

An abstract painting featuring a complex, swirling composition of vibrant colors including blue, orange, green, and red. The forms are fluid and organic, creating a sense of movement and depth. The overall style is reminiscent of modernist or expressionist art.

JORGE ARAÚJO

# VIVER A VIDA



TÍTULO  
**VIVER A VIDA**

AUTOR  
**Jorge Araújo**

EDIÇÃO  
HC Editora  
História Carmim, Unipessoal Lda  
geral@hc.com.pt  
www.hc.com.pt

DESIGN E PRODUÇÃO  
HC Editora  
Ricardo Silva

IMPRESSÃO  
Maio, 2026

DEPÓSITO LEGAL  
562361/26

---

CDU  
005.94 Gestão de conhecimentos  
796 Desporto. Jogos. Exercícios físicos

ISBN  
Papel: 9789893681206  
Ebook: 9789893681213

Catálogo  
Família: Desporto  
Subfamília: Pedagogia e Didática do Desporto

---

Copyright © 2026 | História Carmim, Unipessoal Lda e autor. Todos os direitos reservados.

A reprodução desta obra, no todo ou em parte, por fotocópia ou qualquer outro meio, seja eletrónico, mecânico ou outros, sem prévia autorização escrita, é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infrator. Este livro encontra-se em conformidade com o novo Acordo Ortográfico de 1990, respeitando as suas indicações genéricas e assumindo algumas opções específicas.



A **cópia ilegal** viola os direitos dos autores.  
Os prejudicados somos todos nós.

# ÍNDICE

PREFÁCIO .....	IX
de Francisco Carreiro da Costa	
NOTA DO AUTOR.....	XV
INTRODUÇÃO .....	XVII
1. SOMOS SERES HUMANOS .....	29
2. ADQUIRIR HÁBITOS.....	39
3. ESTAMOS SEMPRE A COMUNICAR .....	47
4. VIVER A VIDA .....	57
5. IMAGEM CORPORAL E ESQUEMA CORPORAL.....	67
6. A ARTE DE SERMOS HUMANOS .....	75
7. A ATITUDE FAZ A DIFERENÇA.....	85
CONCLUSÃO.....	XCI
BIBLIOGRAFIA.....	XCVII

*"A vida depende da consciência intrínseca e espontânea. Não há outra solução. Os sentimentos de existência estabelecem e comprovam o estado de consciência de todo o ser. Eles dizem-nos de forma discreta e natural, que sim, estamos vivos e que a vida existe numa parte específica do universo que consiste no interior do nosso corpo vivo, ou seja, o volume físico ocupado pelo nosso corpo e pela vida que pulsa no seu interior."*

(...)

*"A continuidade indispensável da regulação da vida precisa do fabrico contínuo de consciência através do processo complexo dos sentimentos homeostáticos, uma linha de defesa crucial para a manutenção da vida."*

António Damásio,  
*A inteligência natural & a lógica da consciência,*  
Temas e Debates, 2025.

# PREFÁCIO

Num tempo em que o racionalismo cartesiano continua a influenciar o nosso modo de pensar, em que a complexidade do ser humano é frequentemente fragmentada e reduzida a variáveis isoladas – de natureza anatômica, biológica, fisiológica ou psicológica –, Jorge Araújo convida-nos, através deste livro, a reinterpretar a experiência humana e o nosso modo de estar no mundo, defendendo que o comportamento humano deverá ser entendido como a expressão dinâmica e permanente do próprio ato de “*Viver a Vida*”.

Jorge Araújo sustenta que o ser humano constitui uma totalidade holística que experiencia, aprende e evolui, e que a chave para a excelência e para a compreensão da identidade pessoal reside na corporalidade integrada. O autor argumenta que somos pessoas, sujeitos incorporados, cujo modo de estar no mundo resulta de uma interação permanente entre duas dimensões indissociáveis do nosso ser: o “corpo objetivo” (físico) – a estrutura visível – e o “corpo vivido” (subjetivo) – a experiência da corporeidade.

O “corpo objetivo” corresponde à estrutura física e biológica que atua como instrumento e suporte mediador das ações humanas. O “corpo vivido”, por sua vez, refere-se ao corpo enquanto experiência subjetiva, moldando a relação do indivíduo com o meio envolvente e com os outros. Constitui o verdadeiro veículo da experiência humana, aquele que, em estreita articulação com os sistemas sensoriais e motores, orienta e dá movimento ao sujeito, cabendo ao cérebro o papel de mediador neste processo dinâmico. A excelência comportamental,

individual ou coletiva, não se alicerça na aquisição fragmentada de conhecimentos, mas antes neste saber incorporado, continuamente modelado pelas mais diversas experiências – “aprendendo a fazer, fazendo”.

Jorge Araújo sustenta que o significado central de “Viver a Vida” reside na aquisição de hábitos comportamentais, na medida em que estes constituem a base estruturante do comportamento humano, do qual dependem a saúde, a produtividade e a felicidade. O processo de humanização ocorre, assim, através de um progressivo “saber do corpo”, adquirido pela repetição sistemática das ações e pela sedimentação de experiências corporais.

De acordo com Merleau-Ponty (autor citado no livro), o hábito representa uma dimensão essencial da relação corpo/mundo, possibilitando a incorporação dos elementos que nos envolvem e a transformação de objetos – como a raqueta do tenista – em autênticas extensões do corpo próprio. Através desta perspectiva, Jorge Araújo evidencia a relevância de uma abordagem holística do comportamento humano, contrapondo-a às visões fragmentárias que tendem a privilegiar soluções parciais e descontextualizadas, em detrimento de uma sabedoria comportamental integrada e global.

Este entendimento profundo da corporalidade como eixo constitutivo da cognição humana, aliado à concepção do sujeito como ser incorporado – um centro de ação no mundo – culmina na formulação da *“Arte de Sermos Humanos”*. David Bueno, citado pelo autor, sublinha a importância educativa das Artes – incluindo a Ciência, a Filosofia, o Desporto e a Psicomotricidade – pela interdependência que revelam entre a coordenação corporal, a expressão emocional e o desenvolvimento cognitivo, evidenciando que o saber humano emerge sempre de um engajamento encarnado com o mundo material e social.

O Jogo, o Desporto e as Atividades Rítmicas Expressivas constituem práticas que permitem a crianças e adolescentes aprender a perceber, habitar e reconhecer o seu corpo, bem como as transformações que nele ocorrem, ao apropriarem-se das operações motoras que estas atividades envolvem. Trata-se simultaneamente de um processo de formação ativa de novas aptidões e de funções superiores de natureza psicomotora, que contribuem para a “hominização” da sua esfera motriz.

Estas práticas promovem uma conceção da corporalidade mais autêntica, integrada e empoderada. Jogar de forma recreativa ou praticar desporto são, nesta perspetiva, entendidos como artes essenciais: formas de experiência corporificada que se tornam complementares e indispensáveis a qualquer processo educativo verdadeiramente holístico.

É precisamente neste quadro conceptual, onde a experiência, o movimento e a aquisição de hábitos corporais automáticos são vitais para o desenvolvimento integral, que devemos refletir criticamente sobre as atuais políticas educativas.

Se, como Jorge Araújo demonstra, o comportamento e a cognição se desenvolvem através da experiência e da interligação constante entre o corpo vivido e o meio envolvente, torna-se imperativo questionar políticas educativas que persistem em desvalorizar o jogo, a motricidade e a educação física na infância.

Ao negligenciar o tempo dedicado ao jogo livre e à educação física, tais políticas fragmentam o processo de aprendizagem, ignorando a verdade incontornável de que “o corpo modula a mente” e que a aprendizagem não se reduz à aquisição parcelar de conhecimentos cognitivos. A sabedoria corporal e a memória incorporada adquirem-se através de interações repetidas e continuadas, sobretudo durante a

infância e a juventude, permitindo ao sujeito tornar-se consciente do seu corpo enquanto veículo intencional no mundo.

As crianças são seres corporificados e incorporados, cuja percepção e ação se dão sempre a partir do corpo vivido. O jogo e o movimento constituem práticas essenciais que permitem experienciar o mundo, adquirindo hábitos comportamentais, desenvolvendo flexibilidade cognitiva e consolidando a consciência da realidade. Privar as crianças destas experiências equivale a negar-lhes a possibilidade de “*Viver a Vida em Equipa*” e de interiorizar, de forma automática e encarnada, o saber-estar e o saber comportar-se, manifestados pelo seu esquema corporal.

Uma educação que marginaliza estas “*Artes*” – o Jogo, o Desporto e as Atividades Rítmicas Expressivas – falha em reconhecer que são práticas que estruturam a intencionalidade corporal, potenciam a plasticidade cerebral e são essenciais para a humanização do indivíduo. Ao centrar-se quase exclusivamente no intelecto abstrato, as políticas educativas comprometem a participação integral — emocional, intuitiva e experiencial — necessária à tomada de decisão e ao desenvolvimento de uma inteligência global (física, social, emocional, mental e espiritual).

Para um desenvolvimento cerebral ideal, as crianças precisam ser fisicamente activas durante uma percentagem significativa das suas horas de vigília. Além disso, nascemos para sermos ativos. Pfeider & Bongard (2006) sugerem que corremos o risco de entorpecer o cérebro da próxima geração se não garantirmos que todas as crianças tenham o direito de desenvolver continuamente a competência motora por meio de brincadeiras fisicamente ativas frequentes. No entanto, a brincadeira livre por si só não é suficiente para que as crianças colham esses benefícios ou alcancem seu potencial em termos de li-

teracia física. A educação formal e a mediação de um educador são essenciais.

Assim, a desvalorização do movimento e do jogo na primeira infância não constitui apenas uma falha curricular, mas revela um erro filosófico profundo: ignora a forma como o Ser Humano verdadeiramente aprende – sentindo, percebendo e agindo, através do seu corpo vivido, como um todo intencional e indissociável. Se desejamos formar indivíduos capazes de alto rendimento comportamental e de responder à complexidade do mundo de forma integrada e adaptativa, torna-se imperativo retomar a primazia da experiência prática, do treino comportamental e da interação encarnada com o mundo desde as idades mais precoces.

Este livro, *Viver a Vida*, é, por isso, uma obra fundamental para políticos, pais, professores, treinadores e para todos aqueles que procuram compreender a intricada complexidade que caracteriza a condição humana. Recorda-nos que só através de uma participação plena na realidade que nos rodeia – material e social – podemos aspirar a alcançar a verdadeira Arte de Ser Humano.

Francisco Carreiro da Costa,  
*Professor Catedrático, Universidade Lusófona*

# NOTA DO AUTOR

Terminei a elaboração deste livro em outubro de 2025. Logo após, em novembro de 2025, foi publicado pela editora Temas e Debates o livro de António Damásio, intitulado *A inteligência natural & a lógica da consciência*. O que significa que o conteúdo a que o leitor terá acesso a partir desta Nota de Autor foi escrito antes de ter a possibilidade de ler e principalmente refletir sobre aquilo com que recentemente António Damásio, (mais uma vez!), nos deslumbrou.

Após a leitura desta recente obra de António Damásio, optei por tentar rever o que já tinha opinado sobre o tema “Viver a Vida”. Movia-me o objetivo inicial de, caso assim se justificasse, alterar tudo aquilo que eventualmente este “Viver a Vida” não estivesse conforme com o que opinava um dos meus autores preferidos. Optei posteriormente por manter no geral a estrutura previamente elaborada, limitando-me a pequenas alterações e algumas referências ao livro de António Damásio.

Perguntará o leitor, “mas então porque não uma correção global?”.

Por duas razões principais.

A primeira, não ter encontrado motivos que o justificassem.

A segunda, pela mesma razão de nunca ter hesitado perante a motivação de escrever e publicar livros, sabendo quanto essa decisão me expunha ao que acontece a qualquer autor passados alguns anos. Refiro-me à natural melhoria contínua dos conhecimentos, motivado

pela sempre em curso investigação científica, neurocientífica e filosófica. Publicar um livro significará sempre fazê-lo assumindo a limitação de arriscar que, o que opinamos num determinado momento, pode ou não vir a ficar temporalmente ultrapassado.

Mesmo assim, o meu respeito pelos leitores impôs que citasse aqui o modo esclarecedor como António Damásio termina esta sua obra.

No capítulo 30, página 301 pergunta-nos o autor: “Quem teria imaginado?”

*“Quem imaginaria que o afeto, em geral, e os sentimentos, em particular, fabricados por obra e graça da Inteligência Natural como meio de manter a vida em criaturas simples, se tornariam, na longa trajetória do tempo, os elementos definidores da existência humana, os provedores de alegrias e tristezas, de glórias e tragédias, de valores elevados e mesquinhos, nada mais, nada menos do que o mais profundo alicerce da humanidade que habitamos e observamos?”*

# SOMOS SERES HUMANOS

Qual o significado contido em sermos humanos?

Um ser humano existe num tempo e lugar específicos, interagindo com tudo o que o envolve. “Existe”, melhor dizendo, consegue “Viver a Vida” coexistindo com tudo aquilo que pretende perceber. Relaciona-se com as coisas e com os outros seres humanos “transmitindo” de forma continuada um determinado significado, que é no fundo a sua “razão de viver”.

Ao perceber a realidade envolvente como um todo unificado e significativo, interpreta-a, interessa-se, valoriza e atribui ao “Viver a Vida” um determinado valor emocional, prático, estético, imaginativo, económico, etc.

Importa assim deixar claro que toda a nossa experiência de “Viver a Vida” é plena de significados.

Quando agimos, influenciámos e somos influenciados. Quando nos comportamos de determinada forma, agimos de forma direcionada consoante as nossas necessidades, (intencionalidade consciente).

“Viver a Vida” é afinal “acontecer-nos” algo (pré-reflexivamente) antes de estarmos conscientes daquilo que vivemos. Fazemo-lo através do nosso corpo (objetivo e vivido), que se “abre” a tudo o que nos rodeia através da experiência continuada de “existirmos” por via de ter sentimentos, ver, ouvir, cheirar, sentir o “toque”, “ter o gosto de algo”, pensar, imaginar, etc.

# ADQUIRIR HÁBITOS

## 2

“Viver a Vida” implica principalmente adquirir hábitos comportamentais.<sup>6</sup> Aliás, quando num determinado momento da minha carreira de treinador comecei a defender a afirmação que “é preciso treinar como se joga”, no fundo era o que pretendia tornar claro.

Temos de praticar repetidamente os comportamentos pretendidos no contexto e circunstância em que, posteriormente, pretendemos utilizá-los. Só então seremos capazes de alinhar os nossos comportamentos consoante as necessidades previamente determinadas pela nossa atividade.

Uma organização, uma equipa ou um indivíduo, precisam de treinar, durante um período de tempo determinado, até conseguirem realizar de modo eficaz e automático aquilo que constitui a respetiva solução comportamental. O que nos obriga a identificar, aprofundar e saber como se desenvolvem todo o tipo de hábitos que influenciam o “Viver a Vida” dessas organizações, equipas ou indivíduos.

Os hábitos, mais do que a memória e a razão, são a base em que assenta o nosso comportamento e deles dependem a nossa saúde, produtividade, felicidade, etc. Afinal, “Vivemos a Vida” através de um enorme conjunto de hábitos, de escolhas sem pensar, de decisões invisíveis e inconscientes que nos acontecem todos os dias. Cerca de 50% do que fazemos todos os dias decorre em modo automático. Torna-se por isso muito importante tentar perceber como é que através do treino na área

---

6. Charles Duhigg (2012). *The power of habit*. Random House Group.

# CONCLUSÃO

## VIVER A VIDA, EIS A QUESTÃO

Enquanto seres humanos, “Viver a Vida” no decurso da nossa atividade diária, “obriga” a sentindo-nos “despertos” para o que nos envolve; confortáveis ou desconfortáveis com o que nos vai acontecendo, com vitalidade ou falta dela, cheios de energia ou sentindo fadiga, etc. Mas não só, pois tudo o que “nos acontece”, ocorre antes de propriamente termos disso consciência.

“Viver a Vida” nesses momentos “acontece-nos” inicialmente de forma espontânea e autónoma, emergindo de um impulso ou um motivo, tipo respirar, adormecer, acordar, andar, gritar, sentir raiva, fúria, frio, fome, sede, luxúria, etc. Uma base inicial inconsciente e corporal, que nunca se revela propriamente a nós próprios e nos “acontece” através do que designamos como corpo vivido/subjectivo.

## ADQUIRIMOS HÁBITOS

Em contacto com o meio envolvente, “habitamos” e “incorporamos” o nosso corpo objetivo/físico, através desse nosso corpo vivido/subjectivo; tudo isto num “Viver a Vida” que só se torna consciente quando adquire um certo grau de intensidade ou contraste. Os nossos atos expressivos de vida manifestam-se assim diariamente em movimentos corporais e subjectivos básicos, antes de propriamente estarmos conscientes deles; só deles temos por fim consciência quando abandonamos esse estado inicial “automático/inconsciente” e ganhamos cons-

# VIVER A VIDA

JORGE ARAÚJO

Está hoje perfeitamente demonstrado que nenhum de nós tem um controle permanente sobre o seu comportamento. Por vezes, o comportamento "acontece-nos"!

Mas tal não significa que não seja imprescindível adquirirmos os "bons hábitos" necessários que nos permitam "automaticamente" (e sempre) respeitar os outros, sermos empáticos e seres humanos socialmente irrepreensíveis. Trata-se assim de, desde que nascemos e ao longo das nossas vidas, termos uma possibilidade e uma responsabilidade.

A possibilidade daqueles que nos devem preparar para a vida o fazerem de modo conforme com o que as nossas inteligências físicas, mentais, sociais, emocionais e espirituais lhes "exigem". A responsabilidade de, enquanto treinadores comportamentais (como pais, professores, líderes empresariais, políticos, treinadores desportivos, etc.), nos responsabilizarmos pelo treino comportamental dos nossos filhos, alunos, colaboradores, cidadãos ou atletas.

Como? Potenciando os EUs ao serviço do TODO, mediante os valores, as crenças e as regras sociais vigentes e consideradas mais adequadas. Experimentando, vendo, imitando, errando e aprendendo com os erros. Permitindo-lhes desde tenra idade a aquisição de uma "sabedoria corporal" por via do ensino e treino que lhes proporcionemos.

O comportamento humano é, em simultâneo, uma relação e uma experiência, o que nos impõe, como educadores, formadores e treinadores, proporcionar a todas as nossas crianças e jovens uma experiência de vida assente numa determinada prática. Não se trata "só" de aprenderem (adquirirem conhecimentos), mas principalmente de como treinarem e adquirirem os hábitos considerados humanistas e humanizadores.

Ou seja, precisam de "Viver a Vida"!



9 789893 681206