seu programa de treinos, o time alvirrubro foi eliminado pelo Olaria no Campeonato Carioca, a despeito de sua preparação especial. Na sequência da matéria os dirigentes do clube atribuem o revés a fatores externos, como má sorte e interferência da arbitragem, ressaltando que a preparação física seria útil para o restante da temporada. A condição física dos atletas, entretanto, foi ressaltada na reportagem.

Ainda que nos gramados nem tudo estivesse fluindo como o esperado, nas ruas, o carioca se familiarizava cada vez mais com Cooper. Em 20 de abril de 1972, o tema voltou a pautar a coluna de Armando Nogueira, no *Jornal do Brasil*. Dessa vez a ênfase direta ao futebol não ocorre, ainda que o texto fosse publicado na seção de esportes do jornal, e sim a sociabilidade da mesma. A abordagem é pelo fator social e aspecto biomédico do método, ao associar diretamente a ele a adoção da prática esportiva em áreas urbanas e ressaltar possíveis benefícios biológicos aos adeptos. “Quem aparecer nas praias da Zona Sul, de manhã cedinho, vai sentir, como eu, que o professor Cooper está mesmo fazendo escola por aqui: é gente andando, marcha batida, gente correndo, gente pedalando, em busca de melhores pulmões e melhor coração” (*Jornal do Brasil*, 20/04/1972, p.39).

A *Revista Manchete* de 24 de junho de 1978 traz nova matéria sobre o Cooper, com cinco páginas, e abre o texto afirmando que “a mania de correr pegou” (*Revista Manchete*, 24/06/1978, p.70). No decorrer do texto, em meio às regras prescritivas,

testemunhos e ressalvas habituais sobre “vida sedentária sem exercício é um perigo [...] nunca fico doente, nem apanho resfriado [...] mas existe também o perigo de se entregar ao exercício de maneira inadequada [...]” (*Revista Manchete*, 24/06/1978, p. 72-74). Um trecho que representa bem muitas das discussões tecidas até aqui:

*A maioria da população paulista apresenta sinais visíveis de obesidade porque ingere mais calorias do que o organismo é capaz de consumir. Paulo Roberto [professor de Educação Física da USP consultado na reportagem] acha que o hábito de correr deveria se transformar numa prática social de higiene, como escovar os dentes ou tomar banho. Os obesos deveriam correr, senão por gosto ou decisão pessoal, pelo menos por respeito aos outros e à sociedade em geral* (*Revista Manchete*, 24/06/1978, p. 74).

Em diferentes momentos, a expressão sedentarismo e suas derivações foram utilizadas. O que estava em jogo naquela época era o entendimento que a não realização de atividades físicas era em si mesma um fator de risco à saúde. Como vimos, o Método Cooper popularizou a ideia de que a saúde pode ser obtida por meio da prática esportiva e mensurada por meio das formas corporais (da protuberância abdominal, do peso corporal, do excesso de gordura). Desse modo, a atividade física era como um remédio para prevenir não necessariamente doenças, mas sobretudo riscos. Para isso, era “necessário comportar-se o mais asceticamente possível, dentro de contabilidades complexas de prazer-risco/benefício-malefício, no sentido de contenções e limites ao comer, ao beber, ao sedentarismo, ao tabagismo, ao estresse, ao mau-humor, ao isolamento, enfim, a atividades (ou inatividades) consideradas malsãs” (Castiel, 2010, p. 177).

Reforça-se, no contexto de uma alegada epidemia de obesidade em São Paulo, àquela época,

uma ideia de saúde baseada fundamentalmente na ideia de estilo de vida: “tomada como hábito facilmente adotável por todos (para o que bastaria força de vontade, independentemente de sua condição social), ao mesmo tempo que deposita no indivíduo a responsabilidade por sua saúde, negligencia o fato de que suas práticas sociais nem sempre são adotadas de forma tão racional” (Castiel, Guilam e Ferreira, 2010, p. 60). Naquele momento, o processo de medicalização da vida cotidiana já era inerente à afirmação da ideologia da escolha: os indivíduos são responsáveis pelas suas escolhas. Isso faz do processo de medicalização como um conjunto discursivo gera ansiedade por meio da promoção da identificação e gerenciamento de riscos. Nesse contexto, prevenir doenças significava abandonar os hábitos considerados maus – comer demais, beber demais, ficar acordado à noite, ser sedentário – ou, dito de outra forma, significava fazer atividades que exigem empenho regular, melhorando a alimentação, praticando atividades físicas, frequentando o médico e assim por diante. Assim, o comportamento saudável se tornou o paradigma para a boa vida: “a saúde tornou-se não só uma preocupação, mas também um valor supremo ou padrão pelo qual um número crescente de comportamentos e de fenômenos sociais é julgado” (Crawford, 2019, p. 114).

Em relação ao método Cooper, é importante ressaltar que, embora houvesse o incentivo à prática de atividades aeróbicas para melhoria da qualidade de vida, havia também a precaução em relação à adesão à corrida ou caminhada sem a preparação adequada. É interessante observar aqui uma expansão da noção de risco. Inicialmente, o risco está associado a não realizar atividades aeróbicas regularmente. Depois, a própria atividade aeróbica passou a ser considerada em si um fator de risco à saúde, quando realizada sem acompanhamento profissional especializado. Embora esse tipo de ressalva estivesse presente, em sua obra bem como

em outras produções acadêmicas, tal advertência não foi suficiente para a disseminação de um conjunto de críticas ao método.

#### 4. As controvérsias do Método Cooper

O risco que a prática poderia proporcionar começou a ser especulada ainda em 1972, curiosamente na seção de carta dos leitores. Começava a surgir, então, a controvérsia em relação à eficácia e segurança do método até então superestimado na imprensa. O longo relato de advertência e ponderações é feito ao jornal *O Globo* por um leitor que assinou o texto como Lauro Lemos. Primeiramente, ele põe em xeque a real influência de Cooper na adesão à corrida e à caminhada no Rio de Janeiro. Depois, questionou o incentivo aos exercícios sem que se evidencie a necessidade de preparo e orientação adequada para que as atividades possam ser realizadas de forma segura, destacando os perigos que a prática poderia representar, embora trouxesse “inegáveis benefícios à saúde corporal, tais como: desaparecimento de dores musculares, do cansaço, da fadiga” (*O Globo*, 01/07/1972, p. 2). No entanto, segundo Lemos, esse exagerado entusiasmo ocultava os perigos da prática.

O leitor em questão encerrou a carta relatando o caso de um amigo que falecera praticando a corrida, incentivado pelo método Cooper. Comentou, ainda, que o atestado de óbito apontou uma cardiopatia segundo a qual o portador deveria apenas caminhar, sendo impossibilitado de correr, caso tivesse ciência de tal diagnóstico:

*Recentemente perdi um compadre e amigo dileto que praticava o Cooper corrido, da praia do Flamengo em direção à Cinelândia. Caiu fulminado por um colapso cardíaco. Depois, ao ler o atestado do óbito, verifiquei na causa mortis: arteriosclerose e coronarioesclerose. Ora, na sua idade (68 anos) e sofrendo de tão graves doenças, só poderia praticar o Cooper*





*andando, e assim mesmo, só a conselho médico* (O Globo, 01/07/1972, p. 2).

A denúncia feita nas páginas de *O Globo* no dia 1º de julho daquele ano parece ter causado um efeito catalisador no jornal e na sequência uma série de matérias negativas sobre o método, outrora um aliado certo na prevenção de doenças e promoção da saúde, começam a ser veiculadas especialmente em *O Globo*. No *Jornal do Brasil*, entretanto, no mesmo período o método volta a ser mencionado ainda como uma prática acima de qualquer controvérsia ou suspeita e em 9 de julho, o jornal voltou a enfatizar a necessidade do cuidado com a preparação física:

*A forma física é hoje uma preocupação inegável em certa parcela da população carioca. Basta ver as praias de manhã bem cedo, transformadas em ginásios abertos onde se pratica do Método Cooper à ginástica localizada. É como se de repente homens e mulheres, entre 25 e 70 anos, que jamais se dedicaram a uma atividade esportiva, descobrissem o valor dos exercícios físicos* (Jornal do Brasil, 09/07/1972, p. 9).

Mas *O Globo* oscila entre consagrar e depreciar o método. Entrevistado, o cardiologista Alberto Benchimol, diretor do Instituto de Diagnósticos e Pesquisas Cardiológicas do Good Samaritan Hospital, em Phoenix, nos Estados Unidos, afirmou que “da maneira como está sendo exercitado não [servia] para nada, pois [requeria] um esforço exagerado”, que poderia provocar enfarte. Além disso, Benchimol, que vivia há mais de 10 anos nos Estados Unidos, “se mostrava mais surpreso ainda com a popularidade do Método de Cooper no Brasil, que ele dizia ser desconhecido nos Estados Unidos” (*O Globo*, 19/07/1972, p. 10).

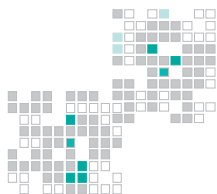
No dia seguinte, o jornal voltou a criticar o método pelas palavras de Benchimol. A novidade

de foi o testemunho de praticantes. Por exemplo, José Stig, de 56, aposentado, lembrou que haviam morrido “dois senhores na Barra da Tijuca, ao praticarem Cooper”. Já David Cheniao, de 78 anos, que fazia caminhadas e exercícios há um ano, considerava “essa ginástica responsável pelo fato de sua tremedeira ter desaparecido”. Para ele, a orientação médica seria desnecessária, já que estaria se sentindo muito bem (*O Globo*, 20/07/1972, p. 13).

No dia 21 de julho, o médico norte-americano é novamente posto em xeque. “O especialista mineiro em Bioquímica da Nutrição, José Roiz, autor de três livros sobre dietas, prejuízos do cigarro e gorduras e exercício físico está condenando o Método Cooper pelo fato dele se basear principalmente na corrida, considerada pelo especialista um excesso que provoca o envelhecimento” (*O Globo*, 21/07/1972, p. 12). Para o Benchimol, havia um ponto que não havia dúvidas: “entre o método de Cooper aplicado a atletas e gente jovem e o acessível a quem não cultivava sequer o hábito de andar a pé, ou já passou dos verdes anos, impõe-se uma grande diferença de dosagem” (*O Globo*, 21/07/1972, p. 12).

Por fim, a matéria que divide a página com as outras duas é a maior em termos de caracteres, ocupa duas colunas e também enfatiza a noção de risco em sua composição textual. Nela, uma série de profissionais da saúde e da educação física debatem sobre conceitos, condições, riscos e benefícios do método. Um dos principais interlocutores na matéria é justamente Claudio Coutinho, que defende o método de seu amigo particular, adotado por ele na Copa do Mundo, mas reproduz o discurso da cautela no caso de pessoas “mais maduras” (*O Globo*, 21/07/1972, p. 12). No entanto, desafiava o Dr. Alberto Benchimol a aparecer na palestra que ministraria na Escola de Educação Física do Exército e questioná-lo cara a cara sobre o método.

A polêmica perdura nas próximas edições.



Manchetes como “Médico acha perigoso o ‘Cooper’ sem orientação” (*O Globo*, 22/07/1972). “Teste de Cooper é uma coisa, método é outra” (*O Globo*, 25/07/1972) e “Cooper é bom, mas tem de ser feito com orientação” (*O Globo*, 02/08/1972) foram outras abordagens realizadas em intervalos próximos. À época, por ocasião do anúncio de uma campanha de prevenção ao enfarte, promovida pelo governo federal, o jornal aproveitou-se da realização do VIII Congresso Internacional de Angiologia e ouviu alguns especialistas. Ao abordar o método Cooper na reportagem, o próprio desenvolvedor falou ao jornal que era “recomendável e benéfica a prática de exercícios físicos para pessoas de qualquer idade como meio de evitar os males de uma vida sedentária, mas condenava o uso sem critério do método” (*O Globo*, 27/07/1972, p. 25).

Evidências do risco também permeavam a narrativa, como observamos em diversas ocasiões, muitas já descritas anteriormente, como na primeira página da edição de 4 de agosto de 1972, cujo título já denotava o tom alarmista: “Quem faz o Cooper não fez eletro”. A matéria relata que entrevistando corredores na praia, apenas um em 20 havia feito exames adequados. Ainda na esteira das controvérsias, destacamos uma matéria de *O Globo* publicada no dia 8 de agosto que a despeito de todo o conteúdo negativo publicado dias antes sobre o método, tem a seguinte chamada: “Médico: teste de Cooper também é bom para o pulmão” (*O Globo*, 08/08/1972, p.1).

## 5. Considerações finais

A cobertura sobre o Método Copper na imprensa carioca na década de 1970 mostrou o crescimento da relação entre fatores de riscos à saúde e estilo de vida. Enfatizando a responsabilidade individual sobre a capacidade de se antecipar a doenças e prolongar a vida por meio de escolhas consideradas saudáveis (na alimentação, na atividade física, no consumo de medicamentos), a

saúde passou a ser frequentemente medida na tensão entre comportamentos saudáveis e arriscados. Nesse contexto, o estilo de vida assumiu protagonismo na cultura contemporânea sobre a necessidade de autodisciplina para a obtenção de saúde. Nesse contexto, a saúde passou tanto a ser medida quanto a ser conquistada por mudanças nos hábitos. Cada vez mais condutas passaram a ser avaliadas em relação ao seu efeito na saúde individual, geralmente em sua materialização no corpo (redução de medidas, perda de peso, hipertrofia).

A popularização do Método Cooper no Brasil a partir da Copa de 1970, por outro lado, incorporou à lógica da prevenção a noção de estilo de vida saudável, interpretando, como vimos, comportamentos de risco como as fontes de problemas de saúde pessoal e mudanças no estilo de vida como soluções para eles. Já naquele momento, as políticas individualistas de prevenção produzem um sujeito cada vez mais atribuído a responsabilidades de manter e melhorar sua própria saúde, adotando um conjunto diverso de medidas. Para fazer isso, espera-se que tome nota e atue de acordo com as recomendações de toda uma gama de especialistas com opiniões, mas médicos. Isso se diferencia bastante do contexto recente em que a expertise no estilo vida se baseia também na experiência empírica. No caso do Método Cooper, houve pelos relatos da imprensa a produção do indivíduo em status de risco, que, como a própria doença, poderia ser considerado desviante. Assim, as práticas para reduzir os riscos pelo estilo de vida é uma forma atingir as metas, que nada mais são do que partes de processos de normalização dos corpos e das subjetividades. O curioso, em relação ao método, é que a lógica do risco impõe um questionamento generalizado. O método passou a ser questionado, visto como risco à saúde, legitimando, especialmente a partir dos anos 1980, outras práticas de cuidado com o corpo, localizadas sobretudo em academias. Mas isso é assunto para outro artigo.



## REFERÊNCIAS

- CASTIEL, Luiz David. Risco e hiperprevenção: o epidemiopoder e a promoção da saúde como prática biopolítica com formato religioso. In: NOGUEIRA, Roberto Passos (Org.). *Determinação Social da Saúde e Reforma Sanitária*. Rio de Janeiro: CEBES, 2010.
- CASTIEL, Luiz David; GUILAM, Maria Cristina Rodrigues; FERREIRA, Marcos Santos. *Correndo o risco: uma introdução aos riscos em saúde*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2010.
- CHARTIER, Roger. *A história cultural: entre práticas e representações*. Lisboa: Difel, 1990.
- COOPER, Kenneth H. *Aptidão física em qualquer idade*. Rio de Janeiro: Fórum, 1970.
- CRAWFORD, Robert. Salutarismo e medicalização da vida cotidiana. *Reciis - Revista Eletrônica Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, Rio de Janeiro, v.13, n.1, p.100-121. jan.-mar. 2019
- DIAS, Cleber. Corrida de rua no país do futebol. *Recorde - Revista de História do Esporte*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, jan/jun. 2017.
- FICO, Carlos. *O Regime Militar no Brasil (1964-1985)*. São Paulo: Saraiva, 1998.
- FRAGA, Alex Branco. Promoção da vida ativa: nova ordem físico-sanitária na educação dos corpos contemporâneos. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (Orgs.). *A saúde em debate na educação física - volume 2*. Blumenau: Nova Letra, 2006.
- NASCIMENTO, Fabiana Ortiz do. Política de Esportes Durante a Ditadura Militar: Educação Física, Moral e Cívica. In: Encontro de História da Anpuh-Rio, 2018. Anais do Encontro Internacional e XVIII Encontro de História da Anpuh-Rio: História e Parcerias. Rio de Janeiro, 2018.
- RIBEIRO, Ana Paula Goulart. A mídia como lugar de memória. In: HERSCHMANN, Micael e MESSEDER, Carlos Alberto (Orgs.). *Mídia, memória e celebridades: estratégias narrativas em contextos de alta visibilidade*. Rio de Janeiro: E-Papers, 2003.
- ZOLA, Irving. Medicine as an Institution of Social Control. *Sociological Review*. n.20, p.487-504, 1972.

