

TREINO, CULTO E EMBELEZAMENTO DO CORPO: REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

GABRIELA ALVES DE LIMA

Graduada em Educação Física – CEF/CAMEAM/UERN

E-mail: gaby_bizinha85@hotmail.com

ANALWIK TATIELLE PEREIRA DE LIMA

Docente do IFRN - Campus Cidade Alta, Natal-RN

E-mail: annatatielle@yahoo.com.br

Esp. HELDER CAVALCANTE CÂMARA - UERN

Docente do Curso de Educação Física

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – Pau dos Ferros/RN

E-mail: redlehcc@gmail.com

RESUMO

Esse trabalho procura refletir a respeito da prática da atividade física nas academias de Ginástica e os motivos que levam os frequentadores a utilizar esse espaço. O alcance deste objetivo é importante porque permite perceber a influência da sociedade do pensar individual, possibilitando uma compreensão mais ampla sobre a relação sociedade, atividade física e a estética. Para o alcance dos objetivos pretendidos, realizamos uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, utilizando como instrumento um questionário que foi aplicado aos frequentadores das academias de ginástica do município de Pau dos Ferros/RN. A partir da análise dos dados, pudemos perceber que o principal motivo da frequência as academias de ginástica no referido município diz respeito à estética, em que o emagrecer, o aumentar massa e a melhoria da aparência física parecem ideais claros a serem almejados. Em segundo lugar, estão os motivos relacionados à saúde. Desses resultados, podemos perceber que há uma influência social significativa nos praticantes de academia de ginástica, que têm como direcionador de suas ações um padrão de estética considerado aceitável e imposto socialmente, em que o corpo magro, forte, de boa aparência física parece ser um “ideal máximo”.

Palavras-chave: atividade física, estética, sociedade.

Nos dias atuais, nos deparamos com a super valorização da aparência, corpo magro, jovem e sempre em forma é um padrão de beleza a ser conquistado pela maioria da sociedade, que para ter o resultado desejado, se submete aos vários tipos de intervenções: cirurgias plásticas, dietas, cosméticos, entre outros.

Sabe-se hoje, através de vários estudos que a prática regular de atividades pode ser um fator protetor na prevenção de algumas doenças, entre as quais podemos destacar: as

cardiovasculares, diabetes, obesidade, osteoporose, depressão, além de aumentar a auto-estima.

Mas segundo Silva (1996), a expansão da oferta e da procura pelas práticas corporais na atualidade, deve-se ao fato de que nas sociedades industriais modernas, de uma forma geral, adquiriram o estatuto de mercadoria e enquanto tais possuem um valor de troca, para além de sua utilidade às pessoas.

Elas vêm sendo propagadas por vários meios de comunicação, como rádios, programas de televisão, revistas e jornais. A cada dia novidades sobre saúde, qualidade de vida e atividade física são lançadas para a sociedade.

Entretanto, quais seriam as motivações para os indivíduos estarem, cada vez mais, preocupados com a apresentação e a forma de seus corpos? Porque a cada dia que passa fica mais difícil encontrarmos alguém que ainda não tenha feito, ou pensado em fazer dieta ou algum tipo de atividade física, visando ao emagrecimento? O que estaria levando o corpo a ocupar lugar de tanto destaque nas sociedades contemporâneas? Essas são algumas perguntas lançadas por Castro (2007) que se relacionam diretamente com a nossa pesquisa.

As respostas para essas questões não são tão simples como se imagina e nossa tentativa é refletir sobre as mesmas, para que, junto aos sujeitos pesquisados possamos contribuir com seu entendimento.

Vale salientar que o culto ao corpo está sendo entendido aqui como “um tipo de relação dos indivíduos com seus corpos que tem como preocupação básica o seu modelamento, a fim de aproximá-lo o máximo possível do padrão de beleza estabelecido” (CASTRO, 2007, p. 17).

Essa perspectiva de entendimento do culto ao corpo diferencia-se dos antigos gregos, visto que as relações que eles estabeleciam com seu corpo, faziam parte de uma concepção que ficou conhecida na filosofia como “estética da existência”, ou seja, para se atingir a felicidade, entendida como um desenvolvimento pleno e harmônico e em profunda interação com o cosmos, não havia receitas definitivas.

Pelo contrário, atingir a felicidade era uma busca traçada ao longo de toda a existência pelas decisões que eram tomadas e os conceitos de beleza, verdade e bem eram, naquela época, totalmente imbricados (SILVA, 1996).

Considerando a primeira perspectiva citada, mais relacionada à época em que estamos vivendo, perguntamos a 42 frequentadores de academias de ginástica do município de Pau dos Ferros, o que despertou o interesse para a prática de atividade física. Desses sujeitos, 14 responderam que foi pela influência da Educação Física escolar, 10 pela influência da mídia

(revistas, jornais, TV), 07 pela comunidade, 06 por indicação médica e 04 devido ao lazer com a família.

Cabe ressaltar que como não existiram alternativas relacionadas à estética, saúde e/ou perda de peso, alguns entrevistados fizeram questionamentos, sugerindo assim responder a estas questões, o que não diverge de estudos anteriormente estudados.

Sob esse olhar Eufrásio (2004) resalta que por trás desses interesses existem vários outros que podemos citar, como: melhor qualidade de vida, ficar em forma, emagrecer, ganhar massa muscular. Para sustentar essa afirmação, ele se baseia na década de 1980, considerada a “década da malhação”, em que todos os indivíduos queriam ter uma vida saudável. Era a geração saúde, em busca da perfeição do corpo e que deixava para trás as drogas, tão características da década anterior, a violência e as doenças.

Castro (2007) observa as diferenças entre as décadas de 1960 a 1980, afirmando que elas são tomadas pela revolução sexual, com a difusão da pílula anticoncepcional, do movimento feminista e do movimento hippie, onde o corpo acaba sendo vulgarizado por jovens que pensam que nunca ficarão velhos e abusam das drogas e sexo. Já na década de 80 o quadro se reverte ao esporte e a prática de hábitos saudáveis, havendo políticas de conscientização da juventude, assim como a propagação de academias de ginástica por todos os centros urbanos.

Mas o que seriam esses espaços? Para Eufrásio (2004),

As academias de ginástica são centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física, sendo elas estruturas de iniciativa privada, geralmente administrada por empresários, que investem, assim como em qualquer ramo de negócio, esperando o retorno financeiro desejado. (EUFRÁSIO 2004, p.37).

Assim, Eufrásio (2004) destaca que foi na década de 1980 que muitos empresários começaram a ingressar no ramo e “diversas academias de ginástica foram abertas, divulgando-se a melhoria da qualidade de vida da população com todos os benefícios que a prática de atividades oferece” (EUFRÁSIO, 2004, p. 36).

Essa proliferação de espaços e de atividades foi crescendo de forma absurda, tanto que em Pau dos Ferros existem 06 academias de ginástica, o que pode ser considerado um número alto, tendo em vista que estamos falando de um município do estado do Rio Grande do Norte. Nesses espaços questionamos aos freqüentadores que motivo os leva a freqüentar a academia de ginástica, em especial.

Foi possível identificar em diferentes falas significados relacionados a ganhar massa muscular, emagrecer, manter a forma, e em todas as respostas observamos que os motivos principais que levam esses frequentadores às academias de ginástica estão relacionados à estética. A saúde foi citada posteriormente, como um dos motivos, entre outros expressos nas falas abaixo, tais como:

“Para tentar emagrecer e criar o hábito de praticar exercício físico, já que sou bastante preguiçosa.” (sujeito 6D).
“Melhorar a aparência física e estética” (sujeito 5E).

O que podemos perceber é que:

No final do século XX e início do século XXI, a superexposição de modelos corporais nos meios de comunicação contribuiu, fundamentalmente, para a divulgação de uma ótica corpórea estereotipada e determinada pelas relações de mercado. A mídia contemporânea vincula somente corpos que se encaixam em um padrão estético “aceitável”, mediado pelos interesses da indústria de consumo. Modelos corporais são evidenciados como indicativo de beleza, em todos os formatos de mídia, num jogo de sedução e imagens. Trata-se de vincular à representação da beleza estética ideais de saúde, magreza e “atitude”. Configurando-se como objeto de desejo um corpo bonito, jovem, “malhado”, com idéias de vencedor e rodeado pelo consumo. Esse conjunto de fatores acabou por criar no imaginário social uma associação entre “corpo ideal” e sucesso. (PELEGRINI, 2005, p. 03).

Aliada aos ideais de saúde e estética, observamos que a beleza, antes considerada um dom, presente divino, algo que não podia ser manipulado, torna-se com o passar do tempo um desejo pessoal a ser alcançado. (FERNANDES, 2005). Isso porque “o controle da sociedade sobre os indivíduos não se opera simplesmente pela consciência ou ideologia, mas começa no corpo, com o corpo. Foi no biológico, no somático, no corporal, que antes de tudo investiu a sociedade capitalista” (FOUCAULT apud SILVA, 1996, p. 246).

Nesse sentido, podemos afirmar com base no discurso dos profissionais investigados que atuam nas academias de ginástica de Pau dos Ferros, que a estética foi citada como o principal motivo para a prática, ficando a saúde em segundo lugar.

“Primeiramente com certeza o valor estético, segundo a questão da saúde, mais são poucos que entram com esse objetivo.” (sujeito 03).

“Na verdade o principal motivo é a estética, infelizmente, enquanto as pessoas não se conscientizarem da importância da atividade física, dos benefícios que traz para a saúde não só do presente como para o futuro, eles ainda procuram pela estética.” (sujeito 05).

“80% dos clientes vem pra academia é mais por estética, é mais para modelar o corpo e 20% dependendo da faixa etária é mais pela saúde, tem muita gente idosa e tem muita gente jovem, os jovens só procuram mais pela estética mesmo.” (sujeito 06).

A partir dessas falas, observamos que os profissionais que atuam nas academias de ginástica sabem o principal motivo da busca por esses espaços, entretanto, a maioria deles rendem-se aos desejos e vontades dos “clientes” frequentadores, restringindo sua atuação a aspectos práticos. No entanto, fazer isso é estar construindo um espaço restrito e deficiente de informações.

Castro (2007) também cita em seus estudos que a saúde e a estética foram apontadas como as motivações mais fortes para a frequência na academia; outra motivação relacionada à prática de atividade física foi à culpa, resultado que o indivíduo atribui à responsabilidade com a aparência do seu corpo, sendo os defeitos e imperfeições corporais entendidos como negligência e falta de cuidado consigo mesmo.

O fato é que as academias contemporâneas, adaptadas às novas exigências do mercado, apresentam-se cada vez mais sofisticadas e esses aspectos também requerem maiores informações dos profissionais que atuam nesses ambientes. Foram incorporados à sua estrutura física, além do espaço destinado à prática do exercício físico, lojas, bares e clínicas estéticas, formando verdadeiros centros de culto ao corpo. (PELEGRINI, 2005).

Na realidade, o que podemos notar no contexto mais atual, é uma idolatria social que se acentuou demasiadamente com a chegada da modernidade e das influências, dos avanços das indústrias no campo de cosméticos, da moda, da publicidade e também das grandes produções de cinemas de Hollywood, em que tanto homens como mulheres vêem-se à imagem das grandes atrizes e atores. (CASTRO, 2007).

A mídia e os instrumentos de comunicação são um dos vários meios para a propagação dessas informações. Dentre os meios de divulgação de “conhecimentos” sobre a saúde, estética e forma física, estão as revistas. Considerando esta especificidade, procuramos analisar quais revistas costumam ser lidas pelos frequentadores de academia. Percebemos que a maioria dos 42 frequentadores das academias que pesquisamos lê algum tipo de revista, sendo que 18 deles costumam ler as que tratam de atividade física, beleza e moda. A maioria desses frequentadores de academias 47%, não soube citar os nomes das revistas que costumam ler, dando nomes como:

“Musculação, boa forma, saúde e beleza” (sujeito 1B).
“Revistas de moda” (sujeito 5 B).
“De moda e de beleza” (sujeito 1 E).

Entre as revistas mais citadas podemos destacar a Boa Forma 29%, Men’s health, Super Interessante 6% e Veja 6%. Em contrapartida, Eufrásio (2004), em seus estudos, cita que a maioria das pessoas ao ler revistas de grande circulação está em busca de curiosidades e dicas relacionadas à alimentação, dietas, dicas de saúde, dicas de beleza, moda, entre outras informações. O autor ainda cita que essas “dicas”, muitas vezes estão relacionadas com questões mais recentes sobre o corpo.

Pode-se destacar ainda que, nesse grande mundo de vaidade, as pessoas magras foram ganhando cada vez mais espaço com relação a esses cuidados com a aparência, tão exigidos pela sociedade, em contraponto aos que não se enquadram a este padrão e que de certa forma foram sendo isolados, e, ao mesmo tempo, excluídos da sociedade. Um fato bem visível dessa relação feita anteriormente pode ser visto no verão, em que a maioria das pessoas busca chegar às praias ou qualquer ambiente social com uma boa aparência (CASTRO, 2007). Aqueles que não conseguem atingir essa aparência acabam deixando de ir à praia ou lugares sociais, por não terem chegado ao padrão que a sociedade impõe.

Ainda no século XX vale destacar três momentos fundamentais para uma reflexão sobre o corpo: os anos 50, 60, e 80. Devido à expansão do tempo de lazer e a exploração publicitária no pós- guerra, ser esportista passa a ser, cada vez mais, um imperativo: férias remuneradas, popularização do acesso as praias, dos campings, contribuem, a partir da segunda metade dos anos 50, para a revolução de veraneio, que imporá um novo conceito de férias de verão, em que a exposição do corpo ocupa espaço central. (CASTRO, 2004, p. 03).

Silva (1996) reafirma que a necessidade e a busca pelas práticas corporais ocorrem pelo maior número de possibilidades de se mostrar o corpo, com a popularização do hábito de freqüentar balneário e camping, mas não é qualquer corpo que é aceito nesses lugares, por isso a necessidade de cultivá-lo para atingir o modelo predominante. Nesse sentido,

A estética da magreza é imposta pelo sistema de mídia, que intimida as mulheres a seguir dieta e fazer ginásticas sempre novas: aeróbica, aeroginástica, antiginástica, energic dance, gym tonic, musculação, alongamento, aeróbica turbo, etc. Alguns nomes indicam a origem americana, mais precisamente da Califórnia. Esse culto ao próprio corpo exige sacrifícios: em primeiro lugar financeiros (proporcionalmente, gasta-se

menos em roupas e mais para se manter a aparência); a seguir éticos, visto que os meios de comunicação nos repetem que a pessoa tem o corpo que merece, o que leva a um novo sentido de responsabilidade. Esse corpo a ser produzido, desnudado na praia, deve estar de acordo com os cânones do momento (VINCENT, IN PROST & VINCENT, apud SILVA, 1996, p. 249).

Na realidade, “como resposta à revolta do corpo, encontramos um novo investimento que não tem mais a forma de controle-repressão, mas de controle- estimulação: fique nu, mas seja magro, bonito, bronzado” (FOUCAULT apud SILVA, 1996, p.249).

Cabe esclarecer aqui que não pretendemos desmerecer os espaços das academias de ginástica, ou qualquer outro em que sejam praticadas atividades físicas, o que pretendemos refletir é o que existe por trás dessas práticas e buscar uma compreensão conceitual sobre saúde, estética e cultura de consumo, que alimente nossas intervenções.

Esse conjunto de fatores que cerca o imaginário social sobre corpo ideal, está propagado de tal forma, que as pessoas fazem de tudo para atingir o padrão corporal que tanto desejam. Essa preocupação com o corpo é geral e está presente em todos os segmentos sociais.

Vale salientar também que:

A educação física, por ser uma área que historicamente tem lidado com as questões concernentes ao corpo, saúde, rendimento e estética, precisa ampliar e repensar esses valores, a fim de produzir uma crítica a esta cultura da aparência e do consumo, considerando-se não apenas a materialidade biológica do corpo, mas suas múltiplas significações simbólicas, portanto, históricas e culturais” (LIMA, 2004, p. 47).

Para finalizar, cabe destacar que a frequência às academias de Pau dos Ferros tem sido motivada por três desejos. Dois deles, como bem menos incisivos, relacionam-se à busca pela saúde e a melhoria da forma física. Outro, diz respeito à estética e, é esse que discorreremos um pouco a seguir.

Considerando as discussões anteriores, podemos inferir que a sociedade tem imposto um padrão ideal de corpo, o qual tem participado da formação de um imaginário social de corpo. Vale ressaltar que esse corpo: magro, bonito, forte, bronzado é bastante influenciado pelos aspectos econômicos, de tal forma que podemos dizer que o corpo virou mercadoria. Daí surge a indústria de cosméticos e médica, essa última, principalmente, com a promessa de tornar os corpos a imagens de modelos, como se assim fosse possível. Na formulação/construção desse pensar a mídia tem papel primordial, pois dissemina esse

paradigma de corpo como algo alcançável e, além disso, aponta formas, nem sempre verdadeiras, para se atingir ou se aproximar desse modelo ideal.

Esse padrão tem sido o principal motivo, detectado nesta pesquisa, que leva os homens e mulheres do município de Pau dos Ferros a freqüentar as academias de ginásticas, motivo esse que, a nosso ver precisa ser repensado, pois a busca desesperada, porque não dizer, alienada, por um paradigma de corpo foge das reais necessidades humanas.

REFERÊNCIAS

CASTRO, A. L. **Culto ao Corpo e Sociedade**: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. 2ª edição. São Paulo: Annablune, 2007.

EUFRÁSIO, J. J. G. **Que Corpo é Esse?** Saúde e estética na academia de ginástica. Monografia. Natal, UFRN, 2004.

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. Academia de ensino superior de Sorocaba. V.11. n. 2, p. 107-112, **Motriz**. Rio Claro, 2005.

LIMA, Analwik T. P de. **Corpo e Dietética**: por uma fenomenologia do alimento. Monografia de Graduação, Natal, UFRN, 2004.

PELEGRINI, T. **Imagens do Corpo**: reflexões sobre as acepções corporais construídas pelas sociedades ocidentais. Departamento de Ciências Sociais Universidade Estadual de Maringá (UEM). REVISTA URUTÁGUA, Maringá-Paraná, 2005.

SILVA, A. M. Das práticas corporais ou porque “Narciso” se exercita. **REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE**, 17 (3), Santa Catarina-SC, 1996.