

Universidade Estadual de Campinas

Faculdade de Educação Física

**Significados da ginástica para mulheres praticantes em
academia: corpo, saúde e envelhecimento**

Rita de Cassia Fernandes

Profa. Dra. Silvana Venâncio (orientadora)

Campinas

2004

Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física

Rita de Cassia Fernandes

**Significados da ginástica para mulheres praticantes em
academia: corpo, saúde e envelhecimento**

**Este exemplar corresponde à redação final
da dissertação de mestrado defendida por
Rita de Cassia Fernandes e aprovada pela
Comissão Julgadora em novembro de 2004.**

Profa. Dra. Silvana Venâncio (orientadora)

Campinas

2004

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
BIBLIOTECA FEF-UNICAMP**

F 379s Fernandes, Rita de Cassia
 Significados da ginástica para mulheres praticantes em
 academia: corpo, saúde e envelhecimento / Rita de Cassia
 Fernandes. – Campinas, SP: [s.n], 2004.

 Orientador: Silvana Venâncio.
 Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física,
 Universidade Estadual de Campinas.

 1. Corpo. 2. Saúde. 3. Ginástica. I. Venâncio, Silvana. II.
 Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação
 Física. III. Título.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Silvana Venâncio

Prof. Dr. Jocimar Daolio

Profa. Dra. Eliana Ayoub

AGRADECIMENTOS

Neste momento, quando começo a refletir um pouco mais sobre os caminhos que percorri durante o mestrado, muitas lembranças chegam até mim. Pessoas importantes que conheci, professores com extrema sensibilidade que contribuíram para a realização da pesquisa, obras que revi a partir das minhas inquietações. Hoje, vejo que passei por estradas tortuosas, andei em várias direções, mas aprendi muito. Esse processo, embora não tenha sido nada tranquilo, fez-me amadurecer, florescer novamente.

Agradeço a todas as pessoas que, com carinho, disponibilidade e dedicação, souberam me ouvir, entender as minhas ausências e, principalmente, “balançar” as minhas certezas quando elas pareciam já estarem sedimentadas.

Em especial, agradeço:

A Deus, por mais essa vitória e por outras que certamente virão.

Às mulheres praticantes de ginástica da academia pesquisada, que prontamente aceitaram participar, contando um pouco de suas vidas, tornando possível a realização desta pesquisa. Foram elas que deram cor e voz ao trabalho, para o qual a pesquisa de campo era fundamental.

À proprietária e aos funcionários da academia de ginástica, que gentilmente atenderam às perguntas e solicitações, fornecendo muitas informações importantes.

A Silvana Venâncio, professora e orientadora deste trabalho, por ter-me aceitado como orientanda, pela paciência e pelas contribuições valiosas, fazendo com que eu pudesse enxergar meus preconceitos em relação ao objeto de análise.

A Jocimar Daolio, professor e membro da comissão julgadora, aquele

grande amigo, cuidadoso em seu olhar metodológico. Com extrema sensibilidade, disse que eu precisaria “soltar peso” para conseguir “voar”. Espero ter conseguido, pelo menos, “levantar vôo”.

A Eliana Ayoub, a Nana, professora e membro da comissão julgadora. A doçura de suas palavras contribuiu de forma preciosa para minha formação profissional, ajudando-me, mesmo sem saber, nas aulas de Educação Física na escola. Agradeço por aceitar o convite para fazer parte da banca. Tenho muita admiração e um carinho todo especial por ela desde a graduação.

A Ana Márcia Silva, professora que participou da qualificação. Aquele momento foi, certamente, um dos mais produtivos e prazerosos que tive durante o mestrado, abrindo horizontes. Agradeço à sua disponibilidade, que fez com que eu me sentisse a pessoa mais importante do mundo. Será sempre lembrada como essa pessoa meiga e doce.

À minha família, em especial a meus pais, Artur e Cleide, que sempre vibraram com minhas conquistas, estando a meu lado nos momentos mais difíceis que tive neste último ano. Eles estarão sempre no meu coração e nos meus pensamentos.

Levo comigo a mesma idéia de que nada acontece por acaso, nenhum encontro, nenhuma marca, nenhuma história. É o meu corpo que fala, que conta tudo o que vivi. Sei que fiz o mestrado possível.

Agradeço a todas as pessoas que fazem parte da minha vida, e por me deixarem participar das suas.

*“Não, nem a pergunta eu soubera fazer. No entanto,
a resposta se impunha a mim desde que eu nascera.
Foi por causa da resposta contínua que eu, em
caminho inverso, fui obrigada a buscar a que
pergunta ela respondia”.*

(Clarice Lispector)

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo analisar os possíveis significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. Para tanto, optamos pela realização de uma pesquisa qualitativa baseada no referencial teórico de eixo cultural, tendo a análise de conteúdo como método de tratamento dos dados. Dessa forma, foi possível analisar a lógica que orienta a prática de um grupo de dez mulheres, frequentadoras de uma academia de ginástica localizada na cidade de Americana (SP). No decorrer da pesquisa, a temática foi desenvolvida a partir do seguinte eixo: a formulação do problema, situando a visibilidade do corpo, a busca pelos padrões de beleza e o papel da academia de ginástica; a descrição metodológica do estudo, apresentando os critérios utilizados, bem como a proposta da análise de conteúdo; a discussão dos resultados a partir de quatro grupos categoriais, quais sejam corpo, saúde, ginástica e envelhecimento. Tecemos algumas considerações que nos permitem afirmar que, para esse grupo de mulheres, as preocupações com a beleza corporal, o emagrecimento e a saúde foram questões unânimes. Nos dias de hoje, a ginástica se insere no mercado dos cuidados com o corpo, configurando mais uma possibilidade de remodelamento das aparências. Apesar das inúmeras contradições aparentes na fala das participantes, sabemos que as relações que elas estabelecem com essa prática corporal são extremamente dinâmicas, constituindo realidades particulares e distintas, vivenciadas com um certo potencial de autonomia. Procuramos, nesta pesquisa, contribuir com os estudos referentes à temática do corpo e das práticas corporais realizadas nas academias de ginástica, principalmente através do enfoque adotado, diferente daquele que se tem pautado unicamente em aspectos biológicos para a análise de tal contexto. Aos profissionais da Educação Física, cabe repensar seus conceitos, atentando para os inúmeros fatores que interagem na determinação dos padrões de beleza, em consonância com as influências da mídia na vida cotidiana.

Palavras-chave: corpo, saúde, ginástica.

ABSTRACT

This work had as a goal to analyze the possible meanings of working out for women at the gym. For this reason we had chosen a qualitative research based on the cultural level, having the content analysis as a method of the data treatment. This way, was possible to see what leads people in a group of ten women, to go to the gym which is located in Americana city (SP). During the research, the subject matter was developed from the following axis: the formulation of the problem locating the look of the body, the search of the beauty standard and the rule of the gym; the methodological description of the study, showing the judgment used, as well as the proposal of the content analysis; the discussion of the results from the four groups of categories, that are body, health, exercising and aging. We have come to these considerations that allow us to say, that for this group of women, the worries with the body beauty, the weigh loss and health were a common reason for them. These days, working out is in the market of the body cares, becoming more as a possibility of improving the look. Despite several contradictions of the people who had taken part of the research, we know that the relationship they have with this practice extremely dynamic being part of private and different experienced with some autonomy. In this research we contributed with the studies related to the body and bodybuilding practices developed at the gyms, mainly through the goal adopted, different from that one based only on biological aspects to analysis of the context. To the professionals of the Physical Education, is interesting to think over their concepts, paying attention to the several factors that make part of the beauty standard in agreement to the several influences of the media in the daily life.

Key-words: body, health, gymnastics.

SUMÁRIO

Introdução	1
1. Problematização do estudo	
1.1 Formulação do problema	4
1.2 Objetivo e questões norteadoras	8
1.3 Situando o cenário das academias de ginástica	8
2. Trajetória metodológica	
2.1 Natureza da pesquisa	16
2.2 Critérios para escolha e descrição da academia de ginástica	19
2.3 Os sujeitos da pesquisa	25
2.4 Instrumentação	26
2.5 Tratamento dos dados	30
2.6 Inferência e análise categorial	32
3. Análise e discussão dos dados	
3.1 Significados do corpo e padrões de beleza	37
3.2 A construção cultural dos corpos femininos e a ginástica	53
3.3 Saúde, boa forma e alimentação	66
3.4 Corpo e envelhecimento	76
Considerações finais	86
Referências	91
Anexos	96

INTRODUÇÃO

Nossa escolha pelo tema de pesquisa está relacionada à vivência, durante vários anos, em academias de ginástica, num primeiro momento na condição de freqüentadora e mais tarde como professora de ginástica. Considerando o contexto das aulas e as inúmeras experiências que tivemos, em grande parte com turmas femininas, algumas indagações foram surgindo. O que leva essas mulheres a buscarem a academia de ginástica? O que mais as influencia a continuarem indo às aulas? Como percebem as possíveis modificações corporais? Por que muitas delas desistem de praticar ginástica?

A aparência física e os significados a ela atribuídos parecem constituir elementos importantes na análise das relações sociais. Nesse cenário, é crescente o interesse por práticas corporais realizadas em academias de ginástica, como a musculação, a ginástica localizada, as atividades aeróbias, com finalidades comumente ditas “estéticas”, tendo como objetivo principal a busca por certos padrões de beleza e pela saúde. Entendemos que com os avanços tecnológicos surgem múltiplas possibilidades de intervenção sobre o corpo: dietas, cosméticos, cirurgias plásticas, ginásticas, medicamentos, em busca de um remodelamento das aparências.

Dessa forma, o objetivo central do trabalho seria identificar e analisar os significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. Para tal, optamos pela pesquisa qualitativa, entrevistando um grupo de dez mulheres praticantes de ginástica (indicadas pelas letras A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) na academia Alfa (nome fictício), situada na cidade de Americana (SP). Todas essas mulheres compartilham do mesmo espaço para a realização das aulas, tendo a ginástica como a principal prática corporal que realizam.

No capítulo 1, “Problematização do estudo”, procuramos situar o leitor acerca das inúmeras possibilidades de intervenção e remodelamento corporal em busca da beleza. Nossa discussão foi no sentido de explicitar a visibilidade do corpo nas diferentes esferas do cotidiano. Partindo da formulação do problema, apresentamos o objetivo do trabalho e as questões norteadoras. Ainda nesse momento, discutimos o surgimento das academias de ginástica, seu desenvolvimento e a diversidade de práticas corporais oferecidas aos alunos. Para isso, realizamos a revisão e a discussão de alguns trabalhos que abordam essa temática.

No capítulo 2, “Trajetória metodológica”, trouxemos as escolhas referentes ao campo metodológico desde a opção pela pesquisa qualitativa, tendo a proposta de Bardin (1977) referente à “análise de conteúdo” como método de tratamento dos dados. A entrevista semi-estruturada individual compreendendo perguntas abertas foi o instrumento utilizado para a coleta de dados (a transcrição das entrevistas na íntegra está situada no anexo 2).

Da mesma forma, explicitamos os critérios de seleção das academias de ginástica e a descrição sintética da academia Alfa a partir de características gerais, em relação ao espaço físico, ao seu funcionamento e à proposta metodológica das aulas. Os três critérios utilizados para selecionar as mulheres que participaram do estudo foram: praticar ginástica na academia pesquisada há pelo menos um ano; ter entre 25 e 40 anos de idade; freqüentar as aulas no mínimo três vezes por semana.¹ Assim, buscou-se configurar um grupo com uma vivência maior nessa prática corporal. Para finalizar o capítulo, discutimos o processo de inferência realizado, o qual, através dos indicadores (anexo 1), permitiu a elaboração da análise categorial neste trabalho.

¹ A justificativa sobre a escolha dos critérios utilizados será desenvolvida no capítulo 2.

No capítulo 3, “Análise e discussão dos resultados”, tivemos como norte os quatro grupos temáticos categoriais da pesquisa, quais sejam corpo, ginástica, saúde e envelhecimento. Nesse momento, foi possível realizar o processo de interação da fala das participantes com o pesquisador e o referencial teórico. As discussões desenvolvidas nesse capítulo permitiram-nos realizar alguns aprofundamentos nos significados do corpo e da ginástica para as participantes e no papel da mídia frente a esse processo. A busca pelo corpo belo, jovem e saudável certamente fornece indicadores interessantes para realizarmos uma interpretação crítica destes temas.

As considerações aqui apresentadas constituem, dentre tantas outras possíveis, apenas uma possibilidade de olhar sobre a realidade da construção cultural dos corpos femininos e os significados que a ginástica assume na vida dessas mulheres, situadas em um espaço-tempo específico.

1 - PROBLEMATIZAÇÃO DO ESTUDO

1.1 Formulação do problema

Nos dias atuais, presenciamos em diferentes setores da sociedade e também na mídia uma infinidade de imagens, temas e debates relacionados à questão do corpo, especialmente no que diz respeito ao corpo “em forma”, a padrões de beleza e à busca pela saúde. No entanto, essas discussões quase sempre desconsideram a complexidade e a dificuldade de apreensão do corpo como objeto de análise, pois minimizam os inúmeros fatores que se relacionam, dependendo dos sujeitos e do contexto a ser considerado.

No âmbito acadêmico, algumas produções têm mostrado possibilidades de pensar o corpo a partir de outros olhares, como espaço inacabado, território de múltiplas intervenções, sempre marcado pelo seu tempo. Enfim, o corpo que transforma e é transformado pela história (SANT’ANNA, 2001; SILVA, 2001a; SOARES, 2001). Entre outras questões, as reflexões dessas autoras problematizam a atual exposição constante do corpo e os pressupostos que norteiam a busca pela sua padronização, mostrando que assumi-lo como um todo indissociável requer que estejamos atentos para perceber também as ambigüidades, em que não cabem mais análises simplistas e pré-determinadas.

Neste trabalho, queremos abordar o corpo inserido numa dinâmica que nos chama a atenção para suas constantes atualizações. Ao nos depararmos com a valorização de um padrão, qual seja aquele do corpo belo, jovem e sempre “em forma”, visualizamos a acolhida entusiástica aos recursos técnicos e científicos de remodelamento das aparências, reforçando a tese de que os cuidados com o corpo estão “na ordem do dia”, especialmente quando consideramos o universo feminino.

Nesse sentido, as preocupações de Sant'Anna (2001) sobre os cuidados de si e a história do embelezamento feminino no Brasil trazem-nos muitas questões interessantes, explicitando uma associação entre a feminilidade e a busca da beleza, assim como a força estaria vinculada aos padrões masculinos. Para a autora, nos dias de hoje a mulher convive com a questão de ser “fotogênica da cabeça aos pés”; todos os detalhes do corpo devem ser bem tratados e estar sempre prontos para serem expostos, colaborando para a construção de uma “cultura do espaço íntimo” (SANT'ANNA, 2001, p. 66). Ela acrescenta, ainda, que os inúmeros recursos e possibilidades que temos para modificar o corpo colocaram em evidência outros pudores, bem como a necessidade de apresentarmos a aparência jovem, a pele sempre bronzeada.

Segundo a mesma autora, se nas primeiras décadas do século XX a beleza era considerada dom, presente divino, algo que não poderia ser manipulado, atualmente configura um projeto pessoal e único a ser alcançado. Ao longo do tempo, o que estaria em permanente mudança seriam os modos como produzimos o embelezamento feminino, as tecnologias e os recursos utilizados.

Durante a primeira metade deste século, dificilmente a beleza será aceita como sendo fruto de um trabalho, individual e cotidiano, da mulher sobre o seu corpo. Numa época em que a “Natureza” se escreve em maiúsculo, que sua obra é considerada da ordem do prodígio divino, é perigoso intervir no próprio corpo em nome de objetivos pessoais e dos caprichos da moda. (SANT'ANNA, 1995, p. 126)

Na busca feminina pelo sonho de ser bela, esses inúmeros cuidados com o corpo chamaram a nossa atenção e constituem o ponto de partida de nossos estudos. Cuidar da aparência, da pele, dos cabelos, “manter a forma” passou a

ser fundamental.

Para Silva (2001a), caberia falar na construção de uma expectativa de corpo que requer inúmeros cuidados em relação à beleza e à boa forma, transformados em “exigência” nos dias de hoje. Segundo a autora, com o desenvolvimento das tecnologias e a expansão do mercado de produtos e serviços, o corpo encontra-se na condição de território a ser trabalhado, apartando-se dos seus resquícios de naturalidade. Nessa ótica, os indivíduos devem estar prontos para mostrar sua dedicação e força de vontade, correspondendo a essa expectativa.

Contudo, nesse trabalho, diversas instâncias que realizam essas práticas em busca da beleza poderiam ser consideradas como campo empírico de estudo, como, por exemplo, clínicas de estética, salões de beleza, spas. Porém, centramos nossa análise na academia de ginástica, que conforma e projeta discursos e significados sobre corpo, beleza, jovialidade, envelhecimento, entre outros.

Quase sempre, as academias de ginástica procuram oferecer aos praticantes diferentes possibilidades em relação às práticas corporais, que podem variar desde as mais tradicionais, como a musculação ou a ginástica localizada, até as mais inovadoras e que necessitam de equipamentos específicos, como as aulas de *spinning* ou *aerobjump*². Essa oferta depende, evidentemente, de alguns fatores, mas principalmente do padrão da academia (pequeno, médio ou grande porte) e do nível socioeconômico dos frequentadores, pois geralmente as práticas que envolvem equipamentos ou espaços diferenciados requerem um custo adicional a ser pago.

Dessa forma, caberia ao praticante fazer suas escolhas, que muitas vezes

² As aulas de *spinning* requerem bicicletas apropriadas para sua realização; já as aulas de *aerobjump* utilizam mini-trampolins. Os nomes das aulas foram citados a título de exemplo. Podem ser encontradas outras denominações, dependendo da academia considerada.

não são opções unicamente pessoais, pois resultam também das múltiplas representações sociais construídas nas academias sobre essas práticas e as modificações corporais envolvidas.

Nesse universo de possibilidades, restringimos o foco de nosso estudo em um grupo de mulheres praticantes de ginástica, entendida aqui como prática corporal que envolve diferentes tipos ou modalidades de aulas realizadas em grupo³. Buscaremos compreender os significados, passíveis de uma interpretação, atribuídos a essa prática corporal, e de que maneira eles aparecem ou não em seus discursos.

Partimos do pressuposto de que as academias de ginásticas possuem formas bem específicas de lidar com os espaços, os aparelhos e as práticas corporais ali desenvolvidas. Parecem estar dissolvidos muitos “saberes”, posturas e cuidados com o corpo, aprendidos e compartilhados entre alunos e professores, durante as aulas ou mesmo fora do espaço destas, circulando na forma de pequenas “receitas” de alimentação, dietas, exercícios.

Sabemos que, provavelmente, haverá questões muito particulares da academia de ginástica pesquisada, porém algumas problemáticas poderão exceder os limites desta, ou seja, estariam presentes também em outros contextos, pois os sujeitos estão inseridos numa dinâmica cultural própria da sociedade contemporânea. Entendemos que as práticas corporais são modificadas pela cultura e, a partir daí, cada praticante constrói os significados, apropriando-se dos limites e espaços colocados pela cultura de

³ Souza (1997) afirma que a denominação “ginástica” era utilizada inicialmente como um conjunto de práticas que englobavam os jogos, o atletismo, as lutas, a preparação de soldados, etc. Somente a partir de 1800, com os métodos ginásticos, vai adquirir uma conotação mais ligada à prática de exercícios físicos. A mesma autora aborda o universo da ginástica, nos dias de hoje, a partir de cinco grandes grupos que se referem aos principais campos de atuação: ginásticas de condicionamento físico, de competição, fisioterápicas, de conscientização corporal e de demonstração. No nosso caso, a ginástica na academia está inserida no primeiro grupo analisado pela autora.

forma subjetiva.

1.2 Objetivo e questões norteadoras

O presente estudo tem como objetivo identificar e analisar os possíveis significados atribuídos à ginástica para mulheres praticantes em academia.

A partir da definição do objetivo deste estudo, apresentamos as seguintes questões norteadoras:

- O que leva essas mulheres a buscarem a academia de ginástica?
- Como percebem e atribuem significados às possíveis modificações corporais?
- O que esperam com a prática da ginástica?

1.3 Situando o cenário das academias de ginástica

Neste momento, entendemos ser importante realizar uma breve revisão de trabalhos que têm a academia de ginástica como objeto de estudo, ou, ainda, as representações de atores sociais inseridos neste contexto. Nossa idéia é a de que possamos refletir sobre algumas problemáticas mais gerais que talvez apareçam no universo da academia pesquisada.

Conforme Capinussu e Costa (1989), o surgimento das academias de ginástica ocorreu no século XIX na Europa, mais precisamente em Bruxelas. Tais espaços eram conhecidos como ginásios e seu objetivo principal era o ensino da “cultura física”, através da utilização de aparelhos. No século XX, as academias começaram a proliferar na Europa e nos Estados Unidos, onde as práticas mais oferecidas eram o halterofilismo, a ginástica e o balé. Afirmam

também os autores que, ao longo do desenvolvimento das academias, dois temas parecem persistir e se entrelaçar desde a origem: a busca pela saúde e a questão da estética.

No contexto brasileiro, ainda segundo Capinussu e Costa (1989), as academias de ginástica surgiram nos anos 1920, sendo que a primeira delas foi montada por um imigrante japonês em Belém (PA). Nas décadas de 1930 e 1940 surgiram outras academias pelo resto do país, tendo como atividade principal o halterofilismo e, em alguns casos, a ginástica feminina.

Novaes (1991) discute em seu trabalho, entre outras questões, a formação profissional em Educação Física nessas décadas, trazendo como cenário a cidade do Rio de Janeiro. O autor relata que a maioria dos professores que trabalhava com ginástica era de origem européia e não possuía formação acadêmica de nível superior. Somente a partir das décadas de 1940 e 1950 começaram a atuar professores com formação em nível superior para ministrar aulas nesses espaços.

Nos dias de hoje, podemos verificar em algumas academias de ginástica a mesma situação, em que profissionais que não possuem formação superior ministram aulas de ginástica ou trabalham nas salas de musculação. Contudo, essa realidade vem sofrendo algumas mudanças em função do processo bastante polêmico de regulamentação do profissional de Educação Física, a partir da lei n. 9.696/98 que criou o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Educação Física – Confef ou Sistema Confef/Cref. Estes abarcam tanto o território escolar como o não-escolar, possuindo a incumbência de fiscalizar esses espaços, muitas vezes, intimidando os profissionais com a obrigatoriedade do registro profissional. Pensamos ser importante aprofundar um pouco a discussão afirmando que uma das questões bastante enfatizadas no processo foi sobre a necessidade de excluir os

chamados “leigos” da área, pois eles ofereceriam riscos a saúde da população em caso de orientação inadequada. Outra situação polêmica referiu-se aos profissionais das seguintes áreas: dança, capoeira, artes marciais e ioga que, de certa forma, sairiam prejudicados, pois muitos não possuem formação em nível superior. Nesse caso, as tradições culturais, a autonomia profissional e o saber advindo da experiência ficariam em segundo plano⁴.

Segundo Tubino (1980), o grande crescimento das academias nas principais cidades brasileiras aconteceu a partir dos anos 1970, ficando conhecido como o *boom* das academias. Para o autor, a divulgação do método Cooper de condicionamento físico no Brasil, proveniente dos Estados Unidos, naquela década, contribuiu para disseminar a idéia de que todas as pessoas, principalmente as que não eram atletas, poderiam realizar alguma prática corporal, estivessem preparadas ou não. Aliado a essa questão, o aumento de pesquisas buscando comprovar os benefícios da prática de exercícios sistemáticos incentivou as pessoas a dedicarem a isso parte de seu tempo, e a ginástica em academias começou a fazer parte desse cenário de forma cada vez mais presente.

Coelho Filho (1997) afirma que a partir da década de 1980 houve uma mudança no perfil dos profissionais de ginástica, que se viram influenciados pelo movimento norte-americano da *aerobic* ou *aerobic dancing*, que no Brasil ficou conhecida como “ginástica aeróbica”. Essa proposta era tida como uma metodologia “revolucionária”, da qual Jane Fonda foi uma das maiores

⁴ Sadi (2003) afirma que as ações do Conselho Federal de Educação Física são balizadas pela seguinte plataforma política: 1 – exclusão dos chamados leigos pela equivocada compreensão de que o conhecimento científico não advém da experiência, promoção de obstáculos às artes e à cultura; 2 – elitização da educação física em atividades individualizantes e o conseqüente abandono das práticas de experiência coletiva acumuladas na escola e na comunidade; 3 – (re) conceituação do objeto de estudo e intervenção profissional, denominado educação física; 4 – configuração de um novo espaço institucional, virgem e potente para a exploração mercantil, baseado na obtenção de credencial conferida pelo Conselho. Outros esclarecimentos sobre o processo de regulamentação profissional podem ser obtidos em Almeida (2002).

divulgadoras através de um programa de dança aeróbica e de suas fitas de vídeo comercializadas.

A partir daí, os profissionais ligados à área de ginástica nas academias, segundo o mesmo autor, começavam a estruturar seus discursos com a fundamentação teórica da área das ciências biológicas, mediante dados provenientes da fisiologia do exercício, biomecânica e metodologia do treinamento esportivo. O pluralismo de práticas corporais oferecidas nas academias de ginástica a partir do final da década de 1980 foi muito enfatizado, com a inserção das lutas, do balé, da natação, da musculação, da ioga, etc. A transformação desse contexto em um negócio bastante lucrativo atraiu empresários e investidores que não estavam de antemão ligados ao setor, mas que começaram a investir, construindo grandes empresas em busca de um público maior e mais diversificado, conforme afirma o autor:

Nesses empreendimentos caracterizados pelo consumo de bens e serviços cada vez mais diversificados, os empresários/proprietários (investidores) passaram a compor uma maior quantidade de ofertas aos alunos, com a diversificação e a padronização das aulas de ginástica em diferentes modalidades, com o objetivo de abrir um leque de possibilidades com vistas a satisfazer o gosto da demanda. (COELHO FILHO, 1997, p.11)

As academias de ginástica, como produtoras de bens e serviços ligados ao corpo e às práticas corporais, são tomadas como objeto de estudo de vários trabalhos acadêmicos, dos quais a grande maioria tem priorizado uma abordagem do ponto de vista biológico. No entanto, outros estudos utilizam metodologias provenientes das ciências sociais, apontando a necessidade de um olhar mais cuidadoso que leve em conta não somente os benefícios decorrentes de uma prática sistemática, mas considerando que há outros

olhares possíveis, a partir da análise do papel e dos objetivos dos atores sociais envolvidos nesse contexto.

Nessa perspectiva, destacamos o trabalho de Melo (1997), que faz a reflexão do ponto de vista sociocultural, sobre a academia de ginástica como um espaço possível de vivência do lazer, de convivência, enfim, de “manifestação cultural” (MELO, 1997, p. 6). Através da pesquisa qualitativa, na linha da observação participante, a autora comparou três academias de ginástica da cidade de Campinas (SP), em contextos socioeconômicos diferenciados. Buscou-se, nessa pesquisa, apontar aproximações e diferenças entre as práticas corporais desenvolvidas e suas relações com a faixa etária dos praticantes, questões de gênero e classe social.

A mesma autora parte do entendimento de que as práticas corporais ou modalidades desenvolvidas nas academias possuem características bastante peculiares, através do conjunto de posturas e movimentos corporais que são aprendidos pelos praticantes. Por sua vez, estes nos remeteriam a um universo amplo de valores e significados que configuram formas particulares de intervenção sobre o corpo, delineando metodologias e objetivos de treinamento bem específicos (MELO, 1997). Afirma, ainda, que nas academias pesquisadas as práticas de musculação e ginástica são consideradas as principais, talvez pela procura dos praticantes, pela questão dos resultados estéticos que são conseguidos mais rapidamente e também por servirem como forma de preparação para outras modalidades esportivas.

Na mesma linha, Castro (2001) analisa a academia de ginástica partindo da idéia de um espaço privilegiado de sociabilidade nos dias de hoje, e a escolha da prática corporal como sendo uma das dimensões do estilo de vida dos indivíduos. Na pesquisa de campo realizada, foram investigadas três academias de ginástica da cidade de São Paulo, situadas em contextos

socioeconômicos diferenciados. Foram observadas cinco modalidades diferentes: ginástica localizada, capoeira, dança de salão, ioga e musculação.

A partir desse contexto, a autora buscou identificar as motivações dos frequentadores, o tipo de prática corporal escolhida e os hábitos de consumo (leitura, frequência ao cinema, teatro, gosto musical). Através do cruzamento desses dados, três variáveis foram utilizadas para a comparação dos grupos investigados: classe, gênero e geração. A partir de duas instâncias sociais concretas – a mídia e a indústria da beleza e da boa forma –, a autora aponta o culto ao corpo como território de construção de identidades e como forte tendência de comportamento, como podemos verificar nessa passagem:

A mídia e a indústria da beleza são aspectos estruturantes da prática do culto ao corpo. A primeira por ´mediar` a temática, mantendo-a sempre presente na vida cotidiana, levando o leitor as últimas novidades e descobertas tecnológicas e científicas, ditando e incorporando tendências. A segunda por garantir a ´materialidade` da tendência de comportamento que – como todo traço comportamental e/ou simbólico no mundo contemporâneo – só poderá existir se contar com um universo de produtos e objetos consumíveis. (CASTRO, 2001, p.151)

Destacamos também o estudo descritivo de Dantas (1998), de natureza qualitativa. O objetivo principal do trabalho era identificar as motivações que levam à busca de práticas corporais em academias de ginástica da cidade de Maceió. Foram investigadas 6 academias de ginástica, a partir de uma amostra de 300 pessoas. O instrumento utilizado na coleta de dados foi o questionário estruturado, a partir de questões abertas e fechadas. Para dar tratamento aos dados, o autor recorreu à análise estatística e frequencial. Através do cruzamento dos dados foi realizado o mapeamento do perfil social dos praticantes, suas motivações e as modalidades escolhidas. Alguns dos

resultados principais do trabalho mostraram as seguintes predominâncias: do gênero feminino; da faixa etária de maior frequência na academia situada entre 15 a 30 anos; do ensino médio e superior como grau de escolaridade; de profissionais autônomos; da modelagem corporal como o principal objetivo dos participantes; da satisfação estar relacionada à obtenção de resultados; da falta de tempo e de motivação como fatores que levam à interrupção da prática na academia.

Partindo da perspectiva socioantropológica, Pereira (1996) buscou identificar as razões que fundamentam o hábito de frequentar academias de ginástica, segundo as representações dos praticantes. Os discursos dos informantes apontam para a valorização do condicionamento físico, da estética e da beleza como fatores norteadores da prática. Segundo esse trabalho, a necessidade de frequentar a academia parece estar ligada à construção de uma identidade pessoal, pautada pelo equilíbrio. Também o fato de que o objetivo da saúde é minimizado entre os mais jovens mostra que, para esta faixa etária, outros objetivos colocam-se como primordiais.

Nos dias atuais, as academias de ginástica têm despertado grande interesse, seja pelo crescimento do número de instituições, gerando, conseqüentemente, maior abertura nesse campo profissional, ou ainda pela conquista de um espaço significativo, tanto na mídia como na esfera econômico-financeira. No entanto, elas têm recebido diversas críticas em relação a seus papéis ao longo do tempo (educacional, de adesão a um determinado padrão de beleza e consumo, modismo). Assim, pensamos na importância de estudos críticos, principalmente para a esfera da formação profissional.

No próximo capítulo, discutiremos nossa trajetória metodológica a fim de explicitarmos as escolhas realizadas ao longo do trabalho, que certamente

são fundamentais para dar seqüência à análise dos dados.

2 - TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

2.1 Natureza da pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa empírica de natureza qualitativa, tendo a “análise de conteúdo” como método de tratamento dos dados.

Buscando responder às problemáticas levantadas pela pesquisa na área das Ciências Humanas, surgem metodologias e abordagens diferenciadas daquelas tradicionalmente empregadas. Assim, é crescente o interesse de pesquisadores pela pesquisa qualitativa, pois, por possibilitar a presença de dados descritivos, gera um campo mais aberto e flexível para a interpretação.

Chizzotti (2001) afirma que, ao se debruçarem sobre o estudo do comportamento humano e social, as Ciências Humanas acabam criando metodologias muito distintas e particulares que não se apóiam em leis ou generalizações de um determinado fenômeno. O que deve ser evidenciado é o caráter de imprevisibilidade e especificidade dos resultados obtidos, e não a restrição do conhecimento a dados fragmentados, pois o processo de desenvolvimento da pesquisa possui maior relevância.

Segundo Minayo (1996), a abordagem da pesquisa qualitativa

[...] responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificada. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo nas relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (MINAYO, 1996, p. 21-22)

Nossa opção pela pesquisa dessa natureza fundamenta-se no fato de que ela permite obter maiores subsídios e condições para a análise das particularidades do grupo estudado, podendo visualizar possibilidades de transformação. Nessa ótica, entendemos que a complexidade da relação entre o mundo subjetivo e a realidade leva-nos a pensar que a restrição oferecida por dados estatísticos e percentuais, por vezes obtidos através da pesquisa quantitativa, não nos permitiria analisar as relações inerentes ao problema estudado.

Para Chizzotti (2001), na abordagem qualitativa não há um padrão único de pesquisa para diferentes objetos. O pesquisador é um descobridor ativo, curioso, que busca contextualizar o tempo e o espaço vivido pelos sujeitos da pesquisa, numa relação dinâmica de observação e interpretação. Os sujeitos, por sua vez, possuem o conhecimento prático acerca do problema estudado, algo que foi construído ao longo do tempo, frente às suas necessidades e experiências.

Na relação entre pesquisadora e sujeito as fronteiras eram tênues, pois em alguns momentos os papéis pareciam estar invertidos, uma vez que eram os participantes que se mostravam curiosos em determinados assuntos. É necessário que o pesquisador assuma uma postura aberta e interativa, buscando afastar-se de preconceitos e julgamentos pré-estabelecidos. Essa tarefa é extremamente delicada, pois o processo de aproximação e afastamento, de estranhamento daquilo que nos parece “comum”, não é nada tranquilo, em função de não conseguirmos nos distanciar de alguns valores arraigados em nossa vivência cotidiana.

Sobre essa questão, Geertz (1989, p. 17) esclarece que na pesquisa antropológica o pesquisador deve assumir sua subjetividade no processo, sendo cauteloso ao reconhecer que qualquer leitura ou interpretação que se

faça do real já é uma abordagem de “segunda mão”, pois é sempre reconstrução da realidade, uma dentre tantas outras possibilidades de olhar, reconhecendo os limites da antropologia. Segundo o autor, no processo de “descrição densa”, o pesquisador, no momento da interpretação, deve contemplar os inúmeros significados dos comportamentos observados. Para elucidar melhor essa questão trazemos o exemplo do autor no qual dois garotos estão piscando o olho direito de forma rápida e idêntica. O primeiro garoto possui um tique involuntário, já o segundo garoto realiza uma piscadela de forma conspiratória, ou seja, a execução de um ato público, sabendo que será compreendido nas suas intenções. Poderia ser citado ainda um terceiro garoto que imita o tique nervoso do primeiro. Nesses exemplos percebemos que se fosse realizada apenas a descrição dos movimentos, não teríamos diferenças significativas.

Dessa forma, segundo o autor:

A análise cultural é (ou deveria ser) uma adivinhação dos significados, uma avaliação das conjeturas, um traçar de conclusões explanatórias a partir das melhores conjeturas e não a descoberta do Continente dos Significados e o mapeamento da sua paisagem incorpórea. (GEERTZ, 1989, p.30-31)

Geertz ainda afirma que a descrição etnográfica é interpretativa e microscópica, pois “[...] o que ela interpreta é o fluxo do discurso social e a interpretação envolvida consiste em tentar salvar o ‘dito’ num tal discurso da sua possibilidade de extinguir-se e fixá-lo em formas pesquisáveis”. (GEERTZ, 1898, p.31).

Essa característica microscópica apontada pelo autor pode ser pensada em relação ao nosso trabalho, pois ao realizarmos a descrição e a busca dos significados da ginástica para as mulheres praticantes, partimos desse contexto

específico, propondo a reflexão sobre questões mais amplas referentes à beleza corporal, saúde, mídia, padrões de beleza entre outros que estão presentes na estrutura social.

Dessa forma, apresentamos a seguir os critérios utilizados para a escolha da academia de ginástica, bem como o levantamento de alguns dados ou características referentes à academia escolhida, buscando contextualizar melhor o espaço no qual os sujeitos de nossa pesquisa estão inseridos.

2.2 Critérios para escolha e descrição da academia de ginástica

Nossa opção pelo contexto da academia de ginástica foi devida à experiência que tivemos como professora, especialmente nas aulas de ginástica com mulheres, quando pudemos notar as preocupações com o corpo e com a beleza.

Nessa ótica, a dúvida que se impunha era sobre a seleção da academia a ser pesquisada, pois, segundo nossa experiência, a maioria das academias de ginástica na cidade de Americana é de pequeno e médio porte. Por outro lado, a cidade possui apenas duas academias de grande porte que, por sua vez, estão licenciadas para trabalhar com o programa de aulas da Body Systems.⁵ Entendemos que, se optássemos por uma dessas três academias, teríamos questões bem específicas a serem consideradas, que abrem outras possibilidades de análise, considerando as particularidades desses programas

⁵ Resumidamente, *Body Systems/Les Mills International* é uma franquia internacional que nasceu na Nova Zelândia em 1980, como parte de uma rede de 5 academias conhecidas em todo o país pelo impressionante número de alunos desde sua fundação. Essa franquia está implantada em mais de 2.200 academias em toda a América Latina, vendendo programas de aulas para academias de ginástica e oferecendo também treinamento aos professores. As empresas que fazem a adesão devem pagar um valor inicial e a mensalidade referente aos programas escolhidos. São oito programas disponíveis que possuem características e objetivos diferenciados. Na cidade de Americana, apenas duas academias possuem licença para trabalhar com os programas *Body Combat* e o *Body Pump* segundo informações obtidas no site da empresa. Disponível em: <<http://www.bodysystems.net>>. Acesso em: 20 jun. 2004.

de aula. Gostaríamos de problematizar que essas franquias com seus centros de treinamento credenciam professores e fornecem licença para as academias de ginástica trabalharem com os produtos e as aulas. Nessa lógica há que se repensar o papel do professor que deixa de elaborar a proposta das aulas. Este não escolhe suas estratégias de ensino ou instrumentos de avaliação, e nem mesmo as músicas que serão utilizadas, apenas reproduz seqüências de movimentos prontos. Porém, muitas academias de ginástica que compram os pacotes de aulas, visam, principalmente, atrair os alunos para algo que está na moda. Resta saber, ainda, a quem estamos servindo e se não estaríamos, mais uma vez, retrocedendo no tempo e recuperando objetivos e ideais que há muito tempo já queremos ver superados pela área da Educação Física.

Trabalhando durante muitos anos como professora de ginástica em várias academias da cidade, pudemos observar que nas academias de pequeno e médio porte as propostas tendem a incentivar a proximidade entre os praticantes e destes com a academia, permitindo relações menos impessoais do que nas academias de grande porte, o que facilitaria a abordagem do pesquisador em relação aos sujeitos da pesquisa.

Dessa forma, optamos por uma academia de médio porte, pelo fato de que esse padrão já possui certa estruturação em relação às aulas de ginástica. Para classificá-la como academia de médio porte, utilizamos os seguintes critérios:

- Espaço físico;
- Localização geográfica;
- Número total de alunos matriculados e de funcionários;
- Modalidades oferecidas;
- Valor da mensalidade para frequência livre.

A academia escolhida, chamada aqui de Alfa (nome fictício), está situada num bairro considerado de classe média, distante 10 km da região central da cidade. Essa academia está localizada na mesma região há pelo menos 18 anos, e no prédio atual há 5 anos, sob direção da mesma proprietária. Conta em média com 250 alunos matriculados e seu horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira das 7 às 21h30, e aos sábados das 8 às 13h.

Em relação ao espaço físico, a academia possui duas salas para as aulas de ginástica e dança, espaço para a prática de musculação, uma outra sala para as esteiras e bicicletas, sala para avaliação física, dois vestiários, recepção e estacionamento.

São oferecidas as seguintes modalidades: ginástica, dança e musculação. A ginástica engloba as aulas de *get pumped*, abd (abdome), *aerojump*, gap (glúteo, abdome e pernas), *step*, *tae-bo*, axé e *spinning*⁶. Gostaríamos de salientar que pudemos observar nessa academia, assim, como em outras que já trabalhamos, uma certa predominância da nomenclatura americanizada para as aulas de ginástica, reafirmando a supremacia do inglês como *idioma-mãe*, além do repertório musical utilizado nessas mesmas aulas, quase sempre, "ritmos importados".

Na academia Alfa as aulas de ginástica estão distribuídas em três períodos diários: das 7 às 9h, das 14 às 15h e das 18 às 21h, de segunda a sexta-feira, sendo que o horário da noite é sempre aquele com o maior número

⁶ Apresentamos na seqüência algumas características dessas aulas: *get pumped* consiste na execução de uma seqüência previamente coreografada de exercícios localizados para todos os grupos musculares, utilizando barras, anilhas, halteres e caneleiras. *Abdome* trabalha com exercícios localizados para essa região. *Aerojump* utiliza mini-trampolins e coreografias que vão ser repetidas por pelo menos três meses. *Gap* prioriza os exercícios localizados para a região do glúteo, abdominal e pernas. *Step* (atividade aeróbia) é composta de seqüências de movimentos utilizando esse material. *Tae-bo* utiliza movimentos do boxe. Na aula de axé são ensinadas e repetidas coreografias baseadas nesse gênero musical. *Spinning* utiliza bicicletas específicas para as aulas.

de alunos. A programação das aulas fica afixada no mural da academia, próximo à porta de entrada, e é divulgada também através de folhetos.

Na modalidade dança, a academia oferece *jazz*, balé e dança do ventre. Os alunos que quiserem freqüentar essas aulas pagam um valor adicional na mensalidade, assim como para as aulas de *spinning*, que não estão incluídas no valor básico da mensalidade citado anteriormente. No entanto, é oferecido desconto se o aluno fechar o “pacote”, a partir de planos bimestrais ou trimestrais, talvez como forma de manter o vínculo dos alunos. Segundo a proprietária, o maior número de desistências acontece nos primeiros três meses de prática na academia. Todos os ingressantes pagam separadamente a taxa de matrícula e a avaliação física.

As aulas de ginástica são ministradas por quatro professores. No entanto, a maioria delas fica por conta da professora que é proprietária da academia. No geral, os profissionais da academia são seis professores de Educação Física, uma fisioterapeuta, uma secretária e duas funcionárias para a limpeza.

O limite de alunos nas aulas está vinculado também à quantidade de materiais disponíveis. No que se refere às aulas de *aerójum*, *get pumped* e *spinning*, os alunos devem agendá-las no dia anterior na recepção da academia, pois antes da aula recebem uma senha para garantir o seu lugar na sala.

Segundo a proprietária da academia, as aulas de *get pumped* e *aerójum* foram compradas de professores de Campinas, que vendem o “pacote” das aulas com a seqüência de exercícios ou movimentos prontos e a música determinada, marcando o ritmo de execução, as pausas e a intensidade da aula. A mesma aula é desenvolvida por pelo menos três meses. Essa prática está-se tornando comum em várias academias, seguindo a tendência das aulas do

programa *Body Systems*.

Pudemos observar que na maior sala de ginástica as janelas são pequenas e dificultam a ventilação do ambiente, apesar dos ventiladores colocados em dois cantos da sala, o que leva os alunos a reclamarem do calor, principalmente à noite e no verão, quando a academia está mais lotada. Na sala de musculação, onde estão dispostos os aparelhos que, apesar de não serem de ótima qualidade, possuem um nível de conservação razoável, ocorre a mesma deficiência em relação à ventilação.

Nas duas salas tanto a de ginástica como a de musculação, há espelhos distribuídos pelas paredes. O espaço de circulação para os alunos entre os aparelhos é bastante reduzido, levando algumas alunas a afirmarem que, às vezes, desistem de fazer musculação porque a sala fica muito cheia e a maioria dos que ficam nos aparelhos são homens, o que parece gerar um certo constrangimento para elas. Nas paredes da sala de musculação há cartazes espalhados com esquemas dos grupamentos musculares e nomenclatura, além de sugestões de posições para alongamento.

A sala onde estão distribuídas as esteiras e bicicletas é pequena e possui somente uma janela, o ventilador e a televisão. Em uma das paredes desse espaço, observamos um cartaz proibindo a prática da corrida nas esteiras. Segundo a secretária da academia, esse cartaz foi colocado porque as esteiras estavam quebrando muito e não suportavam o uso intenso dos alunos. O que me pareceu foi que as esteiras utilizadas pela academia não são de uso profissional; no caso, são de uso doméstico e, portanto, não são indicadas nem projetadas para utilização constante e contínua, como ocorre na academia. Além disso, observamos que, pelo nível de conservação, é provável que as esteiras já venham sendo utilizadas há bastante tempo.

Na academia não há espaço adequado para que as pessoas possam

sentar e conversar, como uma lanchonete ou algo parecido. No entanto, muitas mulheres utilizam como local para conversarem o vestiário da academia, onde há um sofá em que elas costumam se sentar. Foi justamente nele que realizamos algumas entrevistas, devido à impossibilidade de marcarmos outro local com algumas participantes, em função da rotina profissional delas.

Essa academia possui a particularidade de organizar e apresentar anualmente, no início de dezembro, um festival de dança no Teatro Municipal de Americana. Nas apresentações são exibidas as coreografias trabalhadas pelos professores nas modalidades oferecidas pela academia. O festival, geralmente, acontece no sábado e se repete no domingo, tendo duração média de duas horas, como forma de divulgação das atividades da academia e para a participação dos alunos que se envolvem bastante com os ensaios. Quando se aproximam os meses de outubro e novembro, os professores já começam a ensaiar as coreografias e providenciar as roupas que serão utilizadas nas apresentações do festival.

Os alunos participantes recebem a tarefa de vender pelo menos dez ingressos. É a única academia de ginástica da cidade que participa desse tipo de evento, pois as outras, que também organizam festivais, são academias de dança. Outro fato bastante interessante sobre essa questão, e que foi publicado pelo jornal da cidade (conforme o relato da proprietária), é que o último festival, realizado em dezembro de 2003, teve um público recorde de pagantes.

A seguir, trazemos mais detalhadamente algumas questões referentes aos sujeitos da pesquisa e ao caminho que percorremos para chegar até as mulheres participantes, bem como os critérios utilizados para a escolha.

2.3 Os sujeitos da pesquisa

Nossa escolha por mulheres como sujeitos da pesquisa apoiou-se no fato de que elas constituem a grande maioria em todas as turmas de ginástica da academia pesquisada. A faixa etária escolhida está compreendida entre 25 e 40 anos de idade, que representa, segundo o levantamento aproximado realizado pela própria academia, algo em torno de 60% a 65% das mulheres praticantes de ginástica.

Com o objetivo de selecionarmos as mulheres praticantes de ginástica, buscamos restringir o grupo a ser entrevistado como aquele com uma vivência maior na ginástica. Adotamos os seguintes critérios para participação no estudo:

- Estar na faixa etária entre 25 e 40 anos;
- Estar praticando aulas de ginástica na academia há, pelo menos, um ano;
- Ter a frequência na academia de, no mínimo, três vezes semanais.

Para escolhermos os sujeitos, pensamos, primeiramente, que a academia pudesse nos fornecer uma lista de mulheres que contemplassem os critérios estabelecidos para participação no estudo, para que pudéssemos fazer o sorteio. Porém, essa opção teve de ser descartada, pois a academia informou que não tinha esse tipo de controle em relação aos alunos. Pensamos, também, que a própria recepção da academia nos pudesse indicar algumas mulheres que já fossem frequentadoras há pelo menos um ano. Num segundo momento, concluímos que seria complicado assumir esse tipo de procedimento, pois não saberíamos ao certo que critérios seriam utilizados para indicação desses nomes.

Dessa forma, como não tínhamos o conhecimento prévio dessas

mulheres, resolvemos abordar uma a uma da seguinte forma: ao encontrarmos uma possível participante na academia, apresentávamo-nos e explicávamos o objetivo da pesquisa, perguntando a idade, a frequência semanal nas aulas de ginástica e o tempo de prática, verificando se a pessoa realmente contemplava os critérios para participação no estudo; enfim, perguntávamos se aceitaria participar da pesquisa. Assim, conseguimos delimitar o grupo de mulheres participantes deste estudo, as quais são identificadas com as letras do alfabeto (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J).

Passamos agora à explicitação do instrumento utilizado na coleta de dados e às implicações decorrentes dessa opção.

2.4 Instrumentação

Utilizamos a entrevista semi-estruturada individual como instrumento de coleta de dados, compreendendo perguntas abertas (anexo 1), construída a partir de três eixos ou blocos temáticos, relacionados com as questões norteadoras citadas no início do trabalho. O primeiro bloco (parte 1) tem como idéia central investigar o que levou as participantes do estudo a buscarem a academia. O segundo bloco (parte 2) busca explicitar o que mudou para elas com a prática da ginástica, suas referências em relação ao corpo e à saúde. O terceiro bloco (parte 3) tem como objetivo mapear o que elas projetam em relação a seu futuro.

Dessa forma, o roteiro de entrevista é composto, primeiramente, de uma breve apresentação dos sujeitos da pesquisa, a partir dos seguintes dados: idade, escolaridade, profissão, experiências de lazer, situação socioeconômica. Buscamos esclarecer melhor quem são esses sujeitos, de onde eles vêm, que experiências trazem. Em seguida, iniciamos a parte específica do estudo com

o objetivo de buscar as relações das participantes com a ginástica, o que esperam dessa prática, seus objetivos na academia, enfim, os possíveis significados atribuídos ao corpo desvelados na suas falas.

A seguir, apresentamos o roteiro de entrevistas que utilizamos com as participantes do estudo.

Dados pessoais

- Idade
- Estado civil
- Filhos
- Formação
- Profissão
- Renda
- Outras atividades de lazer

Parte 1

- 1.1) O que a levou a buscar as aulas de ginástica na academia?
- 1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Parte 2

- 2.1) Quais as modalidades que você pratica na academia?
- 2.1) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?
- 2.2) Qual o seu objetivo na academia?
- 2.3) O que é corpo para você?
- 2.4) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

-
- 2.5) O que a ginástica representa para você?
 - 2.6) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?
 - 2.7) Você está satisfeita com o seu corpo?
 - 2.8) Se você pudesse, mudaria o seu corpo? O que faria?

Parte 3

- 3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?
- 3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?
- 3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Gostaríamos de afirmar que esse instrumento possui flexibilidade em relação à seqüência das questões. Porém, é importante que seja estruturado pelo pesquisador o eixo de análise, mediante aquilo que procura, a fim de proporcionar maior êxito na obtenção dos resultados.

É necessário que o pesquisador experimente o contato direto com os participantes, estabelecendo uma forma de comunicação positiva, procurando demonstrar empatia e favorecendo o ambiente. Tivemos a preocupação de deixar que as participantes fizessem suas considerações, evitando expressar sentimentos de embaraço, espanto, tristeza mediante suas respostas. Além disso, preocupamo-nos em dar o tempo necessário para que elas se organizassem para falar, sem interrupções, e, assim, pudessem trazer dados significativos e exemplos concretos na sua fala.

Segundo Triviños (1987), as entrevistas podem ser consideradas como um dos principais meios na pesquisa qualitativa, permitindo dinamismo no

processo e oferecendo ao pesquisador a espontaneidade necessária ao enriquecimento da coleta de dados. As perguntas fundamentais que constituem o roteiro das entrevistas, segundo o mesmo autor, não estão estabelecidas *a priori*, configurando o resultado da opção teórica do pesquisador e das informações sobre o fenômeno.

Neste sentido, talvez sejam a entrevista semi-estruturada, a entrevista aberta ou livre, o questionário aberto, a observação livre, o método clínico e o método de análise de conteúdo os instrumentos mais decisivos para estudar os processos e produtos nos quais está interessado o investigador qualitativo. (TRIVIÑOS, 1987, p. 138)

Na medida do possível, agendamos as entrevistas em outros locais e horários disponíveis para as praticantes, pois, como já mencionamos, não havia local apropriado no qual a entrevista pudesse ser realizada com calma, e também para que a entrevistada não ficasse constrangida com a presença de outras pessoas, o que poderia interferir na sua fala. Não foi fixado tempo específico de duração da entrevista, pois certamente esta questão está relacionada a cada sujeito, sua disposição, interesse ou conhecimento sobre os temas a serem abordados.

Primeiramente, procuramos esclarecer os objetivos da pesquisa às participantes, enfatizando a necessidade de responder a entrevista com naturalidade, perguntando se seria possível gravá-la para posterior análise do pesquisador. A princípio, todas concordaram com a gravação, embora tenhamos percebido que o gravador algumas vezes causava certo constrangimento, pois algumas delas pediam para apagar ou voltar a fita, dizendo que não era bem aquilo ou coisa parecida. Procuramos, então, tranquilizar a participante, dizendo que não haveria nenhum tipo de problema.

Elaboramos a transcrição das entrevistas imediatamente após seu

término, a fim de que traços importantes não se perdessem no processo e para que o discurso pudesse ser obtido na íntegra. É interessante enfatizar a necessidade de anotações sobre as reações manifestadas pelos sujeitos à medida que as questões são postas, como, por exemplo, as pausas, o agito das mãos, os risos, as mudanças no tom de voz, etc. Essas anotações vêm no sentido de manter o contexto das falas e a espontaneidade do discurso, garantindo a qualidade das informações e preservando a vivacidade destas.

2.5 Tratamento dos dados

Utilizamos a “análise de conteúdo” das comunicações apresentada por Bardin (1977) para dar tratamento aos dados, privilegiando como técnica a proposta de análise temática/categorial, baseada no estabelecimento de categorias e definição de temas. A análise de conteúdo como método empírico possui características sistemáticas e objetivas. Seu campo de aplicação é bastante vasto, pois praticamente todas as formas de comunicação são passíveis de uma análise dessa natureza, dependendo, evidentemente, dos objetivos a serem alcançados e da interpretação que se pretende fazer.

No entanto, a autora enfatiza que a especificidade desse método reside na questão da articulação entre a superfície da comunicação e os fatores que determinam suas características, ou seja, as “condições de produção” do discurso (BARDIN, 1977, p. 40).

Portanto, a função e os papéis sociais dos sujeitos envolvidos, seus interesses individuais e coletivos devem ser considerados. Tendo em vista seu “lugar social”, o sujeito direciona estrategicamente sua fala, cabendo ao analista identificar a presença de “outras vozes” ou daquilo que foi “silenciado”.

Recusar a leitura simples do real, admitindo o caráter provisório das hipóteses, é tarefa essencial do analista, que deverá buscar sentidos e significados que se encontram em segundo plano. Na análise de conteúdo é realizado o tratamento descritivo dos dados, buscando compreender o sentido das comunicações e desviando o olhar para outras significações que numa primeira leitura poderiam passar despercebidas.

Bardin descreve, de forma bastante pontual, a análise de conteúdo a partir de três momentos que se relacionam. A *pré-análise* poderia ser entendida como a fase de organização e sistematização inicial, na qual planeja-se as etapas sucessivas a serem desenvolvidas. Nessa etapa, caberia a escolha dos documentos para a investigação, aliada à “leitura flutuante” dos materiais. O pesquisador deixa-se invadir por percepções, idéias e questionamentos, formulando hipóteses, definindo os índices e indicadores, que podem ser determinados temas presentes na mensagem (BARDIN, 1977, p.95-96).

Já no momento de *exploração do material*, são realizadas as operações de codificação, a partir de regras já formuladas que dependerão, em grande parte, daquilo que se procura. Esse processo visa a transformar os dados brutos do texto e deverá identificar as “unidades de registro” ou “temas-eixos”, que são as unidades de base necessárias à categorização. As categorias a serem estabelecidas são como “pequenas gavetas”, permitindo melhor classificação, com base, obviamente, em critérios para a obtenção daquilo que se procura. Portanto, a análise categorial vai considerar o texto como um todo, apontando a frequência ou ausência dos termos de sentido. O critério de categorização utilizado neste trabalho é o semântico (temas), baseado na regra de recorte. No processo de codificação, quando houver qualquer ambigüidade ou dúvidas em relação às “unidades de registro”, recorre-se às “unidades de

contexto” para fornecer maior clareza em relação ao significado ou contexto dessas unidades, podendo acarretar modificações expressivas nos resultados obtidos (BARDIN, 1977, p. 104-107).

A última etapa, a fase de *tratamento dos resultados*, inclui a inferência, como o levantamento de proposições, e a interpretação que consiste em tornar significativos os resultados, por exemplo, através de operações estatísticas simples como as porcentagens, destacando os dados obtidos através de diagramas, quadros de resultados, figuras.

Se a descrição (a enumeração das características do texto, resumida após tratamento) é a primeira etapa necessária e se a interpretação (a significação concedida a estas características) é a última fase, a inferência é o procedimento intermediário, que vem permitir a passagem, explícita e controlada, de uma à outra. (BARDIN, 1977, p. 39)

Na próxima parte, descreveremos como foram escolhidos e estruturados os indicadores, as unidades de registro e, por fim, as categorias de análise deste estudo.

2.6 Inferência e análise categorial

Para iniciarmos a análise das entrevistas, depois de transcrevê-las integralmente, seguimos as indicações da “análise de conteúdo” proposta e já mencionada nesse trabalho.

Num primeiro momento, realizamos várias leituras das entrevistas, deixando-nos invadir por percepções, impressões e idéias, fazendo pequenas anotações de questionamentos que iam surgindo. Esse seria o momento de exploração do material em que o pesquisador recorre às entrevistas,

procurando mergulhar na realidade e no contexto descrito pelos sujeitos da pesquisa.

Posteriormente, passamos para o momento de codificação desse material que, segundo Bardin (1977, p. 103), consiste em transformar os dados brutos do texto, atingindo algo que possa representar o conteúdo. A codificação, por sua vez, envolve três escolhas, segundo o mesmo autor: o recorte que se faz pela escolha das unidades, a enumeração que envolve as regras de contagem e a classificação que envolve a escolha das categorias.

Dessa forma, baseando-nos na regra de recorte temático, optamos por eleger trechos significativos do discurso de cada participante, procurando manter o contexto dos mesmos. Esses indicadores serviriam como *corpus* para a elaboração das “unidades de registro” ou dos “temas-eixo” agrupados nas categorias de análise. Os indicadores estão registrados no anexo 2 e foram selecionados a partir dos seguintes parâmetros:

- Deveriam expressar idéias representativas de atitudes em relação ao corpo ou às práticas corporais;
- Trechos que trouxessem juízos de valor exteriorizados ou componentes de enunciados avaliativos sobre determinada questão.

A partir desses indicadores, estabelecemos os “temas-eixo”, que foram agrupados em quatro categoriais gerais. O primeiro grupo traz as referências mais específicas das participantes acerca da temática do corpo; o segundo grupo traz referências sobre a relação das participantes com a prática da ginástica; o terceiro engloba as referências das participantes sobre a questão da saúde; por fim, o quarto grupo traz referências sobre o envelhecimento.

Grupo 1) Corpo

- Gostam do corpo sem restrições.

-
- Gostam do corpo com restrições.
 - Não estão satisfeitas com o corpo.
 - Fazem referência à necessidade de enrijecimento da musculatura corporal e emagrecimento.
 - Fazem referência à idéia de um peso ideal.
 - Falam da cirurgia plástica como recurso para modificar partes do corpo.
 - Afirmam sentir medo de fazer uma cirurgia plástica.
 - Falam do corpo a partir de uma dualidade interior/exterior.
 - Utilizam metáforas para falar do corpo.
 - Atribuem referências negativas ao corpo antes da prática da ginástica.

Grupo 2) Ginástica

- Identificam a importância da ginástica para manter o peso.
- Fazem referência à ginástica para a prevenção de doenças.
- Identificam a prática da ginástica como uma obrigação.
- Afirmam praticar ginástica porque se sentem mais dispostas e bem humoradas.
- Fazem referências à ginástica como terapia.
- Falam da necessidade de ter força de vontade para conseguir resultados.
- Não pensam em parar de fazer ginástica na academia.
- Redimensionam planos ou compromissos em função da ginástica.
- Falam da ginástica como um vício.
- Fazem referência à importância da alimentação associada à prática da ginástica.

Grupo 3) Saúde

- Não fazem referência à questão da saúde.
- Falam da saúde como ausência de doença.
- Associam a idéia de saúde à magreza ou à ausência de gordura corporal.
- Associam a idéia de saúde ao peso ideal.
- Fazem referência à saúde como sinônimo de sentir-se bem e disposta.
- Associam o sedentarismo à presença de alguma doença.
- Destacam a importância da realização de qualquer prática corporal para ter uma vida mais saudável.
- Falam das melhorias do condicionamento físico com a prática corporal.
- Saúde e estética aparecem como objetivos distintos.
- Ser obeso, ou estar acima do peso são considerados sinônimos.

Grupo 4) Envelhecimento

- Não comentam sobre o envelhecimento.
- Identificam o envelhecimento com aspectos negativos.
- Identificam o envelhecimento como experiência positiva.
- Não têm medo de envelhecer.
- Associam o envelhecimento à presença de doenças.
- Destacam a importância de manter uma prática corporal na velhice.
- O envelhecimento como um processo que diminui as chances de resultados positivos na academia.

Partindo da elucidação dos grupos categoriais que serviram como norte para guiar nossas discussões, entendemos que no discurso das participantes tais categorias estão extremamente relacionadas como elementos

diferenciáveis de uma mesma experiência. Em alguns momentos, esse tipo de classificação facilitou a discussão; já em outros, dificultou nossa busca por uma compreensão global dos significados da ginástica para as praticantes que respeitasse a interdependência entre os grupos categoriais e o contexto das falas.

Foi possível perceber que havia uma posição ou valor diferenciado que era atribuído a cada categoria, relacionado talvez às experiências anteriores dos sujeitos da pesquisa, tempo de prática, idade, profissão. Para essas mulheres, frequentar a academia passa a ser uma atividade de caráter predominantemente social.

Antes de passarmos para o próximo capítulo no qual discutiremos os resultados da pesquisa, pensamos que seja importante problematizar mesmo que de forma sintética alguns dados ou características importantes que nos chamaram atenção e que talvez possam nos fornecer indicadores sobre o grupo pesquisado. A maioria das praticantes são solteiras, de classe média, têm trabalho fixo e frequentam a academia predominantemente no período da noite. Para elas passear no shopping aos finais de semana é sua principal atividade de lazer. Em relação às práticas corporais, grande parte das mulheres comentaram somente sobre as aulas de Educação Física na escola e a prática da ginástica após a adolescência.

3 - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

3.1 Significados do corpo e padrões de beleza

Ao analisarmos o corpo a partir da abordagem cultural, admitimos seu caráter provisório e a existência de diferentes padrões de beleza que se modificam ao longo do tempo. O corpo não é um dado acabado, pois, sendo construído culturalmente, assume diferentes contornos, significados, em função do tempo em que vive, do grupo ou da sociedade na qual está inserido. Para que possamos compreender melhor essa idéia, faz-se necessário primeiramente esclarecer o sentido de cultura do qual partilhamos na pesquisa e que nos possibilita abordar o corpo a partir dessa perspectiva.

Dentre os vários autores que discutem o conceito de cultura, destacamos na área da antropologia social as contribuições de Geertz (1989). Para ele, a cultura é condição essencial para a existência humana, ou seja, o contexto a partir do qual as ações adquirem múltiplos sentidos. Baseado na idéia de que não existe homem “sem cultura”, o autor afirma que nos tornamos individuais justamente pela existência de diferentes padrões culturais e de sistemas simbólicos que governam o comportamento humano, através de estratégias, mecanismos de controle, planos. O autor é cauteloso ao dizer que seria muito difícil ou praticamente impossível traçar uma linha entre o que, no homem, é biológico ou cultural, local ou universal (GEERTZ, 1989, p. 48).

Nessa perspectiva, o comportamento humano deve ser considerado a partir de sua dimensão simbólica, que permite a descrição e a interpretação com densidade, em busca dos significados. Através da metáfora de Max Weber, o mesmo autor afirma que o homem estaria amarrado a “teias de significado” que ele mesmo teceu, e a cultura como uma esfera dinâmica e

processual, portanto, pública, representaria essas teias (GEERTZ, 1989, p. 15).

Outra autora que discute de forma bastante interessante o conceito de cultura é Durham (1984), privilegiando a existência de uma “dinâmica cultural”, como o processo constante de produção e transformação das ações coletivas. Para ela, a vida social é composta de sistemas organizados de símbolos que orientam o comportamento humano, refutando a idéia da existência de fatores puramente biológicos ou previamente determinados que controlam o comportamento (DURHAM, 1984, p. 72).

Segundo a mesma autora, a dimensão simbólica aparece incorporada aos mitos, aos gestos, aos rituais, aos objetos e ao próprio corpo. Quando o pesquisador vai a campo, depara-se com essa característica, presente também no discurso que os sujeitos proferem:

[...] tanto a observação direta da conduta como os comentários ou o discurso dos membros da sociedade sobre sua prática constituem elementos igualmente relevantes utilizados pelo antropólogo para construir-reproduzir um sistema, apresentado sob a forma de normas ou padrões culturais, em função do qual a ação e o discurso adquirem sentido. (DURHAM, 1984, p. 73)

Pensando na multiplicidade de significados das ações humanas, pudemos observar que as participantes do estudo atribuem um conjunto de significados ao corpo e à ginástica. As preocupações com a estética corporal⁷ configuram parte de seus objetivos ao freqüentarem as aulas de ginástica na academia. Para elas, “manter a forma” através do enrijecimento da

⁷ Nos dias de hoje, o termo “estética” tem sido amplamente utilizado para indicar algum tipo de especialidade ou especialização, como, por exemplo, medicina estética, clínica de estética, etc., ou aproximando-se do sentido de um conjunto de conhecimentos ligados à busca de um padrão de beleza corporal reduzido à aparência exterior do corpo. No entanto, o trabalho de Olivier (1999) que trata das imagens da beleza esclarece que esse termo foi utilizado primeiramente no século XVIII pelo filósofo alemão Baumgarten, para o qual o termo, como no sentido dado pelos gregos, significava “percepção”. A distância entre um entendimento mais embasado e o uso comercial do termo “estética” produz uma discrepância de sentidos.

musculatura corporal e do emagrecimento passou a ser fundamental. Assim, buscando compreender o que as levou a procurarem a academia, apresentamos as seguintes falas como exemplos:

Eu acho que emagrecer, manter o corpo. Mais, por causa de peso mesmo. Pra manter o peso [...]. Endurecer, enrijecimento, ficar dura, malhada, fortuna. (Participante A)

Pra emagrecer, pra ficar em forma. Então, já viu como é. Aí, vim pra academia, aí tudo melhora [...]. Meu objetivo é manter, assim, não engordar. Manter o peso [...]. (Participante B)

Eu tava acima do meu peso, tava me sentido feia, sabe. Realmente, eu decidi mudar a minha vida e mudei [...]. Na verdade, pra explicar, pra dizer que a caminhada não resolvia, eu fiz dois anos de caminhada, aí eu parei por mais um ano. Mas, nesses dois anos eu vou dizer que eu mantive [...]. Eu ficava brigando ali no 65, 66, 65, 67. Aí eu parei por um ano. E nesse um ano eu deslanchei pro 74. Aí eu entrei na academia. (Participante F)

Nas indicações das participantes em relação ao peso, a questão que predomina é a do “peso ideal”, sinalizando a busca por um projeto de corpo orientado pela necessidade de seu remodelamento. Porém, quando questionadas sobre como definem esse número, não há consenso ou parâmetros semelhantes que estariam utilizando para a determinação deste, o que nos leva a pensar sobre os significados de “estar dentro do peso” ou “estar acima do peso” para essas mulheres, e quais as implicações envolvidas. Talvez algumas indicações desses significados estejam presentes na fala da Participante I, que define a idéia do “peso ideal” a partir de parâmetros subjetivos, expressos pela necessidade de sentir-se bem. No entanto, como pudemos observar no depoimento, a mesma participante parece entrar em contradição ao afirmar que a presença do espelho é de fundamental

importância. Nesse caso, são os parâmetros visuais que predominam na relação do sujeito com o corpo, como podemos observar na fala da Participante I:

Eu acho que em primeiro lugar ela [referindo-se a qualquer pessoa] tem que estar bem consigo mesma. Ela tem que olhar pro espelho e ver que assim tá bom, apesar de, às vezes, a gente nunca estar satisfeita. Mas, assim, de olhar pro espelho e ver que tá bom. E, mesmo fazendo exercício, tá surtindo um efeito positivo. (Participante I)

De modo geral, a determinação do “peso corporal ideal” tende a sofrer influências do discurso da área médica, que modifica a relação que os sujeitos estabelecem com o corpo. Ainda que nenhuma de nossas participantes tenha feito referência à forma como certas avaliações físicas são realizadas nas academias, sabemos que algumas delas, pautando-se em padrões mais gerais, utilizam tabelas de referência que fornecem faixas numéricas de peso a partir dos dados de altura, idade e sexo.

O trabalho de Silva (2001b) ajuda a pensar nessa problemática, discutindo a concepção de corpo presente nas ciências biomédicas e afirmando que, diante da tendência à universalização cultural, adota-se um referencial de corpo generalizável e pretensamente neutro que desconsidera as diversidades culturais. Para a autora, na área da medicina do esporte é comum a utilização do termo “peso corporal ideal” (SILVA, 2001b, p. 89), em que a generalização de dados estatísticos, quase sempre fruto de pesquisas norte-americanas e européias, reforça a indiferença diante dos problemas da população, da cultura local ou das subjetividades.

Essa lógica parece estar impressa em procedimentos de intervenção sobre o corpo, principalmente nos trabalhos de mensuração e avaliação dos indivíduos. Basicamente, as tabelas de base utilizadas apresentam poucas

possibilidades: estar dentro de um padrão considerado “normal”, “acima do peso” ou “abaixo do peso”. Esses procedimentos acabam desconsiderando as especificidades biológicas, geográficas e culturais dos indivíduos.

Silva (2001b) esclarece que tal perspectiva de análise possibilita tecer considerações acerca da beleza corporal e dos significados de “ser saudável”, conforme podemos observar:

Vemos a constituição de um “mercado das aparências” no qual o corpo é colocado como realidade a ser apropriada: cada um pode “ter” o corpo que quiser; mais uma dicotomia de difícil resolução para o indivíduo e a cultura urbana da cidade. (SILVA, 2001b, p. 93)

Desse modo, considerando a lógica da cultura de consumo, o modelo corporal que se busca parece uma mercadoria a ser comprada, ou, ainda, poderíamos pensar que temos perseguido algo inexistente, pois ninguém consegue estar dentro dos padrões.

Silva (2001a, p. 21) afirma que as ciências biomédicas receberam influência das duas principais correntes de pensamento da modernidade: o racionalismo e o empirismo. Para a autora, grande parte dos métodos de estudo do ser humano é baseada na abordagem empírico-analítica, que considera apenas o que é verificável, buscando a objetividade daquilo que pode ser quantificado; tal abordagem é a mesma utilizada em pesquisas nas ciências naturais.

Segundo Silva (2001a), a forma como o conhecimento sobre o corpo foi construído, concomitantemente à estruturação da ciência moderna, a partir dos séculos XVII e XVIII, indica o predomínio da filosofia positivista, na proposta de Auguste Comte. Suas proposições estão baseadas na verificação do enunciado como critério de cientificidade e na consideração única da

materialidade do mundo, buscando excluir tudo aquilo que não é objetivo ou positivo, respaldando as ações sobre o corpo e os demais fenômenos.

Além disso, o objeto da ação terapêutica – o corpo humano – passa a ser, ele mesmo, tornado neutro, por sua condição passiva na decifração das causas pelos especialistas. Pela pretensa ação objetiva dos especialistas, o corpo é excluído de um processo de produção de significados e tornado matéria inerte; passa a ser, desde então, um “corpo morto”. (SILVA, 2001a, p. 19)

Silva (2000) reflete ainda sobre o conhecimento científico e o papel representativo dos médicos ao longo dos tempos, trazendo como exemplo a história dos banhos e da relação com o mar desde a Idade Média. Naquele período, os banhos possuíam caráter festivo, muito mais ligado ao divertimento e ao prazer. Consta que, a partir dos séculos XV e XVI, com as pestes que se espalhavam pelos países, os banhos públicos foram desaparecendo, pois representavam uma ameaça, em função do discurso que ressaltava a fragilidade da pele, encarada como algo permeável. Somente a partir do século XVIII os banhos de mar foram retomados pelos médicos higienistas, porém, imbuídos de uma função terapêutica, devendo, por isso, ser feitos com prescrição, ou seja, a partir do respaldo científico que indicava a cura de doenças e a reposição das energias.

Neste rápido histórico sobre os banhos, pudemos notar a influência médica e científica sobre a saúde em várias épocas, mostrando como as funções higiênicas e terapêuticas substituíram o divertimento dos banhos e também estabeleceram novas formas de relação com o corpo.

Pensando no grande incentivo às práticas corporais nos dias de hoje, extremamente reforçado pelo discurso médico como um dos principais caminhos para se obter saúde, retomamos a questão dos objetivos das

participantes na academia. A fala da Participante C reflete uma relação de conflito e de contradição entre o que seria uma escolha pessoal e o que ela precisaria fazer para atingir os padrões de beleza que, no entanto, podem nem ser alcançados. Parece haver uma lógica cultural que relaciona determinadas práticas corporais como indispensáveis para a conquista da boa forma.

No depoimento a seguir, podemos observar essa situação de conflito:

O meu objetivo? Seria, é, trabalhar com respiração. Seria o que, manter sempre o alongamento, entendeu? [...] Porque, às vezes, a gente faz academia, assim, então é aquele alongamento básico, não é aquele alongamento bem puxado pra você pegar, entendeu? [...] Um dos objetivos mesmo é sempre de todas as mulheres, pelo menos da minha parte, seria o que, a perda de peso. Mas o objetivo que eu gosto mesmo é alongamento. (Participante C)

Em algumas participantes, transparece uma certa “aversão à gordura corporal”. Nessa ótica, podemos verificar a grande quantidade de produtos existentes para “combater” a gordura, desde chás emagrecedores, receitas caseiras, produtos *light* até intervenções cirúrgicas. Ser gordo soa como algo fora de moda, pois a magreza é considerada de forma positiva.

Conforme Sant’Anna (2001, p. 20), parece possível construir um determinado modelo de beleza baseado na estética do corpo “magro e leve”. A busca infinita por um modelo de beleza e de boa forma é sempre guiada pelo padrão universal, considerando o corpo apenas como detalhe, “matéria-prima” disponível para ser moldada. A boa forma assumiu o lugar do corpo, de forma até mais tirana que a alma em outros tempos, e tornou-o uma “bagagem” a ser carregada: “Durante séculos o corpo foi considerado o espelho da alma. Agora ele é chamado a ocupar o seu lugar, mas sob a condição de se converter totalmente em boa forma.” (SANT’ANNA, 2001, p. 108)

Para Sant'Anna, nos dias de hoje está ocorrendo uma certa confusão entre gordura e obesidade, algo que é considerado doença ou simplesmente o que fugiria do padrão do corpo magro. Segundo a autora, vivenciamos no cotidiano certas situações que evidenciam uma intolerância em relação aos gordos. Isso pode ser verificado na esfera dos espaços públicos e seus equipamentos, como, por exemplo, as poltronas de avião, de cinema ou de teatro que não são adequadas a essas pessoas. Acrescenta ainda Sant'Anna que no mundo do trabalho os gordos representam a lentidão não-permitida, em função da predominância da velocidade como peça fundamental para a sociedade contemporânea; no entanto, é cautelosa ao afirmar que os significados associados aos padrões de magreza e de gordura não podem ser vistos de forma unívoca, pois aqueles que são magros também recebem certos adjetivos no imaginário atual, como “saco sem fundo”, “comem tanto e não engordam”. Portanto, esses dois extremos representam o excesso na porção dos alimentos que lhes cabem e a sua distribuição desigual (SANT'ANNA, 2001, p. 22).

Fischler (1995) também discute esse caráter de ambigüidade em relação aos padrões de beleza, principalmente os estereótipos criados em relação aos gordos. Para ele, a sociedade espera que os gordos desempenhem seu papel, adotando atitudes e comportamentos já determinados, como, por exemplo, serem brincalhões e extrovertidos. Por outro lado, aqueles que são visto como pessoas frustradas quase sempre recebem algum julgamento moral. A dúvida que paira é sobre se os gordos são vítimas de seu metabolismo ou se são mesmo gulosos e, portanto, “responsáveis pelo seu corpo”.

As palavras do autor nos ajudam a pensar sobre essa problemática:

A grande questão que é discutida sem cessar em todos os debates [...]

resume-se, no fim das contas, a uma interrogação: os gordos são culpados ou vítimas? São vítimas de suas “glândulas”, de sua hereditariedade, ou culpados de glutoneria? A enquete mostra que, na maioria dos casos, eles são percebidos como os únicos responsáveis por sua condição. Em outros termos, eles são gordos, pensa-se, porque comem muito e são incapazes de se controlar. (FISCHLER, 1995, p. 73)

O mais interessante é que os padrões que definem a gordura, a magreza e os significados associados a eles sofrem modificações ao longo do tempo, pois, se considerarmos certos períodos históricos como, por exemplo, o Renascimento, veremos que o modelo de beleza predominante era o corpo gordo. Essa idéia confirma a hipótese da “desnaturalização” das ações humanas que só podem ser entendidas na análise da interface dos aspectos sociais, históricos, culturais.

Ao problematizar a idéia do corpo belo, Daolio (1997, p. 51) traz justamente a questão que estamos discutindo, pois, em outros tempos, o corpo robusto e flácido era considerado bonito e elegante. A gordura significava formosura, prosperidade, sinal de aconchego e traço de distinção social para o corpo feminino. Já a magreza era considerada sinônimo de doença, sugerindo a miséria. Essa questão tem-se mostrado bastante diferente nos dias de hoje, pois a gordura é sinal de lentidão, e, portanto, algo que deve ser eliminado.

Novaes e Vilhena (2003) discutem em seu artigo como a gordura corporal se tornou sinônimo de feiúra, contribuindo para a afirmação de processos de exclusão feminina, pois os desvios em relação aos padrões de beleza vigente são cada vez menos tolerados. Dessa forma, estariam sendo criadas novas formas de lidar com o corpo, bem como outros vínculos sociais até então desconhecidos. As autoras afirmam que os modelos de beleza sempre existiram, porém o que difere nos dias de hoje é a premissa de que

você “pode ser bela se quiser”, ou seja, de que as mulheres são responsáveis por sua beleza. E a feiúra, por sua vez, é considerada sinônimo de fracasso ou de incapacidade individual de gerenciar a busca pela beleza.

As frases quase sempre são as mesmas e se repetem: “ser bela não é fácil”, “ser bela exige sacrifícios”, “ser bela dói e cansa”. As autoras discutem a idéia de que “não basta ser uma boa mãe, uma esposa dedicada e uma profissional competente, é preciso estar enxuta para que cada um desses papéis seja mais valorizado socialmente” (NOVAES; VILHENA, 2003, p. 30).

Pudemos perceber pelas entrevistas que, para a maioria das participantes do estudo, a busca por um modelo de beleza e a insatisfação com o corpo que expressam em suas falas talvez estejam influenciando na aceitação de diferentes formas de intervenção corporal, nas quais a cirurgia plástica é uma opção para concretizar o contorno corporal esperado. Para algumas participantes do estudo, esse tipo de intervenção viria no sentido de corrigir determinadas “partes do corpo” que a prática da ginástica não conseguiu modificar, como é o caso dos seios ou do abdome, partindo da idéia de que é possível remodelar qualquer região do corpo.

Talvez a grande busca seja tornar as cicatrizes “marcas naturais” e imperceptíveis, como se elas fossem somente marcas de superfície. A pele, limite e invólucro, ao mesmo tempo local de desfiguração, paradoxal relação entre superfície e profundidade, não representaria mais uma fronteira a ser vencida.

No entanto, quando questionadas sobre a possibilidade de modificarem o corpo, as mulheres são unânimes em acolher essa opção, deixando claro que o medo e o receio envolvidos na realização das cirurgias plásticas é uma questão muito significativa a ser considerada, mas que o maior impedimento

está localizado no âmbito financeiro.

Mudaria a minha panturrilha [risos]. Seios, glúteo, abdome, quadril, faria uma lipoescultura. Mas, eu tô tentando tudo com academia, porque eu não tenho coragem de fazer. Mesmo que eu fizesse a cirurgia, não adianta você parar porque volta tudo como era antes [...]. (Participante D).

Do pescoço pra baixo [mudaria] tudo. Se eu pudesse mudaria quase tudo, braço perna, sentir tudo durinho, tal. Mudaria bastante coisa ainda, mudaria o braço, mudaria a perna. Fora o peito que eu coloquei silicone e a barriga que eu já fiz. (Participante A)

Mudaria. Colocaria silicone. É o que eu tenho vontade de fazer. Eu tive dois filhos, eu não tinha seio, aí eu amamentei. Então eu mudaria. Eu penso em fazer, só não fiz ainda por medo. (Participante H)

Agora plástica eu não faria nada, eu não quero mudar nada. Uma lipo, eu acho que não compensa o risco. Eu acho que é muito arriscado. Eu não faria. Só se eu tiver filho um dia, tiver condição financeira, aí talvez eu pensasse. (Participante F)

Mudaria. As pernas eu queria mais firme, o abdome mais definido. [Você faria cirurgia plástica?] Faria. [...] Não, não tenho medo. Eu não tenho é dinheiro [risos]. (Participante J)

Os significados associados às cirurgias plásticas como algo que vem se tornando uma prática comum para muitas pessoas, mas que, ao mesmo tempo, possui esse caráter ambíguo, de aceitação e de receio ao mesmo tempo, endossam o quadro de que no Brasil o número de intervenções cresceu 250%, de 100 mil para 350 mil no período de 1994 a 2001, segundo os dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, trazidos por Buchalla e Pastore (2002) na reportagem “Corpos à venda”, publicada pela Revista *VEJA*. A lipoaspiração aparece como uma das cirurgias mais procuradas, apesar dos riscos relatados aos pacientes. Na mesma reportagem, discute-se a questão de

que a maioria dos médicos atuantes não possui especialização na área de cirurgia plástica, gerando inúmeras preocupações dos órgãos responsáveis. Afirma-se que há pelo menos, 1.500 profissionais no país que praticam a cirurgia plástica sem estarem preparados para tal especialidade. Essa situação vem contribuindo para o aumento considerável do número de erros médicos, segundo os argumentos trazidos pelo Conselho Federal de Medicina na referida reportagem.

Considerando o elevado percentual das cirurgias de lipoaspiração no Brasil, visando a estabelecer critérios mais específicos para preservar a integridade dos pacientes, o Conselho Federal de Medicina estabeleceu, através da Resolução CFM n.º 1.711, de 10 de dezembro de 2003, parâmetros de segurança mais rígidos que devem ser observados para essas intervenções.⁸

Lévy (1998) afirma que os recursos biotecnológicos confundem as fronteiras entre o que é mineral e o que é vivo: próteses ortopédicas, aparelhos auditivos, lentes de contato, próteses de silicone. Para ele, criamos inúmeras formas de remodelar o corpo com as dietas e cirurgias plásticas, podendo até mesmo alterar o metabolismo através da utilização de remédios.

Outra idéia interessante trabalhada pelo autor é a do “corpo virtual”, que não significa a sua desmaterialização, mas uma mutação de identidades, pois nessa perspectiva os nossos sentidos também se tornaram virtuais, através da utilização do computador, da televisão, do telefone. “Os sistemas ditos de realidade virtual nos permitem experimentar uma integração dinâmica de diferentes modalidades perceptivas. Podemos quase reviver a experiência sensorial de outra pessoa.” (LÉVY, 1998, p. 28)

⁸ Para maiores esclarecimentos, ler a Resolução CFM n.º 1.711, de 10 de dezembro de 2003, *Novos parâmetros para a lipoaspiração*. Disponível em: <http://www.portalmédico.org.br>; <http://www.editoraphoenix.com.br/legislacao.asp>. Acesso em: 12 mar. 2004.

No entanto, não podemos negar que a interação com a biotecnologia tem possibilitado avanços significativos e resultados terapêuticos surpreendentes, gerando melhores condições de vida. A utilização de marcadores, a realização de transplantes de órgãos com o auxílio dos recursos tecnológicos de monitoramento, que permitem a visualização do interior do corpo por computador, têm sido de fundamental importância para o prolongamento da vida e para melhores condições de saúde.

Contudo, o corpo que se quer não é aquele que se é, mas um corpo remodelado pelas intervenções de seu tempo. Para compreendermos como algumas regiões do corpo feminino (por exemplo, pernas, glúteos ou abdome) ganham cuidados mais específicos, recorreremos ao trabalho de Pereira (2000, p. 69), para quem é possível apontar a existência do mapeamento simbólico do corpo, que justifica a construção dessa “geografia corporal”, sempre influenciada pela cultura. Cria-se, na maioria das vezes, o jogo de oposições e de dualidades na perspectiva de análise sobre o corpo, trazendo o exemplo do interior e exterior do corpo. O interior do corpo sempre esteve cercado de mistério, algo que deveria ser revelado a partir das qualidades do sujeito; já o exterior do corpo apresenta aquilo que de mais imediato poderíamos apreender.

É como se houvesse duas dimensões distintas – o direito e o avesso –, cada qual gerando uma série de simbologias. Diferentemente dos aspectos exteriores que permitem avaliações diretas, e até categóricas do ser humano, a dimensão interior do organismo, o seu avesso, contém algo de misterioso e amedrontador. Por isso, ele é decifrado e avaliado com sentimentos contraditórios que vão da curiosidade ao medo, da repulsa à repugnância. (PEREIRA, 2000, p. 78)

Outra simbologia indica a construção da idéia de “verticalidade do corpo”, em que a porção superior seria a região mais nobre, onde está localizado o cérebro, a sede do pensamento, e a porção inferior que, ao englobar também os órgãos reprodutivos, seria a área “ambígua”, o baixo corporal, portanto, mais desvalorizada (PEREIRA, 2000, p. 77).

Embora na maioria dos casos predomine uma compreensão dualista, fragmentada, devemos pensar que, se nem nós, profissionais, conseguimos internalizar e lidar com as ambigüidades, as possibilidades e limites do corpo em nossas discussões e, principalmente, na vida cotidiana, quanto mais as pessoas que não estão ligadas à área ou que não discutem essas problemáticas.

Com a próxima fala da Participante B, tentamos exemplificar como essa concepção dualista de corpo ainda está enraizada:

Ah, corpo pra mim é o que tá aqui [...], o que a gente cuida. Porque, na verdade, o que a gente é mesmo é a alma. Então, o corpo é o que a gente tenta cuidar [...] porque a gente sempre acha que o corpo é tudo, que isso, que aquilo. Tenta cuidar e vai malhar, e fica preocupado com barriga. (Participante B)

Ao se deparar com a questão “O que é corpo pra você?”, a maioria das participantes revelou, através do silêncio, o esforço para verbalizar algo sobre o que, muitas vezes, não se tem resposta pronta e direta. Nessas tentativas, muitas metáforas foram surgindo, ao procurarem formas para falar do corpo e através dele. Dentre essas metáforas, a que mais nos chamou a atenção foi aquela em que a Participante A compara o corpo a uma moldura, sugerindo o seguinte exemplo para elucidar melhor a sua fala:

Eu quis dizer assim, vou te dar um exemplo. Quando a gente vai servir ou colocar uma mesa, você ajeita ela, bonitinha. Você faz um bife gostoso, bem temperado e bem frito, mas só ele. E aí, você coloca um

bife sem sal, sem tempero, mas todo bonito, com alface do lado. Você olhando, do qual você vai servir, sem saber o que tá dentro. Só de você olhar é o mais bonito. Eu acho assim, que primeiro, não que eu acho o corpo mais importante. Mas, a princípio de você olhar, a primeira impressão é a que fica. Então, eu acho que o corpo é, sim, importante, depois as outras coisas, lógico, acrescentam. (Participante A)

A observação da participante ao comparar o corpo a uma moldura levamos a refletir sobre a própria imagem e a geometria desse objeto, firme, durável e que se deve encaixar em uma tela ou fotografia. Algo que se destina a delimitar determinada dimensão, também no sentido de ornamentá-la. Pela associação de imagens, parece-me que essas aproximações sugerem a necessidade de um corpo bem-dimensionado, esquadrinhado, contido, em que a importância dos aspectos visuais é bastante significativa.

Considerando, por outro lado, o exemplo da mesa a ser posta, na qual o “melhor bife” é o mais enfeitado, não importando se ele tem gosto ou não, vale a idéia de que, portanto, o “melhor corpo” seria o mais bonito, o mais desenhado, aquele que visualmente chamaria mais a atenção. Essa questão se mostra bastante delicada, pois a aproximação do corpo e da carne remete a um universo amplo de significados e valores que historicamente estão arraigados às expectativas de corpo que construímos ao longo do tempo.

Sobre a valorização dos aspectos visuais em nossa sociedade, Rodrigues (1975) lembra as inúmeras associações que fazemos baseados na idéia do “amor à primeira vista”, de que “precisamos ver para crer”, da afirmação de que os olhos são a “janela da alma”, entre outras. Para ele, a visão desempenha uma poderosa função de controle social e de constrangimentos através de certas regras de conduta, pois “surpreendemo-nos com um crime ‘em plena luz do dia’, relegamos certas práticas para o escurinho e fazemos com que o ritmo da vida social decresça à noite” (RODRIGUES, 1975, p.

107).

Podemos dizer que essa idéia nos mostra a existência de uma educação do olhar, através do controle minucioso sobre a aparência de forma bastante fragmentada, indicando aquilo que é ou não adequado.

Nessa mesma linha, outra metáfora apareceu na fala da Participante E, associando o corpo à função de “cartão de visita”. Para ela, a aparência física é condição necessária que levaria à conquista de melhores posições sociais. A Participante I refere-se, por exemplo, aos anúncios de empregos que trazem pré-requisitos, exigindo dos candidatos “boa aparência”, como se a beleza corporal fosse um item a mais no currículo, uma espécie de *upgrade*.

[O que é corpo pra você?] Pra mim? Eu acho que é a imagem da pessoa, é, sei lá, como se fosse o cartão de visita [...] Não que eu diga que corpo é tudo pra mim. Mas, eu acho que é um meio caminho andado [...] É, ele [o corpo] pode abrir portas ou fechar também. (Participante E)

Eu acho que as mulheres reparam muito mais em outras mulheres também. Uma vez também, eu não lembro onde eu li que, até pra questão profissional. Vamos supor, pra uma vaga, tem dois candidatos com qualificações excelentes. Só que uma candidata é gordinha. Eles já preferem a que tem melhor aparência pra trabalhar, se o currículo for, assim, igual. (Participante I)

Se o corpo é o local privilegiado de impressão das possibilidades, das regras e restrições de uma sociedade, é o próprio corpo que transforma e é transformado dentro desse contexto, através de uma educação dos gestos, das posturas dentro de cada grupo social. A própria forma como é concebido, os padrões de beleza, os cuidados com o corpo são extremamente distintos entre as culturas.

Na próxima parte, buscaremos discutir os significados da ginástica para as praticantes e de que forma essa prática corporal realizada no contexto da academia contribui para a produção de corpos adequados aos padrões de beleza.

3.2 A construção cultural dos corpos femininos e a ginástica

Ao falarmos em construção cultural dos corpos femininos, queremos sublinhar as inúmeras marcas inscritas no corpo pela história e pela cultura, mediante as influências que recebemos na família, na escola, na mídia. Por outro lado, procuramos deixar de lado certos posicionamentos que historicamente colocaram a mulher como vítima, numa posição de submissão ou de opressão nas relações sociais, guardando, portanto, as possibilidades de resistência, em busca de melhores condições de vida, de trabalho e de lazer. Admitimos que o que ocorre é o processo de mão dupla, de interação entre o sujeito e a cultura numa relação dinâmica.

Pensando nas proposições anteriores, seria fundamental, segundo Rodrigues (1975), atentar para os códigos culturais que estão inscritos no corpo, que, por sua vez, sinalizam o conjunto de regras, normas e valores do grupo, fornecendo uma via de acesso à estrutura social, pois “o corpo porta em si a marca da vida social” (RODRIGUES, 1975, p. 62).

Desse modo, seria possível sabermos a origem dos indivíduos através da análise dos gestos, pois a cultura pode ser comparada a um mapa que, como tal, necessita ser decifrado, servindo de orientação para a vida social.

Para Rodrigues (1975), o homem é o único animal que transforma voluntariamente seu corpo, através de perfurações, tatuagens, amputação de membros, cicatrizes, práticas essas extremamente variáveis e dotadas de

significados distintos entre as culturas. Essas intervenções podem indicar ritos de passagem ou de iniciação, signos de pertencimento ou concordância com um grupo social específico. Para o autor, nenhuma marca se realiza sobre o corpo sem ter um significado social para tal ação.

Entendendo que o corpo é passível da análise cultural, conforme afirma Mauss (1974), a partir da idéia das técnicas corporais, é possível dizer que cada sociedade faz diferentes usos do corpo, educando-o das mais distintas formas, através de gestos, costumes, hábitos. O autor, ao falar sobre esses modos de atuar sobre o corpo, enumera uma série de técnicas corporais em relação ao sono, ao parto, à higiene que podem ser pensadas de acordo com a faixa etária, o sexo e outros critérios. Para ele, os gestos são dotados de tradição e eficácia, pois são passados entre gerações, envolvendo o processo de educação, para que os sujeitos possam apreender o conjunto de técnicas corporais mais condizentes com seu meio (MAUSS, 1974, p. 217).

Nessa abordagem, caberia falar na construção cultural diferenciada dos corpos femininos em relação aos corpos masculinos, pois as expectativas em relação aos padrões de beleza, vestuário, hábitos alimentares, práticas corporais vivenciadas, possuem contornos próprios a cada gênero. Essa questão nos leva a pensar como certos comportamentos ou gestos são mais ou menos aceitos em determinados grupos sociais.

Baseando-se nas idéias de Mauss (1974), Daolio (1997) afirma que o corpo deve ser considerado como expressão simbólica, e que a noção de “técnica corporal” não pode ser vista somente como seu emprego técnico, mas, em sentido amplo, considerando a questão da tradição, ou seja, pela aquisição de prestígio social em uma determinada cultura.

Qualquer técnica corporal pode ser transmitida por meio do recurso

oral. Pode ser contada, descrita, relatada. Mas, pode também ser transmitida pelo movimento em si, como expressão simbólica de valores aceitos na sociedade. Quem transmite acredita e pratica aquele gesto. Quem recebe a transmissão aceita, aprende e passa a imitar aquele movimento. Enfim, é um gesto eficaz. (DAOLIO, 1997, p. 47)

Pensando na idéia das técnicas corporais e como são trabalhadas na academia, pudemos perceber que as participantes deste estudo atribuem diferentes significados à ginástica, associando a questão do bem-estar e da disposição como aspectos mais subjetivos, como as amizades que fazem, a busca por “saúde e boa forma”, as mudanças no seu cotidiano. Para algumas delas parece ser muito tênue a fronteira entre o gostar e uma certa imposição social, quase uma necessidade diária que as leva a praticar.

Para Silva (2001a), a afirmação dessa necessidade vem acompanhada de uma gama de conhecimentos e profissionais ligados ao corpo, nas áreas de estética e saúde, estruturando o mercado das aparências. A mídia e as inúmeras estratégias de *marketing* no desempenho de seu papel reforçariam aos indivíduos suas carências de saúde, beleza e boa forma. Para a autora, a mídia universaliza um modo de vida homogêneo, criando novas demandas e exigências sociais, através das quais seria possível alcançar a felicidade, o sucesso e melhores posições sociais.

A lógica interna das práticas corporais em sua normatização, em suas técnicas e produtos, e a expectativa de corpo que é interiorizada pelos indivíduos estão intrinsecamente relacionadas à ampliação de um mercado específico. Cuidar de seu corpo tendo em vista a “melhor” aparência a ser projetada em público vai se tornando, gradativamente, uma necessidade para os indivíduos. (SILVA, 2001a, p. 57)

Outra questão que nos chamou a atenção foi o fato de algumas participantes falarem da ginástica como terapia, adotando a visão mais

“psicologizada” da realidade, talvez como forma de justificar a sua prática. A ginástica assume a função compensatória, de recuperação em função de problemas da rotina desgastante do trabalho.

No entanto, os benefícios na melhoria da auto-estima, o prazer em praticar, o bem-estar e a saúde são bastante destacados pelas participantes. Esses conceitos parecem não estar muito claros e freqüentemente são utilizados como sinônimos. Nos depoimentos a seguir, podemos constatar as questões discutidas sobre os significados da ginástica para algumas participantes:

Às vezes, [a ginástica representa] uma obrigação [risos]. Às vezes eu não tenho vontade de ir, mas, por outro lado, você começa a pensar, se eu não for hoje eu vou engordar amanhã [...]. (Participante B)

[O que a ginástica representa para você?] Paz interior [risos]. Não significa paz interior, não posso colocar isso como, é tudo que eu preciso, não. Mas me faz sentir bem [...]. Porque até dois meses atrás eu não gostava de mim, hoje eu comecei gostar [a participante se refere aos resultados da prática da ginástica que deram uma certa motivação a ela]. (Participante D).

[A ginástica representa] bem-estar [...] é o tempinho que a pessoa tem pra ir, lá [na academia], você relaxa. Seja uma aula de musculação, seja uma aula de *step*, seja uma aula de axé. Eu acho que é bem-estar e trabalhar a auto-estima. Pra melhorar bem a parte de psicológico mesmo. (Participante E)

Em primeiro lugar, ela [ginástica] representa pra mim saúde. E representa também o bem-estar, representa pra mim uma terapia [...]. [Essa questão da terapia o que é?], Eu acho que me ajuda, porque a ginástica mexe muito com a cabeça da pessoa [...]. Quando a pessoa realmente se entrega, pode ver, se a pessoa não tem condições de fazer nenhum exercício, fica deprimida. (Participante C)

[...] [a ginástica] representa algo que eu vou lá e é uma terapia, como

se eu desestressasse. A gente esquece dos problemas no nosso dia-a-dia de trabalho. [Como assim, uma terapia?] [...] eu saio do escritório cansada, preocupada com alguma coisa, cansada, mas é um cansaço mental, não é um cansaço físico. E aí, depois, indo na academia, é um lugar que a gente vai, conversa com as pessoas [...]. E é isso que é a terapia. Sair de lá com a cabeça mais leve, mais descansada mentalmente. (Participante I)

A comparação da ginástica à terapia parece somar-se à idéia de que nenhuma das participantes admite a possibilidade de parar de praticar. Enfatizam a importância de se ter dedicação e disciplina para alcançar os objetivos na academia, redimensionando planos de vida, projetos de estudo e trabalho para poderem freqüentar regularmente as aulas. Por outro lado, dizem sentir até um certo medo em parar de praticar, pois o corpo voltaria a ser “tudo como era antes”.

Nessa ótica, duas participantes falam da ginástica como um “vício”, que parece criar dependência ou sentimento de culpa caso a praticante não cumpra sua tarefa diária na academia.

Nesse momento eu diria que é até um vício. Eu sou viciada mesmo, eu gosto, eu adoro vir aqui, sabe. Pra mim, por exemplo, eu sei que eu vou ter um dentista tal dia e nesse dia eu não vou poder vir, eu já fico triste. Eu já penso, ah, eu não vou fazer tal aula, não vou fazer tal. Eu adoro, literalmente. (Participante F)

Mas eu me sinto assim, mais, é, como se hoje eu não fosse pra academia, eu me sinto deprimida. Eu sinto que hoje é como se fosse um vício pra mim. Não é nem tanto o objetivo do corpo [...], como se fosse, hoje, uma coisa, você sempre tem que tomar banho, sempre tem que comer, né. Então, hoje se eu falto um dia da academia eu me sinto mal. (Participante C)

Silva (2001a) afirma que o “vício ao exercício”, bem como a utilização de substâncias químicas para otimizar a resposta ou o rendimento corporal,

colaboram, nos dias de hoje, para a construção de uma determinada expectativa de corpo pautada numa lógica instrumental. Para a autora, o vício em questão difere dos outros tipos presentes em nossa sociedade, pois é considerado de forma positiva, por supostamente não proporcionar nenhum mal aos possíveis dependentes que, por sua vez, dizem sentir-se bem, apesar da intensidade do trabalho realizado.

Nesse caso, os riscos de lesões causadas pela inadequação dos programas de treinamento às características individuais dos alunos são minimizados ou atribuídos a outras causas.

A autora é cautelosa ao afirmar que

a incorporação da lógica da máquina, o vício ao exercício e a ampliação do consumo de substâncias químicas se constituem indicadores importantes para a avaliação de uma expectativa de corpo que se estrutura nos dias de hoje. (SILVA, 2001a, p. 51)

Confirmando a tese apresentada, as participantes são unânimes em destacar as mudanças positivas no cotidiano e em diversas esferas de suas vidas, no trabalho, no lazer, nas relações interpessoais. Nas próximas falas, podemos verificar o relato das mudanças que ocorreram após o encontro com a ginástica:

Bem melhor, tudo. Até melhor pra dormir, assim. Eu acho que relaxa. Ajuda em tudo. Melhorou muito. Ah, sei lá, eu acho que antes de praticar a ginástica eu era mais, assim, mais sossegada, mais folgada, não sei como fala, é, não tinha tanta disposição. Depois que eu comecei a praticar eu sei que eu fiquei mais disposta. (Participante B).

Questão de que eu falei, de *stress*, que eu era estressada, tá, eu sempre fui. Então, quando eu venho aqui, eu sou outra pessoa. Eu gosto, parece que eu libero, eu volto mais leve. Eu acho que muita coisa

muda, mesmo o corpo. Você vê e você sente mais firme. No dia-a-dia, também, muda a questão da alimentação. (Participante G)

[...] Eu fiquei mais alegre. Tive mais prazer em viver, mesmo. Porque eu também estava triste antes de entrar na academia. Eu fiquei muito bem. Melhora muito. Eu acho que a pessoa, quando ela tem uma atividade física, ela se sente melhor nessa parte emocional. (Participante H)

Pudemos perceber que as participantes parecem não se importar em dizer que são “viciadas” em ginástica, pois no senso comum essa postura tornou-se uma prática saudável. De certa forma, predomina a idéia do corpo esculpido pela ginástica, ou seja, o “antes e depois”, como se fossem contextos totalmente separados. Na fala da Participante D, percebemos a desvalorização e a atribuição de características negativas ao corpo do “antes”, que parece não existir mais. A fala da participante reflete como ela via o corpo antes de praticar ginástica:

Ah, detonado. Tudo mole, cheio de celulite, aqueles caroço na perna. Eu ainda tenho um pouquinho, mas já diminuiu bastante, aquele calombão na perna, do lado. Assim, que mais? Abdome, meu estômago era alto e aqui era cheio de pneuzinho, melhorou bastante. (Participante D)

Notamos ao longo das entrevistas a existência de diferentes expressões carregadas de juízos de valor sobre o corpo, configurando uma forma particular de comunicação nesses espaços. Procuramos destacar algumas dessas frases utilizadas, a partir dos possíveis significados que apreendemos no contexto da academia pesquisada. Trazemos os seguintes exemplos:

- “Se parar, cai tudo”: referência aos possíveis efeitos da interrupção do treinamento ou da prática corporal em relação ao corpo e

conseqüentemente à aparência.

- “Fechar a boca”: diminuir a ingestão de alimentos. Essa prática geralmente não segue alguma dieta específica, mas é realizada pelas alunas com o objetivo de emagrecimento.
- “Manter a forma”: ideal de beleza corporal que se busca na academia.
- “Abdome tanquinho”: expressão utilizada para designar a musculatura abdominal pronunciada, principalmente nos homens, em decorrência do treinamento e da dieta que diminui o percentual de gordura corporal.
- “Pegar pesado”: termo utilizado para ilustrar o treinamento geralmente de musculação realizado de forma sistemática e possivelmente eficaz.
- “Ter tudo durinho”: conseguir o enrijecimento da musculatura corporal.
- “Ficar enxutona”: referência à idéia de que, mesmo com o passar dos anos, através das práticas corporais é possível permanecer ainda dentro de um modelo de beleza corporal.
- “Ter pneuzinhos”: representa o excesso de gordura localizada que geralmente, para as mulheres, fica próximo aos músculos oblíquos do abdome.
- “Definir a musculatura”: ter a musculatura corporal mais aparente a partir da diminuição do percentual de gordura.

Nas aulas de ginástica da academia pesquisada percebemos a predominância do público feminino. Os poucos homens que freqüentam as aulas costumam ficar no fundo da sala, sendo, algumas vezes, motivo de brincadeiras por estarem em menor número. A situação se inverte ao considerarmos a sala de musculação, na qual, as mulheres são em menor número. Pudemos observar que na sala de musculação, as máquinas são agrupadas de acordo com cada região corporal, formando setores para os

exercícios de peitoral, costas, braços, coxas entre outros.

Melo (1997) identificou nas academias de pequeno porte pesquisadas em seu trabalho a mesma constatação, de que a sala de musculação representa o espaço masculino, o que já não acontece de forma tão marcante nas academias de grande porte, em que a frequência diferenciada não é tão delimitada.

Em relação às questões de gênero e como são frequentemente tratadas nas academias de ginástica, gostaríamos de comentar a questão da utilização das roupas. Na sala de ginástica, as mulheres pareciam se sentir mais à vontade para usar roupas justas ou curtas, ou ainda um *top*, dispensando a camiseta durante as aulas. Isso parece não acontecer na sala de musculação, onde percebemos que elas preferem vestir camisetas mais compridas ou largas, ou então uma blusa amarrada à cintura. Talvez esse tipo de comportamento evidencie a tentativa de valorizar, esconder ou disfarçar o corpo com a mudança das roupas em função do ambiente.

Sobre essa questão, Melo (1997) afirma que a utilização de roupas com tecidos como *cotton* ou *lycra*, bem como bermudas ou camisetas mais justas, parece ser permitido somente às mulheres. Quando a situação se inverte, ou seja, os homens passam a usar peças diferenciadas, os adjetivos costumam aflorar, reafirmando papéis sociais de forma bastante polarizada. Para ela, “a utilização desse tipo de vestimenta pelos homens parece estar associada a uma condição duvidosa de sua masculinidade” (MELO, 1997, p. 76).

Buscando discutir um pouco mais a definição dos papéis sexuais, recorreremos ao trabalho de Romero (1995). Para a autora, no âmbito familiar as expectativas dos pais, mesmo antes do nascimento da criança, configuram realidades distintas para meninos e meninas. Sabendo, por exemplo, da chegada de uma menina, podemos visualizar toda a esfera de cuidados e de

detalhes, o quarto rosa, as roupinhas delicadas, as bonecas.

Os pais, como os primeiros referenciais, adotam, na maioria das vezes, um modelo de educação diferenciada em função do sexo da criança, reforçando determinadas posturas, gestos e cuidados. A mesma autora afirma que, a partir da convivência social, alguns comportamentos são tidos como mais adequados às meninas, contribuindo para a construção do papel feminino através das aprendizagens sociais.

As definições de papéis sexuais e as opções de comportamentos são estreitadas, no caso da mulher, e ampliadas, no caso do homem. É na família que esse processo se inicia, competindo aos pais a decisão sobre quais atitudes são adequadas ou não a seus filhos, segundo o sexo. Dessa forma, as crianças adquirem valores de papéis sexuais, tornando-se psicologicamente masculinas ou femininas pela socialização [...]. (ROMERO, 1995, p. 241)

No cotidiano, podemos observar muitas situações nas quais as meninas devem se comportar conforme certas “regras”, geralmente transmitidas pelas mães, como, por exemplo, falar mais baixo, não subir em árvores, não se sujar, do contrário recebe críticas em relação ao seu comportamento, principalmente se considerarmos o universo das brincadeiras infantis.

Daolio (1997) ajuda a problematizar essa questão, pensando nas práticas corporais vivenciadas nas aulas de educação física na escola. O autor afirma que, em alguns momentos, nossa disciplina curricular contribuiu para a construção de papéis sociais que, historicamente, inferiorizavam as meninas, que eram vistas como naturalmente “menos habilidosas” ou “mais lentas” que os meninos.

Segundo o autor, tal postura desconsidera que essas diferenças são produzidas pela cultura, e que o papel do professor seria fundamental nesse

processo, problematizando os preconceitos que surgem em determinadas situações durante as aulas. A busca deve ser orientada para o direcionamento da ação pedagógica, de modo que as oportunidades sejam iguais para meninos e meninas, respeitando, também, seus interesses individuais. Para isso, seria necessário “[...] compreender que as diferenças motoras entre meninos e meninas são, em grande parte, construídas culturalmente e, portanto, não são naturais no sentido de serem determinadas biologicamente e, conseqüentemente, irreversíveis” (DAOLIO, 1997, p. 82).

Contudo, nos dias de hoje podemos visualizar maior participação feminina no contexto de diversas práticas corporais, seja no futebol, no basquete, na ginástica, nas lutas, entre outras. Especificamente no caso do futebol, durante muito tempo houve discriminação em relação à vivência feminina nesta prática, que sempre foi vista como “coisa de homem”. Bruhns (1995, p. 94) relata que a jogadora de futebol no Brasil é, muitas vezes, desqualificada entre os próprios profissionais da área, sofrendo preconceitos a partir de vários adjetivos com conotações pejorativas, tidas, por exemplo, como “machonas” ou “mulheres sem classe”.

Nessa ótica, a autora analisa o papel da mídia influenciando na mudança de panorama em relação aos preconceitos, mas, ao mesmo tempo, criando outros. Para exemplificar, ela cita o caso dos jogos de futebol feminino realizados entre agências de modelos. Na reportagem analisada, o repórter encara o jogo de futebol como “algo bonito de se ver”, deixando de lado as jogadas ou qualquer outro aspecto técnico. As referências à estética do corpo feminino ficavam evidentes nos comentários sobre o uso de *shorts* curtos e de fivelas no cabelo. A construção da imagem a ser comercializada pela indústria de consumo reforça certos estereótipos em relação ao corpo feminino, pois quando nos deparamos com os modelos de beleza, somos estimulados a

desejar um corpo dentro desses padrões (BRUHNS, 1995, p. 95).

Goellner (1999) argumenta que falar sobre as representações do corpo feminino implica atentarmos para o significado de três questões que, segundo ela, expressam o imperativo de ser mulher nos dias de hoje: maternidade, beleza e feminilidade. A maternidade representaria a função social feminina, pois tornar-se mãe é considerado o destino de todas as mulheres, que no decorrer dos anos recebem a incumbência de continuação da vida e da educação dos filhos.

No imaginário popular, a mulher deve ser forte, mas, ao mesmo tempo, não pode deixar de lado sua fragilidade, ou seja, respeitar certos limites fisiológicos dados pela natureza. Segundo a autora, “uma vez rompidas as fronteiras entre o permitido e o proibido, o próprio discurso das diferenças naturais como demarcadoras de talentos e funções pode estar sendo profundamente ameaçado” (GOELLNER, 1999, p. 41).

Dessa forma, podemos afirmar que durante muito tempo o perfil ideal colocado para a mulher, pelo qual alcançaria a felicidade e a aceitação social, seria o casamento e, em consequência disso, a maternidade. No entanto, consideramos que as mulheres vêm conquistando espaços importantes no interior da família, através do exercício da profissão escolhida, da formação universitária, etc., alcançando a independência financeira e afetiva, aderindo a relações amorosas que não estão vinculadas ao casamento formal. Ainda em relação à maternidade, podemos dizer que os métodos contraceptivos e o planejamento familiar dão à mulher mais opções de se realizar e de fazer outros planos profissionais, pois desvincula o ato sexual da função de reprodução.

O imperativo de “ser bela e feminina” citado por Goellner (1999) possui estreita relação com a questão da sexualidade, pois a mulher deve despertar os

olhares alheios através de qualidades específicas de sedução.

Ao falarmos em sexualidade, não queremos focalizar unicamente os aspectos biológicos ligados à questão da reprodução, do sexo, dos quais não desconsideramos a importância, mas queremos fazê-lo no sentido mais amplo, de vivência, de afeto, de prazer, de descoberta.

No entanto, segundo a autora, a construção da feminilidade implica certos comportamentos e modos de ser pouco flexíveis, embora não possamos considerar

[...] que todas as mulheres assumem e tomam para si essas convenções nem que deixam de reagir e de esboçar diferentes formas de resistência. Afinal, as mulheres são diversas entre si, portadoras de variados interesses, vontades, desejos, sentimentos e formas de ver ao mundo e a si mesmas: são de diferentes raças, classes, religiões, idades e grupos sociais. São plurais. (GOELLNER, 1999, p. 40)

Entendemos que os múltiplos significados atribuídos à ginástica na academia, aproximando certos conceitos que não poderiam ser considerados sinônimos, como, por exemplo, saúde, bem-estar, qualidade de vida, disposição, requerem que estejamos atentos para a necessidade de outros estudos que priorizem a análise, a partir do ponto de vista sociocultural, sobre as práticas corporais desenvolvidas na academia.

Pudemos perceber, também, a partir dos dados apresentados, que a ginástica configura mais uma possibilidade, dentre tantas outras que temos hoje, de modificação corporal para a busca do padrão de beleza e de boa forma, em que a questão da saúde parece ser um objetivo que fica somente no nível do discurso ou da justificativa para a prática, como veremos mais detalhadamente no próximo item.

3.3 Saúde, boa forma e alimentação

A realização de práticas corporais para a conquista do corpo belo e saudável associada às preocupações relativas à alimentação parece ser uma premissa bastante disseminada entre as participantes. Praticamente todas elas afirmaram a importância da escolha de qualquer prática corporal na vida diária, como se o simples fato de se movimentar fosse suficiente para que pudessem ter uma vida mais saudável.

De acordo com Carvalho (2001b), nossa sociedade construiu a imagem do corpo belo como sinônimo de corpo saudável, partindo do pressuposto de que adotar alguns procedimentos no cotidiano, como a realização de práticas corporais, o consumo de determinados alimentos, produtos ou medicamentos poderia, por si só, prevenir ou remediar doenças. Para a autora, essa valorização seria uma forma de desvincular outros fatores determinantes do setor saúde no panorama nacional, pois o que se processa é a transferência de responsabilidades da estrutura governamental para o indivíduo, que fica sendo o responsável direto pela manutenção da saúde.

Trazemos a fala das próximas participantes para exemplificar melhor como elas percebem a relação da ginástica e a questão da saúde:

Eu acho melhor eu continuar pagando uma academia do que esse dinheiro ser gasto com remédio ou com outros problemas que pode acarretar. Porque eu acho que, quando a pessoa é sedentária, pode ver que ela toma algum tipo de remédio. [...] É um dinheiro bem-empregado na academia. E também, quem não pode pagar uma academia, claro que, fazendo outra [prática corporal], caminhando, mesmo na rua. Qualquer outra atividade é importante. (Participante J)

[O que é ser saudável para você?] Uma pessoa que faz exercício, que procura se alimentar bem. Eu sei que é difícil pra gente, né. Às vezes, tem uma vida meio corrida. [...] Mas uma pessoa saudável é isso, uma

pessoa que se preocupa com alimentação. (Participante F)

No entanto, entendemos que conceituar saúde não é uma tarefa fácil. Para algumas mulheres, “ser saudável” implica sentir-se bem, ter disposição no dia-a-dia e mais prazer naquilo que se faz, mas, por outro lado, requer também mudanças de comportamento, como, por exemplo, estar com o peso ideal, não tomar nenhum medicamento, cuidar da alimentação.

Eu acho que a pessoa quando ela tem uma atividade física ela se sente melhor nessa parte emocional. Porque uma pessoa quando ela tá muito parada ela desenvolve, ela cria doenças. Então, eu acho que com a prática de exercício, essa parte de depressão, melhora tudo, parte de *stress*. Pra mim foi muito bom, melhorou bastante. (Participante H)

Saúde? O contrário de doença [risos]. Ah, eu acho que, como eu poderia explicar? Relacionado ao exercício também? [Pode ser, o seu conceito, se você tivesse que explicar pra alguém] Quando nós praticamos exercícios físicos, parece, assim, que aumenta a nossa imunidade com relação a alguma gripe [...]. Então, eu acho que praticando exercício, é uma forma de aumentar essa imunidade e com isso a pessoa se torna mais saudável. (Participante I).

Carvalho (2001a) mostra que, ao longo da História, o conceito de saúde esteve vinculado à ausência de doença, ao desequilíbrio entre o homem e seu ambiente. Para ela, refletir sobre essa questão nos dias de hoje requer a adoção de uma outra perspectiva que considere não somente o indivíduo como um todo indissociável e com possibilidades de uma vida digna, mas principalmente o coletivo, as necessidades básicas da população. Nessa ótica, a promoção da saúde estaria visceralmente relacionada ao desenvolvimento econômico, à educação sanitária, à nutrição e também às práticas corporais. Entre outras questões, a autora discute o fato de que o sujeito tem ocupado uma posição secundária, apontando a necessidade de mudanças no enfoque

das pesquisas realizadas, repensando as próprias bases da Educação Física.

Carvalho (2001a, p. 14) lança as bases para pensarmos na questão da saúde:

A saúde resulta de possibilidades que abrangem as condições de vida de modo geral, e, em particular, ter acesso a trabalho, serviços de saúde, moradia, alimentação, lazer, conquistados – por direito ou por interesse – ao longo da vida. Tem saúde quem tem condições de optar na vida.

Na mesma linha de análise, Palma (2001) afirma que o processo saúde-doença não pode ser visto, a partir da relação linear de causa-efeito, unicamente pelo viés biológico. Antes de culpar o indivíduo, é necessário que se investigue as condições socioeconômicas da população, os problemas circunscritos à distribuição de renda e as desigualdades sociais. Para o autor, algumas práticas corporais são acompanhadas do discurso da saúde, porém o que realmente baliza suas preocupações é a busca pela estética corporal.

O trabalho de Del Priore (2002, p. 80) discute muitas questões que auxiliam a pensar como a medicina via o corpo e sua relação com a doença entre os séculos XVI e XVIII no Brasil colônia. Segunda a autora, o corpo feminino era considerado território ambíguo, duvidoso, vulnerável, no qual a doença tinha origem sobrenatural e representava a punição divina. De certa forma, esse entendimento parecia preencher os hiatos do conhecimento na área médica daquele período, pois a medicina lusitana estava baseada na alquimia medieval e vivia no obscurantismo, portanto, era considerada atrasada no meio científico:

Qualquer doença, qualquer mazela que atacasse uma mulher, era interpretada como um indício da ira celestial contra pecados cometidos, ou então era diagnosticada como sinal demoníaco ou como

feitiço diabólico. Esse imaginário que tornava o corpo um extrato do céu ou do inferno constituía um saber que orientava a medicina e supria provisoriamente as lacunas de seus conhecimentos. (DEL PRIORE, 2002, p. 78)

Para a autora, a mulher era vista como um ser inferior e só teria importância à medida que servisse de mecanismo para a reprodução, pois

a concepção e a gravidez eram remédio para todos os achaques femininos. E, uma vez que o macho era a “causa eficiente” da vida na concepção de Aristóteles, o homem ocupava lugar essencial na saúde da mulher, dele dependendo, exclusivamente, a procriação. (DEL PRIORE, 2002, p. 84)

Outra questão comentada pela autora trata dos saberes provenientes do conhecimento popular que eram transmitidos oralmente. As mulheres curandeiras eram arduamente perseguidas na época, pois utilizavam uma série de elementos “mágicos” para buscar a cura das doenças, as preces, os amuletos, os benzimentos, a cura por plantas. A Igreja, por sua vez, atribuía a cura das doenças aos santos, sendo que até o século XVIII houve esse grande embate entre os médicos e os curandeiros.

Muitos desses saberes populares parecem persistir até os dias de hoje, porém outros foram sendo destituídos, perdendo suas características, pela estruturação dos procedimentos científicos na cura das doenças. Essa constatação nos leva a pensar que deixamos de lado grande parte de nossos saberes sobre e através do corpo, aqueles que aprendemos ao longo da vida ou que trazemos de nossos ancestrais. Quando pensamos no conhecimento como experiência que considera o constante tensionamento de forças, de encontro de corpos, podemos entender esse processo de “fabricação de verdades” ou de “silenciamentos”, dos quais não nos damos conta.

Para as participantes do estudo, a correspondência do trinômio formado por saúde, boa forma e alimentação expressa o entendimento mais restrito do próprio conceito de saúde, como se fosse algo que dependesse unicamente do esforço individual, desconsiderando a complexidade e a abrangência desse conceito. Os significados atribuídos à saúde parecem estar entrelaçados ao bem-estar e à estética corporal, considerados em alguns casos como sinônimos.

Aliás, outras confusões conceituais também aconteceram com os termos obesidade, gordura, excesso de peso, trazidos na fala da Participante I no momento em que ela começa descrever como seria um corpo bonito:

É uma questão de peso. Nada assim tão definido, mas ter um corpo, assim, proporcional [...]. Aquelas pessoas que são obesas, ou um pouco gordas, acima do peso, eu acho que mesmo assim, essas pessoas quando entram numa loja, vê uma blusa, por exemplo, experimenta, no corpo fica horrível porque tá gorda. Então, ter um corpo bonito pra tá bem consigo mesmo. (Participante I)

O peso é um dos elementos privilegiados que definiriam o quadro de saúde para as participantes do estudo. Nessa ótica, a Participante H argumenta que estar “acima do peso” é algo que faz “mal a saúde”. No mesmo sentido, outra participante aponta a magreza como sinônimo de saúde, o que sabemos que nem sempre é a realidade, pois a pessoa pode estar doente e, em função disso, estar magra.

Os depoimentos na seqüência mostram a problemática discutida:

[...] porque na minha família tem pessoas gordas, que tem tendência a engordar. Então eu acho que acarreta muito mal à saúde. A pessoa estando com o peso ideal, não quero dizer, magra, mas um peso ideal pra ela. Pra ela se sentir bem, pra ela conseguir fazer tudo sem aquele cansaço. Eu acho que é muito bom. (Participante H)

Ser magro, pra mim, é saúde, e, assim, eu acho que você olhar um corpo, não sei se porque a gente tá dentro, né. Ver ele todo definidinho, sem gordura. Eu acho que isso é saúde pra mim. (Participante A)

Eu entrei na academia mais pela saúde. Então eu não olho o corpo assim como beleza, não só isso, eu acho que é também muito importante, mas eu acho que não é só isso. Eu não paro a academia, não pelo corpo, mas pelo bem que me faz. Pra mim é saúde, pro meu bem cardíaco, pro meu corpo. Então eu acho assim, só saúde. (Participante H)

Nesse caso, estaria em jogo a construção de uma aparência saudável? Ou ainda, nos dias de hoje, poderíamos dizer que, para muitas pessoas, ser magro é sinônimo de ser saudável? Para Silva (2001a, p. 36), “há que se considerar que a primeira condição de saúde é a vida ter sentido; as formas de ser saudável podem ser muitas e tão diferentes como os modos de ser Humano”. No entanto, saúde e estética para as participantes parecem ser dois objetivos que não estão relacionados e, portanto, não fazem parte da mesma dimensão.

Segundo Del Priore (2000), desde o início do século XX vem se afirmando uma certa obsessão pelo emagrecimento e pela leveza. A autora discute que a entrada da mulher no mundo do trabalho e também nos esportes valorizou o corpo esbelto e alongado, pois, principalmente a partir da década de 1930, o discurso higienista pregava o hábito de exercitar-se e a vida ao ar livre. As roupas e sua simbologia acompanhavam esse movimento crescente de desnudamento do corpo que, por outro lado, seria coberto por cremes, esmaltes, maquiagens, bronzeadores.

A gordura opunha-se aos novos tempos que exigiam corpos ágeis e rápidos. A magreza tinha mesmo algo de libertário: leve, as mulheres

moviam-se mais e mais rapidamente, cobriam-se menos com vestidos mais curtos e estreitos, estavam nas ruas. (DEL PRIORE, 2000, p. 75)

Podemos pensar que a busca pelo emagrecimento envolve o crescente controle do apetite, principalmente feminino, para o qual a alimentação em quantidade deve ser substituída pela qualidade. No entanto, a importância da alimentação para os resultados que as participantes do estudo buscam na academia foi bastante destacada.

A possibilidade de modificação corporal e da busca pela saúde através da alimentação não é uma idéia nova. No imaginário popular, muitos alimentos são tidos como capazes de prevenir doenças, manter a juventude, dar mais disposição, entre outros, justificando a idéia de que é possível “ter o corpo desejado”, bastando comer de forma “correta e equilibrada” e realizar os exercícios físicos adequados para esses objetivos.

A partir daí, podemos observar que muitos assuntos divulgados pela mídia ligados à área da Nutrição tratam da importância da diversidade dos alimentos, sugerindo a melhor forma de combiná-los e prepará-los, considerando algumas de suas propriedades: calorias, proteínas, vitaminas, gordura. Os termos técnicos utilizados pelos profissionais muitas vezes são apropriados de forma descontextualizada em conversas informais.

As Participantes G e D afirmam ter modificado sua alimentação em decorrência da ginástica:

No dia-a-dia, também, muda a questão da alimentação. Quando eu comecei, eu tinha aquela coisa de, ah, é gorda, então, eu queria, eu fechava a boca. Depois que eu comecei a ver a parte de nutricionista, tal, a gente muda a alimentação e vê que não é bem aquilo. Hoje, não, eu tenho uma alimentação normal [...]. Como de tudo, mas eu mudei. (Participante G)

[...] eu parei de tomar refrigerante, eu fiquei um ano inteiro sem tomar. Agora de vez em quando, uma vez por mês eu tomo. Então, acho que isso também ajudou. Chocolate eu reduzi bastante. [Então, você mudou a sua alimentação?] Também, não é só a academia não. Se você se matar, você chegar da academia e se matar de comer, aí não vai adiantar nada. (Participante D)

[Então, você modificou ou não a sua alimentação?] Não, digamos assim, que a gente começa a prestar atenção nos exageros. É tipo assim, você pode matar a sua vontade de chupar um sorvete, de comer um doce, mas não precisa ser igual era antes. Porque antes era assim, eu vou comer bastante mesmo, depois eu gasto na academia, e não é bem assim que a gente tem que pensar. (Participante E)

No entanto, não queremos negar os benefícios que uma alimentação “mais saudável” possa proporcionar aos indivíduos. Porém, o que mais nos preocupa nisso tudo, conforme Sant’Anna (2003), é o desenraizamento da alimentação como experiência histórica, cultural, coletiva, significando, somente a reposição energética de nutrientes, perdendo seu sentido ritualístico. As palavras da autora refletem essa preocupação:

Quando o ato de comer deixa de ser ao mesmo tempo individual e social, algo regrado tanto por normas coletivamente compartilhadas quanto por regras individualmente criadas, o saber se dissocia do sabor e a comida fica tão insossa quanto sem sentido. (SANT’ANNA, 2003, p. 51)

Nos dias de hoje, comemos principalmente “fora de casa”, dando preferência aos sanduíches, às refeições “rápidas” que substituíram a ação de sentar à mesa em família e as refeições completas de antigamente. Em função do tempo destinado a essa finalidade, optamos muitas vezes por aquilo que é mais fácil e mais barato, e nem nos damos conta disso.

A mesma autora afirma que a ampliação das preocupações em torno da questão da alimentação está inserida no contexto mais amplo de transformação do corpo em assunto primordial. Para ela, ao longo do tempo as mudanças históricas fornecem diferentes significados em relação à alimentação, a partir de uma base tanto objetiva quanto subjetiva. Exemplificando, cita o caso de determinadas culturas e, mais especificamente, do Brasil, em que se considera a combinação de vinho e melancia como algo “perigoso”. Na pesquisa realizada pela autora, os sujeitos afirmaram que, se essa combinação de alimentos fosse feita, pequenos cristais poderiam ser formados no estômago daquele que ingerisse. Sem falar da famosa mistura de manga com leite que, na sabedoria popular, também deve ser evitada, mas a qual sabemos não possuir base científica, sendo fruto de herança cultural. (SANT’ANNA, 2003, p. 49)

Dessa forma, a decisão sobre o que comer, qual a proporção ideal e em que momentos seria mais apropriado fazê-lo passa a ser uma decisão individual ou do nutricionista, bastante influenciada pelas revistas relativas ao tema da boa forma que fornecem cardápios de alimentação. Observando as indicações ou sugestões presentes nessas revistas, partindo do que algumas participantes comentaram, percebemos que certos alimentos, por serem considerados muito “calóricos” em função de suas propriedades, são sutilmente descartados de nossas dietas, como é caso do açúcar, da carne vermelha, dos suínos que não combinam com a busca desse ideal de boa forma.

Trazemos o exemplo da reportagem de Pastore (2003), “Ginástica e alimentação”, publicada pela revista *VEJA*, em edição especial sobre o tema “Saúde e forma física”. Tal reportagem aborda a influência da dieta nos resultados da ginástica, potencializando seus resultados estéticos, mediante a

premissa que “a busca pela forma física passa pela mesa”. A maneira como essas questões são abordadas, a partir de dez respostas às perguntas e dúvidas mais frequentes dos alunos, de forma bastante reducionista, fornece vários elementos para pensarmos no conjunto de significados que as participantes do estudo atribuem à ginástica.

Vejam os seguintes depoimentos da Participante I, que, apesar de parecer bastante contraditório, retrata a influência das reportagens sobre alimentação publicadas pelas revistas:

[...] A grande maioria das reportagens, elas esclarecem muito. E principalmente incentivam. O incentivo é muito grande. Eu falo pra minha mãe, eu não gosto de ler *Boa Forma* porque eu me sinto um pudim de celulite [risos]. Ou então, assim, que eu só como errado. Mas é algo assim, bastante incentivador. [Você fala das receitas, dos cardápios de alimentação?] É, por exemplo, às vezes tem um regime, tem muito cardápio, tudo pra comer, assim, certinho, sabe. E eu não conseguiria fazer de jeito nenhum [risos]. (Participante I)

Segundo Castro (2001), duas publicações relativas ao tema “corpo e beleza” têm dividido a hegemonia no Brasil desde o final da década de 1980: a revista *Boa Forma*, da Editora Abril, e a revista *Corpo a Corpo*, da Editora Símbolo. A primeira delas inclui matérias bastante diversificadas, ligadas a questões de comportamento. Os assuntos relacionam-se a nutrição, turismo, práticas corporais, roupas e calçados esportivos, testes de comportamento. Já a segunda publicação, a partir de uma outra linguagem, trata da busca pelo equilíbrio interior, da saúde e do bem-estar, aproximando-se, em termos editoriais da primeira, dirigindo-se a um público bastante similar. A mesma autora afirma que essas duas revistas tematizam a beleza como forma de recuperar a auto-estima, divulgando recursos de auto-ajuda e receitas de

comportamento. Os atrativos visuais são muito bem elaborados, agindo no processo de mediação e difusão de valores frente à temática do culto ao corpo.

De qualquer forma, a imprensa escrita constitui-se, ainda, como espaço privilegiado para a veiculação de informações relativas ao corpo, modos de vida e de comportamento. Temos um volume imenso de imagens as mais variadas possíveis. As revistas de moda e beleza que possuem o público-alvo voltado ao universo feminino cumprem seu papel de forma exemplar, pois esse segmento de mercado vem gerando lucros significativos (CASTRO, 2001).

Com essas preocupações, passamos para a discussão do modo como as participantes percebem o corpo frente ao processo de envelhecimento, que certamente poderá fornecer alguns indicadores na busca dos significados da ginástica e, principalmente, quanto às formas de lidar com o corpo no curso da vida.

3.4 Corpo e envelhecimento

Primeiramente, gostaríamos de esclarecer que as questões ligadas ao envelhecimento foram surgindo à medida que as participantes falavam de seu futuro, daquilo que projetavam em relação ao corpo e à prática da ginástica no cotidiano. Assumimos o risco de apresentar algumas considerações, mesmo que de forma introdutória, sabendo que este tema tem sido objeto de estudo de pesquisas em diferentes áreas do conhecimento. Talvez a possibilidade de entendermos de que forma essas mulheres encaram o envelhecimento possa fornecer subsídios para revermos certos conceitos sobre esse processo que, ao transformar a estrutura visível do corpo, sustenta preconceitos e estereótipos em relação aos corpos femininos.

Embora a faixa etária do grupo pesquisado esteja situada entre 25 e 40 anos e apenas duas participantes tenham mais de 35 anos, a maioria delas trouxe preocupações bastante significativas sobre o envelhecimento. Em seus depoimentos, enfatizam certos aspectos positivos, levando em consideração a experiência de vida, a maturidade, mostrando até uma visão idealizada; por outro lado, o envelhecimento é percebido como um processo irreversível e como fator limitante para os seus resultados na academia.

Conforme pudemos analisar na fala das Participantes F e H, o envelhecimento é concebido de diferentes formas, porém a melhor forma de vivenciá-lo seria com a realização de qualquer prática corporal, como podemos verificar nessa justificativa: “Eu não tenho medo de envelhecer. Eu falo assim, a única coisa é ruga que vai ter, então cada uma que for aparecendo é uma história da vida. É uma marca [...]” (Participante F).

Quanto a envelhecer, eu acho que é inevitável, não tem jeito. Então, a melhor forma é se movimentando mesmo, é fazendo exercício. Porque uma velhice vai-se tornar mais saudável se você tiver uma prática, se tiver o movimento, mesmo que não dê pra continuar fazendo uma ginástica, que diminua, que mude as atividades, mas que continue. Nem que seja uma caminhada, seja o que for. (Participante H)

As inúmeras dúvidas das participantes de nosso estudo com os anos subsequentes fundamentam também a busca pelas práticas corporais. Porém, cabe ressaltar que temos construído certos ideais de beleza corporal como sinônimo de juventude, assumindo uma postura reducionista ao desconsiderar a própria beleza como experiência subjetiva. Nessa ótica, o envelhecimento aproxima-se da idéia de perda, alimentando a busca pela eterna juventude e pelo corpo destituído das marcas do tempo.

Salgado (1996) afirma que, nas sociedades ocidentais, a beleza física é

bastante valorizada e vista como atributo da juventude, principalmente para as mulheres que sentem medo de envelhecer. Em uma pesquisa comentada pelo autor, a maioria dos entrevistados, tanto homens quanto mulheres, somente perceberam o envelhecimento a partir de questões como a aposentadoria ou o aparecimento dos netos. Segundo o autor:

[...] a perda da juventude é vista como uma tragédia e associada diretamente à perda da beleza. Esse critério restringe muito o conceito de beleza que, num sentido mais amplo, está presente no corpo, independentemente da idade, pois a beleza assume várias formas, tipos e padrões que a definem. Identificar beleza com saúde é uma convenção social e, portanto, sem consistência objetiva. (SALGADO, 1996, p. 8)

Outra questão recorrente nos depoimentos foi a associação do envelhecimento com a presença de algumas doenças, dentre elas a osteoporose, cardiopatias, problemas circulatórios, apontando aspectos do declínio fisiológico que geralmente ocorre nessa fase.

Para a Participante E, a realização de práticas corporais seria o fator positivo, minimizando as mudanças corporais decorrentes, tendo uma função primordial e benéfica, discurso este bastante reforçado pela área médica e pela mídia.

[Como você se vê no futuro praticando ginástica?] [...] no futuro ser aquelas velhinhas durinhas, entendeu? É, assim, ser uma pessoa mais madura [...], que eu não tenha problema de osteoporose, problema de circulação, que eu possa evitar bem mais no futuro certas doenças, problema de coração, é isso que eu não me vejo. (Participante E)

[Como você se vê no futuro praticando ginástica?] Eu acho que pelo menos o corpo vai tá mais em cima, né! Não vai tá aquela coisa enrugada [risos]. Acho assim, que no futuro posso até envelhecer [...], mas acho que [o corpo] vai ficar mais firme, mais durinho, né! Mas se parar cai tudo, então não tem jeito. (Participante B)

A aparente dificuldade de algumas mulheres em lidar com o futuro e com as mudanças corporais é um fator que pode desencadear situações de conflito, ao perceberem que “o corpo não é mais o mesmo”, principalmente em função da experiência da maternidade, que modifica a estética corporal, como pudemos verificar na observação da Participante E:

[...] É lógico que depois que a gente tem filho o corpo muda. Mas antes, o que, eu não tinha preocupação de barriga, de culote, essas coisas todas. É sempre bom, chega já numa certa idade, aquela pele não é tão rígida como uns dez anos atrás, entendeu? Então, satisfeita, eu sou sim, mas se eu tivesse que mudar no meu corpo eu mudaria. (Participante E).

No entanto, entendemos que a forma como o envelhecimento é tratado e vivido pelo grupo possui vínculos estreitos com os parâmetros culturais vigentes na nossa sociedade. Infelizmente, nos dias de hoje vemos muito mais a postura de preconceito e medo em relação ao envelhecimento do que de aceitação no sentido da experiência que os sujeitos trazem no corpo. As inúmeras possibilidades de realização pessoal nessa fase através da participação contínua no contexto social são, quase sempre, desconsideradas.

Os estudos de Debert (1994), baseados na abordagem antropológica, apontam o envelhecimento como categoria construída culturalmente, assim como as outras fases da vida, infância, adolescência. Para a autora, esse processo pode ser vivenciado e concebido de diversas formas, dependendo de cada cultura e do grupo social no qual os sujeitos estão inseridos. Trata-se, portanto, de analisarmos como algo que compreende o ciclo biológico de nascimento, crescimento e morte é vivido simbolicamente através dos rituais de passagem que marcam a existência, ressaltando seu caráter histórico e social.

Nessa ótica, a idade cronológica não pode ser considerada o único princípio explicativo para os comportamentos humanos, pois em sociedades não-ocidentais a periodização do curso da vida não é balizada por esse fator, mas sim pelos estágios de maturidade da estrutura social, que são “[...] diferentes de ordem de nascimento, posto que, apesar da diferença na data de nascimento, as pessoas podem estar autorizadas a realizar atividades próprias a um grupo de idade” (DEBERT, 1994, p. 16).

Em relação aos significados que envolvem a periodização do curso da vida, gostaríamos de abordar um fato que nos chamou a atenção nos momentos em que estivemos na academia para a realização das entrevistas e também durante as conversas informais. Parece haver um certo preconceito em relação às aulas de ginástica realizadas na academia no período da manhã, pois, como nos relataram algumas alunas, o maior público é da terceira idade e, por isso, as aulas tendem a ser mais “fracas”. Perguntei, então, qual era a idade dessas mulheres e elas me disseram que na academia quem passou dos 40 anos já é da “turma da terceira idade”. Essa questão parece ser, também, reforçada no período da noite, pois, quando as alunas reclamam que a aula está muito difícil, a professora faz brincadeiras ou comentários dizendo que elas são da terceira idade. Observando a situação, notamos a postura preconceituosa em relação a essa etapa da vida, vista unicamente a partir dos aspectos biológicos.

Para Debert (1994), o envelhecimento é encarado pela sociedade como problema, sendo alvo de mecanismos de classificação e segregação entre os seres humanos. A autora afirma que está em jogo a construção de novas definições desse processo, que ganha visibilidade nas sociedades contemporâneas com o surgimento da expressão “terceira idade”. A partir daí, criou-se um conjunto específico de instituições responsáveis pelo atendimento

à velhice. Nas palavras da autora:

A invenção dessa nova etapa da vida é acompanhada de um conjunto de práticas, instituições e agentes especializados, encarregados de definir e atender as necessidades dessa população que, a partir dos anos [19]70 deste século, em boa parte das sociedades européias e americanas, passará a ser caracterizada como vítima da marginalização e da solidão (DEBERT, 1994, p. 11-12).

Nos dias de hoje, podemos verificar o surgimento de muitas universidades da terceira idade com diferentes propostas metodológicas que certamente necessitam de estudos mais aprofundados para a definição das especificidades dessa faixa etária. Segundo Neri e Cachioni (1999), a educação pode representar um recurso fundamental para manter a funcionalidade dos idosos, bem como sua autonomia em relação às mudanças rápidas da nossa sociedade. As autoras afirmam que as oportunidades educacionais trazem possibilidades de uma vida digna e de participação ativa, através da integração e troca das experiências acumuladas ao longo da vida.

Neste sentido, a educação é dirigida à tentativa de desenvolver novos papéis para o idoso, preservando sua dignidade. Os programas educacionais incentivam e preparam o indivíduo para a participação em atividades sociais, propiciando melhor qualidade de vida para si mesmo e seus companheiros da mesma faixa etária. (NERI; CACHIONI, 1999, p. 123)

Retomando os depoimentos das participantes, gostaríamos de ressaltar que a Participante D, aos 31 anos de idade, pensa ser “velha” para realizar determinadas atividades. Essa atitude parece revelar a precocidade da chegada do envelhecimento como um processo que passa a ocorrer cada vez mais cedo, no qual a sociedade dissemina regras de comportamento e atitudes que seriam mais convenientes ou adequadas a certas fases da vida.

Para ela, através da ginástica seria possível minimizar os efeitos negativos do envelhecimento sobre o corpo, como podemos observar:

Ah, a minha vó, coitada, ela tem uma barriguinha mais ou menos, né. Não sei se tem a ver com os exercícios que ela não fez, mas a minha mãe, ela odeia ginástica [bem enfática]. E é tudo flácido. Eu falei o quê? Daqui 10, 15, 20 anos eu não quero estar assim, não, não quero. Eu com 20, 30 anos a menos eu já sinto mal, que agora [com a ginástica] que eu tô começando a me sentir melhor [...] (Participante D).

Neri e Cachioni (1999) discutem o contexto brasileiro em relação ao crescimento da população idosa, bem como a precariedade dos serviços oferecidos pelo Estado em relação à população como um todo, fato esse que requer mudanças e reformas do sistema previdenciário. Para elas, o envelhecimento carrega certos estereótipos como o da velhice doentia e improdutiva. Afirmam que com a idade há a diminuição da plasticidade dos indivíduos, ou seja, sua capacidade de recuperar-se ou de ajustar-se às mudanças e transformações que ocorrem no cotidiano. Porém, nas palavras das autoras,

[...] dizer que na velhice ocorrem mais perdas do que ganhos evolutivos não significa dizer que velhice é sinônimo de doença nem que as pessoas ficam impedidas de funcionar. Viver significa adaptação ou possibilidade de constante auto-regulação, tanto em termos biológicos quanto em termos psicológicos ou sociais. (NERI; CACHIONI, 1999, p. 121).

Quando a Participante D fala do que ela projeta ou como ela se vê no futuro praticando ginástica, a resposta é quase imediata:

Ah, [eu me vejo] uma Gisele Bündchen com 90 anos [...]. Não,

brincadeira [risos]. Eu quero me sentir, assim, não quero me sentir velha, quero fazer ginástica para eu poder, hoje, eu acho que eu tenho uma cabeça de velha, eu fico, pela idade, eu fico falando, ah, mas já sou velha pra isso, eu já sou velha pra aquilo. Eu acho que você tem que mudar seu pensamento. Você fazendo ginástica ajuda, como eu te falei, eu sinto que eu tenho um corpo de 25, mas a minha cabeça não é, e a minha cara não demonstra isso [...], eu não quero ficar acabada por ser velha. (Participante D)

A partir desses depoimentos, várias questões poderiam ser exploradas. Primeiro, a projeção que a participante faz em relação ao seu futuro, mesmo em tom de brincadeira, revela a busca por um padrão de beleza que parece ser atemporal, representado pela figura da modelo brasileira citada, que atualmente é vista como a “perfeição das formas”, o corpo esguio que encanta pessoas ao redor do mundo. Dessa forma, pensamos na força das imagens criadas pela mídia, disseminando padrões de beleza que são apropriados pelos indivíduos.

Featherstone (1994) argumenta que nas sociedades ocidentais modernas que têm por base a industrialização, a urbanização e a administração pública das populações, a cultura de consumo parece exercer forte influência na construção dos corpos belos, pois há uma imensa produção e veiculação de imagens do corpo humano dispersa pelas cidades em anúncios, *outdoors*, *shoppings*, reforçando aspectos de juventude, beleza e saúde. As imagens utilizadas para vender mercadorias e experiências estariam influenciando nossas percepções de corpo e a construção de identidades, enfatizando a aparência física. O autor acrescenta que “uma boa parte da promoção da moda, da indústria de cosméticos e de cuidado com o corpo apresenta esses ideais de corpo como algo que deveria ser atingido” (FEATHERSTONE, 1994, p. 67-68).

A Participante J retrata sua perspectiva em relação à saúde e ao

envelhecimento:

[Você tem medo de envelhecer?] Não, não tenho. Só quero envelhecer com saúde [O que significa envelhecer com saúde pra você?] Sem doença [pausa]. Estar de bem com a vida. Eu fazendo atividade física que eu tenho disposição [...]. É que fazendo atividade física você libera a endorfina, que é aquela substância do prazer, do bem-estar. (Participante J).

O artigo de Duarte, Santos e Gonçalves (2002) fornece alguns caminhos para pensarmos sobre o tema analisado. Há uma fase da vida chamada “meia-idade”, que ocorreria perto dos 40 anos e que se caracteriza como o momento marcado pelas atividades familiares, o casamento, a presença dos filhos e o trabalho remunerado. A chamada “crise da meia-idade” marcaria a passagem definitiva para a maturidade, pois a vivência da infância e da juventude de alguma forma passa rapidamente e, nesse momento, seria importante reavaliar os projetos de vida.

Os resultados da pesquisa realizada pelas autoras apontam para a percepção do envelhecimento como fator de desgaste, em detrimento da experiência representada pela sabedoria da idade. A adoção de algumas posturas pelos sujeitos, como não falar sobre o assunto, a dificuldade em se ver como uma pessoa velha, a busca por retardar o envelhecimento, refletem a sua negação desse processo. Vários sujeitos da pesquisa em questão enfatizaram, a partir de uma abordagem dualista, a importância de “manter a mente sempre jovem” (DUARTE; SANTOS; GONÇALVES, 2002, p. 45).

As questões discutidas até aqui, somadas às mudanças relativas ao conjunto de fatores biológicos e sociais, contribuem para reforçar certas dificuldades que essas mulheres possuem em lidar com o envelhecimento. No entanto, entendemos que a problemática colocada pelas autoras, sobre a “crise

da meia-idade”, possui um caráter bastante subjetivo, pois depende da forma como cada mulher encara o envelhecimento e suas experiências ao longo do curso da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o objetivo do nosso estudo, o qual buscou identificar e analisar os possíveis significados da ginástica para mulheres praticantes em academia, tivemos a intenção de apresentar algumas reflexões a partir do cenário delineado pelas participantes, mesmo sabendo da possibilidade de encontrarmos desvios, choques, retrocessos, dúvidas.

No decorrer da pesquisa, procuramos não somente reproduzir o que elas relatavam, pois essa abordagem não garantiria uma reflexão mais aprofundada sobre o problema. No entanto, caminhamos no sentido de ler o não-escrito, o silêncio em suas falas, que parece ser importante para lançarmos luz às relações que estabelecem com o corpo e as práticas corporais nos dias atuais. Mergulhamos na difícil tarefa de deixar de lado nossos preconceitos, aquilo que já estava sedimentado, fazendo com que a discussão dos dados tivesse o sentido aberto e pudesse suscitar o diálogo com o leitor, abrindo possibilidades de outros comentários, novas argumentações.

Para isso, foram feitos aprofundamentos sobre a construção cultural dos corpos femininos e o papel da ginástica na academia. Pontuamos, em alguns momentos, a mídia como elemento fundamental para a difusão de valores relacionados ao corpo na cultura de consumo, discutindo de que forma as participantes compreendem os processos de saúde e envelhecimento. Nessa ótica, foi interessante percebermos como as academias trabalham com o conceito de saúde visto somente pelo âmbito individual, desprezando os inúmeros fatores que intervêm nessa relação.

Tal percurso nos possibilitou compreender melhor os significados que esse grupo de mulheres atribui à ginástica, relacionados à busca pela saúde, associada à aparência física e ao bem-estar, bem como, os padrões de beleza

constantemente veiculados pela mídia.

Algumas praticantes relataram que deixaram de lado muitos prazeres do seu cotidiano, redimensionando formas de comportamento, hábitos alimentares, projetos de vida, estudo e trabalho.

Nesse contexto, vivemos a época em que ocorre uma certa popularização de conhecimentos metodológicos acerca do treinamento físico, da área da nutrição, facilmente encontrados nas revistas semanais. A partir dos dados apresentados, podemos dizer que a ginástica na academia, assim como os salões de beleza, clínicas de estética, spas constituem todo um aparato de lugares no mercado dos cuidados com o corpo, com seus equipamentos, profissionais, avaliações, procedimentos, configurando inúmeras possibilidades de remodelamento das aparências, obviamente para aqueles que têm condições financeiras.

Gostaríamos de destacar que, a partir da compreensão desse sistema dinâmico que é a cultura, encontramos muitas contradições nas falas das participantes, indicando a diversidade de relações dentro de um mesmo grupo; sem julgá-las como boas ou más, criativas ou massificadas, procuramos apreender a lógica que as orienta. As histórias dessas mulheres são muitas e múltiplas, constituindo realidades distintas e formas particulares de encarar a vida com um certo potencial de autonomia. Considerando que a maior parte das participantes do estudo tiveram acesso somente às práticas corporais sistematizadas realizadas na academia, além das aulas de Educação Física na escola, questionamos: se elas não fossem para a academia, para onde iriam?

Esperamos que as discussões realizadas possam contribuir para outros estudos que priorizem diferentes abordagens sobre o tema aqui proposto. Ressaltamos a importância da atuação crítica dos profissionais de educação

física no processo de mediação de valores e conceitos sobre as práticas corporais.

Durante os anos de experiência que tivemos nas academias, buscamos construir outras propostas metodológicas, centradas na autonomia dos praticantes, no prazer, na conversa, na aceitação de si, no afeto, apesar das dificuldades e dos modismos trazidos, principalmente pelas franquias, como é o caso do *Body Systems* que, ainda não parece “dar sinais de cansaço”.

Sempre fizemos questão de lembrar e enfatizar algumas idéias para as nossas alunas que, embora pareçam ser conselhos práticos, não tinham a intenção de soar como auto-ajuda, mas como princípios advindos da nossa experiência. Assim, elas sempre ouviam nas nossas aulas: pratiquem aquilo que realmente vocês gostam, pois a ginástica não pode ser encarada como uma obrigação diária; não deixem de comer aquilo que vocês têm vontade; experimentem coisas novas, outras flores, novos sabores; somente arrependam-se daquilo que não fizeram; vivam plenamente, por inteiro, nada pela metade.

Também era a nossa intenção proporcionar às alunas o espaço da reflexão sobre a busca constante pelos padrões de beleza pautada numa relação de opressão, especialmente para o universo feminino, pois o que geralmente impera é esse sentimento de estarmos sempre “falhando” e da constante insatisfação com o corpo nos dias de hoje.

Sabemos que, provavelmente, algumas questões importantes não transpareceram nas entrevistas, e que talvez fossem percebidas somente através de um trabalho de observação, embora esse contato direto com as participantes tenha sido de fundamental importância. Contudo, admitimos as limitações de qualquer pesquisa, pois a leitura que fazemos do mundo é sempre parcial, provisória, condicionada aos fatores históricos, sociais,

culturais do espaço-tempo em que vivemos. Assim, pudemos nos livrar do peso de desvendar “a verdade” sobre o tema aqui proposto, apresentando tão-somente olhares possíveis.

Enfim, reafirmamos que as representações que vimos discutindo ao longo do tempo, acerca do corpo como entidade indissociável, coexistem com o entendimento dicotômico, fragmentado, realçando sua complexidade como objeto de análise. Lidar com essas questões, seus limites e possibilidades, “andar no fio da navalha”, é um desafio que se coloca para a nossa área.

VERDADE

Carlos Drummond de Andrade

A porta da verdade estava aberta,
Mas só deixava passar
Meia pessoa de cada vez.

Assim não era possível atingir toda a verdade,
Porque a meia pessoa que entrava
Só trazia o perfil de meia verdade,
E a sua segunda metade
Voltava igualmente com meios perfis
E os meios perfis não coincidiam.
Arrebentaram a porta.
Derrubaram a porta,

Chegaram ao lugar luminoso
Onde a verdade esplendia seus fogos.
Era dividida em metades
Diferentes uma da outra.

Chegou-se a discutir qual a metade mais bela.
Nenhuma das duas era totalmente bela
E carecia optar.

Cada um optou conforme
Seu capricho,
sua ilusão,
sua miopia.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, R. (Org.) Os bastidores da regulamentação do profissional de educação física. Vitória: CEFD-Ufes, 2002.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BRUHNS, H. T. Corpos femininos na relação com a cultura. In: ROMERO, E. (Org.) *Corpo, mulher e sociedade*. Campinas: Papyrus, 1995, p. 92-101.
- BUCHALLA, A. P.; PASTORE, K. Corpos à venda. *Veja*, São Paulo, ano 35, n. 9, p. 84-91, mar. 2002.
- CAPINUSSU, J. M.; COSTA, L. P. da. *Administração e marketing das academias de ginástica*. São Paulo: Ibrasa, 1989.
- CARVALHO, Y. M. de. Atividade física e saúde: onde está e quem é o sujeito da relação? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan. 2001a.
- _____. *O “mito” da atividade física e saúde*. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 2001b.
- CASTRO, A. L. de. *Culto ao corpo e sociedade: mídia, cultura de consumo e estilos de vida*. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.
- CHIZZOTTI, A. *Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais*. São Paulo: Cortez, 2001.
- COELHO FILHO, C. A. de A. Competências básicas necessárias ao profissional de ginástica em academia. In: COSTA, V. L. de M. *Formação profissional universitária em educação física*. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1997. p. 127-160.
- DANTAS, M. S. M. *Perfil social e motivações dos usuários de academias de*

-
- ginástica na cidade de Maceió*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1998.
- DAOLIO, J. *Da cultura do corpo*. Campinas: Papirus, 1994.
- _____. *Cultura: educação física e futebol*. Campinas: Unicamp, 1997.
- DEBERT, G. G. Pressupostos da reflexão antropológica sobre a velhice. In: DEBERT, G. G. (Org.). *Antropologia e velhice*. Campinas: IFCH/Unicamp, mar. 1994. p. 7-30. (Coleção Textos Didáticos, n. 13).
- DEL PRIORE, M. *Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil*. São Paulo: Senac, 2000.
- _____. Magia e medicina na colônia: o corpo feminino. In: DEL PRIORE, M. (Org.). *História das mulheres no Brasil*. 6. ed. São Paulo: Contexto, 2002. p. 78-114.
- DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L.; GONÇALVES, A. K. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 23, n. 3, p. 35-48, maio 2002.
- DURHAM, E. R. Cultura e ideologia. *Dados: Revista de Ciências Sociais*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 71-89, 1984.
- FEATHERSTONE, M. O curso da vida: corpo, cultura e imagens do processo de envelhecimento. In: DEBERT, G. G. (Org.) *Antropologia e velhice*. Campinas: IFCH/Unicamp, 1994. p. 49-71. (Coleção Textos Didáticos, n. 13).
- FISCHLER, C. Obeso benigno, obeso maligno. In: SANT'ANNA, D. B. de (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p. 69-80.
- GEERTZ, C. *A interpretação das culturas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989.

-
- GOELLNER, S. V. Imperativos do ser mulher. *Motriz: Revista de Educação Física*, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 40-42, jun. 1999.
- LÉVY, P. *O que é o virtual*. 2. ed. São Paulo: Editora 34, 1998.
- MAUSS, M. *Sociologia e antropologia*. São Paulo: EPU; Edusp, 1974. 2 v.
- MELO, C. K. de. *A malhação do lazer... ou seria a malhação no lazer?* Uma análise sobre a multidimensionalidade da cultura expressa através dos corpos nas academias. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.
- MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo; Rio de Janeiro: Hucitec; Abrasco, 1996.
- NERI, A. L.; CACHIONI, M. Velhice bem sucedida e educação. In: NERI, A. L.; DEBERT, G. G. (Org.) *Velhice e sociedade*. Campinas: Papyrus, 1999. p. 113-140.
- NOVAES, J. da S. *Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma perspectiva histórico-descritiva*. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.
- NOVAES, J. V.; VILHENA, J. de. De cinderela a moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. *Interações*, São Paulo, v. VIII, n. 15, p. 9-36, jan./jun. 2003.
- PALMA, A. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros modos de olhar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 22, n. 2, p. 23-39, jan. 2001.
- PASTORE, K. Ginástica e alimentação. *Veja*, São Paulo, ano 36, n. 29, p. 68-72, dez. 2003. Edição especial: Saúde e forma física.
- PEREIRA, G. B. P. *Ginástica de academia, potência de ser e equilíbrio pessoal*. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.

-
- PEREIRA, J. B. B. A linguagem do corpo na sociedade brasileira: do ético ao estético. In: QUEIROZ, R. da S. (Org.). *O corpo do brasileiro: estudos de estética e beleza*. São Paulo: Senac, 2000. p. 67-94.
- RODRIGUES, J. C. *Tabu do corpo*. Rio de Janeiro: Achiamé, 1975.
- ROMERO, E. A arquitetura do corpo feminino e a questão do conhecimento. In: ROMERO, E. (Org.). *Corpo, mulher e sociedade*. Campinas: Papyrus, 1995. p. 237-244.
- SADI, R. S. Política do Conselho Federal de Educação Física: limites e perspectivas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 24, n. 3, p. 9-22, maio 2003.
- SALGADO, M. A. A mulher na meia-idade: verdades e representações. *A Terceira Idade: revista do Serviço Social do Comércio*, São Paulo, ano VI, n. 11, p. 8-12, 1996.
- SANT'ANNA, D. B. de. Embelezamento feminino no Brasil. In: SANT'ANNA, D. B. de (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p. 121-139.
- _____. *Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea*. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.
- _____. Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação. *Pro-Posições*. Campinas, v. 1, n. 2, p. 41-52, maio/ago. 2003.
- SILVA, A. M. Elementos para compreender a modernidade do corpo numa sociedade racional. *Caderno Cedes 48 Corpo e Educação*. 2. ed. Campinas: CEDES, 2000.
- _____. *Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca de um novo arquétipo de felicidade*. Campinas; Florianópolis: Autores Associados; UFSC, 2001a.
- _____. Corpo e diversidade cultural. *Revista Brasileira de Ciências do*

-
- Esporte*, Campinas, v. 23, n. 1, p. 87-98, set. 2001b.
- SOARES, C. L. Corpo, conhecimento e educação: notas esparsas. In: SOARES, C. L. (Org.). *Corpo e História*. Campinas: Autores Associados, 2001. p. 109-129.
- SOUZA, E. P. M. de. *Ginástica geral: uma área de conhecimento da educação física*. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.
- TRIVIÑOS, A. N. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação: o positivismo, a fenomenologia, o marxismo*. São Paulo: Atlas, 1987.
- TUBINO, M. J. G. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. São Paulo: Ibrasa, 1980.

ANEXO 1 - INDICADORES DOS DISCURSOS

Participante A

- Ficar dura, malhada, fortona.
- Eu acho que corpo é a moldura, é o que se vê.
- [corpo] Bem melhor que antes [...], modelado.
- [corpo] Mas era pior, tudo mole.
- [Em relação à ginástica] Em primeiro lugar, estética, depois saúde.
- Ser magro pra mim é saúde.
- Ver ele [o corpo] todo definidinho, sem gordura.
- Antes [de praticar ginástica] eu tinha o maior sono.
- A gente fica mais disposta.
- Acho que nunca vou estar satisfeita, nunca.
- Acho que sempre vou querer estar melhor.
- Se eu pudesse mudaria quase tudo, braço, perna.
- Eu me vejo, assim, uma Solange Frazão.
- A minha meta é mudar realmente o meu corpo.

Participante B

- Aí vim pra academia, aí tudo melhora.
- Ah, corpo, pra mim, é o que tá aqui [...], o que a gente cuida.
- Porque na verdade o que a gente é mesmo é a alma.
- Eu acho que antes de praticar a ginástica eu era mais sossegada, mais folgada.
- Depois que eu entrei na academia eu achei que melhorou bastante.
- Eu achava, sempre achava, fulano faz academia e tem um corpo bonito.
- [Em relação à ginástica] Às vezes, uma obrigação.
- Se eu não for hoje, eu vou engordar amanhã.
- Só que eu não quero nunca parar.
- Às vezes, tenho medo, assim, de repente acontecer alguma coisa e não poder mais fazer.
- Pra mim, acho importante fazer academia.
- Parece que melhora a sua cabeça.
- Se eu quisesse, eu poderia pegar pesado e conseguir.
- [Envelhecer praticando ginástica] Eu acho que pelo menos o corpo vai tá mais em cima.

-
- Não vai tá aquela coisa enrugada.
 - Mas, se parar [de praticar], cai tudo, não tem jeito.
 - [Envelhecer] É muito feio [...], a pele fica esquisita, fica mole, fica fraca.

Participante C

- Uma pessoa saudável é uma pessoa que tá sempre de bem com a vida.
- [Ginástica] Porque, às vezes, assim, você se sente dolorida.
- Mas, o objetivo que eu gosto mesmo é alongamento.
- Ah, corpo, pra mim, é um conjunto de beleza.
- Não adianta você ter uma beleza externa e não ter uma beleza interior.
- Vê a mulher muito como uma máquina, por exemplo, aquela máquina perfeita.
- [Corpo] Sempre tem qualquer coisinha que não agrada.
- [Praticando ginástica] Eu me sinto mais, é, meu corpo mais flexível.
- Eu me sinto menos cansada.
- É como se hoje eu não fosse pra academia, eu me sinto deprimida.
- [Ginástica] Eu sinto que hoje, é como se fosse um vício pra mim.
- Mas, o foco da ginástica, pra mim, em primeiro lugar é saúde.
- A ginástica mexe muito com a cabeça da pessoa.
- Pra mim, foi cem por cento ter encarado a academia, assim, pra valer.
- Depois que a gente tem filho o corpo muda.
- [Mudar o corpo] Talvez, uma prótese nos seios, não porque fosse uma coisa muito necessária.
- Vai chegando um certo tempo que não vai ficando mais aquele corpinho de adolescente.
- Geralmente, quando você vai chegando nos 30 vai dando aquela caidinha.
- [Envelhecer] No futuro, ser aquelas velhinhas durinhas.
- Que eu possa evitar, no futuro, certas doenças.
- Porque a gente tem a força de vontade de tá na academia.

Participante D

- [O que levou para a academia] Primeiro, acho que a auto-estima que eu tava precisando, que eu tava bem “detonada”.
- A minha avó, coitada, ela tem uma barriguinha mais ou menos.

-
- [Comparação com a avó] Daqui dez, quinze, vinte anos eu não quero estar assim.
 - [Corpo] Não tá tudo do jeito que eu queria.
 - Abdômen “tanquinho” vai ser impossível.
 - Não sei se é a cabeça ou o corpo que mudou, mas eu tô me vendo diferente.
 - Meu estômago era alto e aqui cheio de “pneuzinho”.
 - [Ginástica] Paz interior. É um complemento do que eu preciso pra me sentir bem.
 - [Antes de entrar na academia] Até dois anos atrás eu não gostava de mim.
 - Eu me vejo, assim, hoje, com um corpo de 25 anos no máximo, mas o rosto não esconde a idade.
 - Porque a academia é um compromisso que eu tenho.
 - Eu me sinto mais disposta no serviço.
 - Depois de todo esse esforço, ir tomar um suco, eu vou engordar tudo de novo.
 - [Corpo] A gente nunca vai estar satisfeita totalmente.
 - [Mudar o corpo] Tem coisa que não consegue, tem que ser uma plástica, mas eu não tenho coragem.
 - Quando você começa e pára [de praticar], fica tudo pior que tava.
 - Então acho que não tem como parar.
 - Cada vez que eu penso em estudar, a primeira coisa que eu penso é na academia que eu tenho que parar.
 - [Comer o que gosta] Eu me policio, porque eu sei o sacrifício que é lá [na academia].
 - [Futuro] Ah, [eu me vejo] uma Gisele Bündchen com noventa anos.
 - Eu quero continuar fazendo ginástica pra eu me sentir bem, com um corpo de uma pessoa mais nova.
 - Não quero me sentir velha.
 - Não precisa ficar velha, detonada, destruída.

Participante E

- [Objetivo] Eu gosto de pegar pra definir musculatura, mesmo.
- [Suplementos alimentares] Só tenho medo de tomar alguma coisa que prejudique depois.
- [Corpo] Eu acho que é a imagem da pessoa, é, sei lá, como se fosse o

cartão de visita.

- Não que eu diga que tem que ter aquele corpo malhado.
- Não que eu diga que corpo é tudo pra mim.
- [Corpo] Ele pode abrir portas ou fechar também.
- [Corpo] Eu acho que ele tá em ordem.
- Acho que muita coisa se harmonizou.
- [Praticando ginástica] A gente passa a se gostar mais.
- [Alimentação] A gente começa a prestar atenção nos exageros.
- Porque antes [de praticar ginástica] era assim, eu vou comer bastante, depois eu gasto na academia.
- [Ginástica] É o tempinho que a pessoa tem pra ir, lá você relaxa.
- [Ginástica] Eu acho que é bem-estar e trabalhar a auto-estima.
- Pra trabalhar bem a parte do psicológico mesmo.
- Não sei se porque é moda agora [...], eu queria colocar silicone.
- [Alimentação] Sabendo que se eu comer menos e queimar mais eu vou manter.
- [Futuro] Eu me vejo, assim, [...], enxutona.

Participante F

- [Antes de praticar ginástica] Eu tava muito gorda.
- Tava me sentindo feia.
- [Peso corporal] Eu ficava brigando ali no 65, 66, 65, 67.
- [Objetivo] Definir mesmo a musculatura, deixar mais durinho.
- Eu acho que corpo é uma questão de aparência.
- Através de eu emagrecer, eu mudei minha vida inteira.
- A mudança em mim começou por fora e passou pra dentro.
- Não foi só uma mudança de peso, foi uma mudança de personalidade [...] de atitude.
- [Hoje] Eu me preocupo mais comigo.
- Uma pessoa saudável é uma pessoa que se preocupa com alimentação.
- Eu me olhei [no espelho], sabe quando a pessoa não se reconhece?
- Sempre que eu me olhava no espelho, eu via aquela forma gorducha.
- Eu olhei pras minhas pernas, elas afinaram de um jeito que não parecem ser minhas.
- Eu me escondia por baixo das roupas.
- [Ginástica] Nesse momento, eu diria que é até um vício.
- [Na academia] Eu converso, conheço gente, faço ginástica.

-
- Olha pra quem não tinha orelha furada, eu coloquei um piercing.
 - Agora eu tô mais confiante em mim.
 - Antigamente eu me sentia um pouco inferiorizada.
 - [Aparência] Eu sei que é uma vaidade, uma coisa fútil.
 - Eu detesto as minhas estrias, mas, eu tô aprendendo a conviver com elas.
 - [Modificar o corpo] Uma lipo [lipoaspiração], eu acho que não compensa o risco.
 - [Outros projetos] Eu gostaria de fazer mais coisas, mas, eu não quero abandonar [a academia].
 - [Envelhecer] Eu acho que eu vou ser uma quarentona enxutona.
 - Nos 50 [anos] pretendo não ter engordado muito.
 - Com certeza, [saúde] não é minha prioridade.
 - Eu tenho um arrependimento, não ter começado mais cedo.
 - Quanto mais jovem, eu acho que o efeito é melhor.

Participante G

- [Academia] Eu venho porque eu gosto, me sinto bem.
- O meu objetivo é ficar bem de saúde.
- [Corpo] Pra mim, é a pessoa se sentir bem como ela é.
- Não adianta eu querer emagrecer que eu fico feia.
- Eu faço [ginástica], mas, eu como o que eu tenho vontade.
- Eu me aceito do jeito que sou.
- [Praticando ginástica] Parece que você fica mais ativa, mais disposta.
- [Ginástica] Pra mim, é uma coisa importante.
- Então, quando eu venho aqui [na academia] eu sou outra pessoa.
- [Corpo e ginástica] Você vê e sente mais firme.
- O tempo em que eu parei um ano, você volta, e parece que você sente o corpo pesado.
- [Alimentação] É gorda, então, eu fechava a boca.
- Hoje, eu tenho uma alimentação normal.
- [Alimentação] Você manera, mas, sem aquela coisa de neura.
- [Ginástica] Principalmente, saúde.
- Eu não tenho medo de envelhecer.
- Cada uma [ruga] que for aparecendo é uma história da vida. É uma marca.

Participante H

- Eu nunca gostei de fazer ginástica.
- Eu quero mais é manter o peso, manter tudo durinho.
- [Pessoa saudável] Uma pessoa bonita, com o peso ideal.
- Eu entrei na academia mais pela saúde.
- Eu não olho o corpo, assim, como beleza, não só isso.
- Eu não paro a academia, não pelo corpo, mas, pelo bem que me faz.
- Na minha família tem pessoas gordas [...]. Então, eu acho que acarreta muito mal à saúde.
- A musculatura já desenvolveu, já ficou mais definida.
- [Ginástica] Um hábito saudável.
- [Resultados da ginástica] Só me dá vontade de continuar, de fazer mais.
- [Mudanças com a ginástica] Eu fiquei mais alegre, tive mais prazer em viver.
- Porque uma pessoa quando ela tá muito parada, ela desenvolve, ela cria doenças.
- Eu acho que com a prática de exercício, essa parte de depressão, melhora tudo.
- Mas, eu acho que o bem maior é para a pessoa que faz.
- Eu colocaria silicone [...], só não fiz ainda por medo da cirurgia.
- Quanto a envelhecer, eu acho que é inevitável.
- Então, a melhor forma [de envelhecer] é se movimentando.
- Porque uma velhice vai se tornar mais saudável se você tiver uma prática.
- Eu acho que todo mundo já sabe a importância da atividade física.
- Quem ainda não descobriu a atividade física, o prazer da atividade física, deveria começar com um pouquinho por dia.

Participante I

- Eu voltei pra academia fazer exercício [...], pra melhorar o corpo, melhorar a saúde.
- [Objetivos] Ter uma vida saudável e um corpo bonito também.
- [Corpo] Primeiro, eu pensei numa pessoa, mas, uma pessoa com o corpo bom, não uma pessoa obesa.
- Corpo é um meio de locomoção nosso e também, uma forma da gente se expressar.

-
- O jeito que nós tratamos o nosso corpo reflete um pouco da nossa personalidade.
 - Antes de entrar na faculdade [...], era tudo durinho, não tinha nada de flacidez.
 - Agora, retornando na ginástica, eu já pude perceber grandes melhoras.
 - [Ginástica] Pra mim, representa algo que eu vou lá e é uma terapia, como se eu desestressasse.
 - A gente esquece dos problemas no nosso dia-a-dia de trabalho.
 - [Mudanças] Disposição melhorou bastante, fica com mais pique, com mais energia durante o dia todo.
 - [Corpo] Tem coisinhas pra melhorar ainda.
 - Se eu pudesse, eu colocaria silicone nas mamas.
 - [Resultados] Eu acho que com perseverança dá pra chegar lá.
 - Você dá mais prioridade pra academia do que pra outros compromissos.
 - Eu acho que o principal de tudo é ter saúde e um coração bom.
 - Eu falo pra minha mãe que eu não gosto de ler Boa Forma porque eu me sinto um pudim de celulite.
 - Porque as pessoas sedentárias têm muito mais problemas do que uma pessoa que cuida da saúde e da alimentação.

Participante J

- [O que levou a academia] Foi o corpo. Eu me olhei no espelho e vi que tava ficando bem flácido.
- Prefiro gastar em academia, do que gastar com remédio.
- Saúde é bem-estar, me sentir bem, disposta, sem preguiça.
- [Depois da ginástica] Você chega disposta, ligada.
- Não vou ser uma pessoa parada, doente.
- Antes, eu achava o meu corpo flácido e agora está bem mais firme pela minha idade.
- Em casa, não sinto dor nenhuma.
- Sem ela [ginástica], eu acho que eu seria uma pessoa doente.
- E todos os dias que eu vou, a ginástica não me cansa.
- [Ginástica] É uma coisa que se eu não tiver, me faz falta.
- Quando eu não vou, eu fico estressada, cansada.
- Mas, se eu deixar a ginástica, aí vai cair tudo.
- As pernas eu queria mais firme, o abdômen mais definido.
- [Cirurgia plástica] Eu não tenho medo, eu não tenho é dinheiro.

-
- Eu acho que, quando a pessoa é sedentária, pode ver que ela toma algum tipo de remédio.
 - Só quero envelhecer com saúde.
 - Faço ginástica pra ter o corpo saudável.

ANEXO 2 - TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS

Participante A

Dados pessoais:

- Idade: 27 anos.
- Estado civil: casada.
- Filhos: dois filhos.
- Formação: ensino médio incompleto.
- Profissão: vendedora em loja de roupas.
- Renda familiar: R\$ 2.800,00
- Outras atividades de lazer: caminhada, levar os filhos para passear, ir ao shopping.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Eu acho que emagrecer, manter o corpo. Mais, por causa de peso mesmo. Pra manter o peso.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Depois que eu comecei a academia, eu comecei a fazer caminhada. Mas, antes, nada.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

Esteira, bicicleta e ginástica.

2.2) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Há dois anos e meio. Antes, eu fiz mais uns três anos, antes de engravidar. Acho que no total uns cinco anos.

2.2) Qual o seu objetivo na academia?

Endurecer, enrijecimento. Ficar dura, malhada, “fortona”.

2.3) O que é corpo para você?

[Pausa] Se for uma palavra só é meio vazio, seria tudo. Eu acho que corpo é a moldura, é o que se vê. A princípio você nunca vai ver o interior da pessoa, sê vê primeiro o exterior, depois o interior. Então, acho que pra mim é primordial. [Você poderia falar um pouco mais sobre essa idéia do corpo como moldura?] Eu quis dizer assim, vou te dar um exemplo. Quando a gente vai servir ou colocar uma mesa, você ajeita ela, bonitinha. Você faz um bife gostoso, bem temperado e bem frito, mas só ele. E aí, você coloca um bife sem sal, sem tempero, mas todo bonito, com alface do lado. Você olhando, do qual você vai servir, sem saber o que tá dentro. Só de você olhar é o mais bonito. Eu acho assim, que primeiro, não que eu acho o corpo mais importante. Mas, a princípio de você olhar, a primeira impressão é a que fica. Então, eu acho que o corpo é, sim, importante, depois as outras coisas, lógico, acrescentam. Você ser bonita, legal, simpática, ter um caráter bom, daí, tudo de bom. Eu quis dizer nesse sentido, que a primeira vista sim é importante.

2.4) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

Bem melhor que antes, mesmo não pegando tanto peso, mesmo é, sou regular, vou todo dia. Mesmo assim, não pegando tanto peso, bem melhor, modelado,

né. [E antes?] Ah, tinha, ainda tenho, mas era pior, tudo mole.

2.5) O que é ginástica para você?

Em primeiro lugar, estética, depois saúde, tem gente hipócrita, ah, não saúde. [Então o que é saúde para você ou uma pessoa saudável?] Ser magro pra mim é saúde, e assim, eu acho que você olhar um corpo, não sei se porque a gente tá dentro né, ver ele todo definidinho, sem gordura, eu acho que isso é saúde pra mim.

2.6) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

Sem ser corpo, assim, saúde. Pra mim, mudou tudo, desde é, fisicamente olhando, mas, respiração, ânimo, me sinto mais animada. Antes eu era, ah, eu tinha o maior sono. É pra trabalhar eu achei que melhorou também. A gente fica mais disposta.[Você poderia falar mais das mudanças em relação à saúde?] Porque eu lembro, assim, já que eu comecei, eu ia fazer uma aula de step, uma aula mais assim, eu percebia que a minha respiração ficava mais ofegante, eu ficava vermelha, e agora não. Eu faço caminhada, quando eu comecei a caminhar, eu andava um pouco e minha perna começava a formigar, então, tipo assim, fazia mal para a circulação. Hoje em dia, eu caminho e não sinto nada, nada assim, lógico, eu sinto um cansaço, mais a formigação, a falta de ar nas aulas aeróbicas, não fico mais vermelha. Então, eu acho que demonstra que faz bem pra saúde também.

2.7) Você está satisfeita com o seu corpo?

Não [enfática]. Ainda não. Eu acho que ainda tem muito. Como tudo na vida, quanto mais resultados você conseguir melhor, quanto mais resultados você

quiser. Acho que nunca vou estar satisfeita, nunca. Posso estar com o melhor corpo, acho que sempre vou querer estar melhor.

2.8) Se você pudesse mudaria o seu corpo hoje? O que faria?

Do pescoço pra baixo tudo. Se eu pudesse mudaria quase tudo, braço perna, sentir tudo durinho, tal. Mudaria bastante coisa ainda, mudaria o braço, mudaria a perna. Fora o peito que eu coloquei silicone e a barriga que eu já fiz. [Cirurgia plástica?] Isso, plástica.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Nunca [risos].

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Eu me vejo, assim, uma Solange Frazão [risos]. Ela é o que eu quero. A minha meta é mudar realmente o meu corpo mais. Porque agora eu não pego peso, não faço nada assim que exige muito, mas, a minha meta é mudar bastante. Eu acho que vicia, né?

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Não, acho que não.

Participante B

Dados pessoais:

- Idade: 31 anos.
- Estado civil: solteira.
- Filhos: não.
- Formação: ensino médio.
- Profissão: auxiliar de escrita fiscal.
- Renda: R\$ 600,00
- Outras atividades de lazer: passear no shopping.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Pra emagrecer, pra ficar em forma. Então, já viu como é. Aí, vim pra academia, aí tudo melhora.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Só quando eu fazia na escola, quando era Educação Física. Antes de vir pra cá, só isso, não pratiquei nada.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

Ginástica e musculação.

2.2) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Aqui já faz oito anos.

2.3) Qual o seu objetivo na academia?

Meu objetivo é manter assim, não engordar. Manter o peso e ah, manter o peso.

2.4) O que é corpo para você?

Ai, o corpo é a pele, sei lá. [Você poderia falar um pouco mais? Quando eu falo corpo o que vêm à sua cabeça?] Ah, corpo pra mim é o que tá aqui, pra mim é o que tá aqui, o que a gente cuida. Porque, na verdade, o que a gente é mesmo é a alma. Então, o corpo é o que a gente tenta cuidar. Pra mim, o corpo é o que tá aqui. A gente procura cuidar, porque a gente sempre acha que o corpo é tudo, que isso, que aquilo. Tenta cuidar e vai malhar, e fica preocupado com barriga.

2.5) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

Bem melhor, tudo, até pra dormir, assim, eu acho que relaxa. Ajuda em tudo. Melhorou muito, ah, sei lá. Eu acho que antes de praticar a ginástica eu era mais sossegada, mais folgada, não sei como fala, é, assim, não tinha muita disposição. Depois que eu comecei a praticar, eu sei que eu fiquei mais disposta.[E antes?] Eu sempre tive vontade de fazer academia, eu sempre tive vontade de engrossar a perna. A gente via e achava bonito e antigamente não. Depois que eu entrei na academia, eu achei que melhorou bastante, assim, fazendo musculação, fazendo e antes não tinha. Eu achava, sempre achava, fulano faz academia e tem um corpo bonito e antigamente não, não dava tempo, estudava muito. Sempre estudei a noite não tinha condições de ir, não tinha horário, era corrido. Depois que eu terminei os estudos, daí que eu

comecei e não parei mais.

2.6) O que a ginástica representa para você?

Às vezes, uma obrigação [risos]. Às vezes eu não tenho vontade de ir, mas, por outro lado, você começa a pensar, se eu não for hoje eu vou engordar amanhã. Então, eu acho que é verdade mesmo, porque esse mês que eu tô mais parada aqui, já deu pra perceber que eu dei uma engordadinha. [Pra sua vida o que ela representa?] Ah, não tem nada a mais, só que eu não quero nunca parar, sempre penso assim, nunca parar. Às vezes, tenho medo assim, de repente acontecer alguma coisa e não poder mais fazer, ter que parar. Pra mim, acho importante fazer academia.

2.7) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

Ah, muda muita coisa. Ah, isso que eu falei. Assim, às vezes, quando você vem pra academia, você tá com algum problema. Você vem pra cá, tá conversando com alguém, fazendo alguma coisa. Você acaba, você esquece daquilo, parece que melhora a sua cabeça.

2.8) Você está satisfeita com o seu corpo?

Mais ou menos. [Como?] Porque a gente sempre quer melhorar mais, mais, sempre quer tudo rápido, então, sei lá. Tem algumas partes que sim, algumas não. Mas é relaxo meu mesmo. Se eu quisesse, eu poderia pegar pesado e conseguir. Mas, às vezes, se tem um pouco de preguiça. [Pegar pesado como?] Ir certinho, fazer certinho, às vezes eu vou, não tenho vontade, fico enrolando, não faço mesmo. E tem vez que já eu vou e faço certinho. Depende, tem época. Eu sou meio de época. Tem época que eu vou e faço certinho, mas tem época que não adianta. Eu vou lá faço alguma coisa, já tô enjoada e vou

embora.

2.9) Se você pudesse mudaria o seu corpo hoje? O que faria?

Ah, os seios [risos]. Tá bom, e a barriga. Ah, eu ia só colocar os peito mesmo, assim, e tirar a barriga.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Não, de jeito nenhum.

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Eu acho que pelo menos o corpo vai tá mais em cima. Não vai tá aquela coisa enrugada [risos]. Acho, assim, que no futuro vai tá, posso até envelhecer, mas acho que o corpo não vai ficar, ah, musculação, essas coisas. Eu acho que vai ficar mais firme, mais durinho, né? Mas, se parar, cai tudo, não tem jeito. [Você tem medo de envelhecer?] Eu tenho, e, como. [Em relação a que, ao corpo?] Não, em relação às rugas mesmo [risos]. Porque é muito feio, né? Sei lá, a pele fica esquisita, fica mole, fica fraca.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Não, acho que não.

Participante C

Dados pessoais:

- Idade: 31 anos.
- Estado civil: casada.
- Filhos: uma filha.
- Formação: ensino fundamental incompleto.
- Profissão/ Cargo: do lar.
- Renda: familiar R\$ 5.000 por mês.
- Outras atividades de lazer: pintura, ir ao cinema, clube, parque, teatro e boate, carnaval.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Ah, o que me levou na, a buscar foi saúde, é, manter sempre a forma. É, assim, eu fico de bem comigo mesma. [O que é saúde pra você?] Pra mim, uma pessoa saudável é uma pessoa que tá sempre de bem com a vida [pausa]. Que tem, ah, saúde pra mim, é a pessoa sempre tá disposta, fazer o que, sempre poder fazer, sempre caminhar, ter um horário para caminhar, acordar sempre disposta, sei lá.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Foram, a Educação Física na escola, natação, o que mais eu gostava de fazer, vôlei, queimada.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

Aulas de ginástica, esteira, axé.

2.2) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Que eu peguei legal mesmo, faz o quê, que eu peguei legal mesmo, assim, acho que faz uns três anos.

[E nessa academia?] Já faz mais de um ano.

2.3) Qual o seu objetivo na academia?

O meu objetivo? Pra mim? Pra o meu corpo? Seria é trabalhar com respiração. Seria o quê, manter sempre o alongamento, entendeu? Um alongamento mais puxado. Porque, às vezes, a gente faz academia, assim, então, é aquele alongamento básico, não é aquele alongamento bem puxado pra você pegar, entendeu? Porque, às vezes, assim, você se sente dolorida tudo, então, aqui eu gostaria que tivesse um alongamento. Um dos objetivos mesmo é sempre de todas as mulheres, pelo menos da minha parte, seria o quê, a perda de peso. Mas, o objetivo que eu gosto mesmo é alongamento. [Como seria esse alongamento mais puxado para você?] Alongamento mais puxado seria, pelo menos, uns cinco minutinhos antes da atividade e mais uns dez minutos depois. É tudo muito assim rápido, coisa de segundos. Então, ninguém vai alongar uma perna com dois segundos, ninguém vai alongar, assim. [Então você acha que falta isso nas aulas?] Falta.

2.4) O que é corpo para você?

Corpo? [pausa] Ah, corpo pra mim é, assim, um conjunto de beleza. Mas, que não adianta você ter uma beleza externa e não ter uma beleza interior. Então,

é, assim, forma um conjunto. Então, pra isso, pra você tá de bem com a vida, você tá sempre em forma. É, por exemplo, às vezes, você chega numa loja quer provar uma roupa e não tem aquele número, aquela roupa que você tanto almeja. Então, assim, é o conjunto da beleza, mas, pra mim, ao mesmo tempo, é tudo. [O que seria conjunto de beleza?] Conjunto de beleza? Ah, pra mim, em primeiro lugar a beleza vem muito do interior. Às vezes a gente vê, é bom e bela na parte externa, mas na interna é infeliz, então, aquela beleza, aquele brilho da pessoa cai. Então, o que acontece, geralmente, hoje, se vê muito uma máquina, se vê muito a mulher como uma máquina, por exemplo, aquela máquina perfeita. A mulher tem que ter um seio durinho, a mulher tem que ter um bumbum empinado, a mulher tem que ter uma cinturinha fininha é tem que ter um cabelo bonito, tem que ter um perfil bonito. Então, assim, tudo isso é um conjunto, entendeu? E, às vezes, a pessoa tem um conjunto completo, é aquilo que eu falo, mas, não tem a beleza interior. Então, hoje em dia é muito difícil encontrar aquela mulher perfeita, sabe? Sempre tem qualquer coisinha que não agrada, ou, desagrada outra, sempre assim. Então beleza pra mim, é por isso que eu digo, beleza, pra mim, é um conjunto tanto interna quanto externa.

2.5) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

Olha, eu me sinto mais, eu me sinto mais, é, meu corpo mais flexível. Assim, de fazer um exercício mais puxado, eu me sinto menos cansada. Não, antes de praticar a ginástica eu não me sentia assim. Eu sempre gostei de sair pra dançar, de pular carnaval, então, talvez, eu não senti muito. Não era uma ginástica, mas, assim, ao mesmo tempo se tornava. Mas, eu me sinto assim, mais é, como se hoje eu não fosse pra academia eu me sinto deprimida. Eu

sinto que hoje é como se fosse um vício pra mim. Não é nem tanto o objetivo do corpo. Mas, é como se fosse um vício, como se fosse, hoje, uma coisa, você sempre tem que tomar banho, sempre tem que comer, né. Então, hoje se eu falto um dia da academia eu me sinto mal.

2.6) O que a ginástica representa para você?

Em primeiro lugar, ela representa pra mim saúde. E representa também o bem-estar, representa pra mim uma terapia. É um meio de conhecer pessoas novas, mas, o foco da ginástica, pra mim, em primeiro lugar é saúde. [Essa questão da terapia o que é?] Eu acho que me ajuda, porque a ginástica mexe muito com a cabeça da pessoa. Porque, às vezes, a pessoa tá preocupada, tá ansiosa, tá querendo ou comer muito ou não comer, tá deprimida. E a partir do momento que você faz uma ginástica, seja lá a modalidade que for, você se sente melhor. Quando a pessoa realmente se entrega, pode ver, se a pessoa não tem condições de fazer nenhum exercício, fica deprimida.

2.7) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

Mudou bastante mesmo. Mudou minha auto-estima, minha libido sexual. Ah, mudou, pra mim, foi cem por cento ter encarado de vez a academia, assim, pra valer.

2.8) Você está satisfeita com o seu corpo?

Sim, estou satisfeita, mas, não cem por cento. Mas, sempre tem uma coisinha. É lógico que depois que a gente tem filho o corpo muda. Mas, antes o quê, eu não tinha preocupação de barriga, de culote, essas coisas todas. É sempre, bom, chega já numa certa idade, aquela pele não é tão rígida como uns dez

anos atrás, entendeu? Então, satisfeita, eu sou sim, mas, se eu tivesse que mudar no meu corpo eu mudaria. Mudaria o abdômen.

2.9) Se você pudesse mudaria o seu corpo hoje? O que faria?

Mudaria [risos]. Assim, sinceramente, ah, uma das coisas que eu mudaria mesmo no meu corpo, olha, eu tô satisfeita com as minhas pernas, tô satisfeita com os meus peitos. Só mudaria a minha barriga. Faria uma plástica. No momento, eu mudaria minha barriga, depois os seios [risos]. Talvez uma prótese nos seios, não porque fosse uma coisa muito necessária. Porque eu gosto dos meus seios, mas, vai chegando um certo tempo que não vai ficando mais aquele corpinho de adolescente. Talvez, mudaria o perfil do meu nariz. Geralmente, quando você vai chegando aos 30, vai dando aquela caidinha, vai dando aquele emagrecida. Mas, uma das coisas que se eu pudesse eliminar toda mesmo, eliminar sem fechar a boca era a barriga.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

De jeito nenhum. Não penso em parar. Porque, primeiro, é uma coisa que te faz bem. Só saúde é uma coisa que te faz bem, vai sempre te trazer benefícios bons. Então, não tem como você parar o que é bom, você deixa o que é ruim pra trás.

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Ah, como eu me vejo no futuro? Eu me vejo, assim, eu sempre tenho isso na minha cabeça, na minha filosofia. No futuro, ser aquelas velhinhas durinhas, entendeu? É, assim, ser uma pessoa mais madura, aquela pessoa bem mais, ah,

sei lá, que eu possa sair, continuar. Que eu não tenha, como é que eu posso dizer, que eu não tenha nenhuma dificuldade, por exemplo, assim, que eu não tenha problema de osteoporose, problema de circulação. Que eu possa evitar, no futuro, certas doenças, problemas de coração. É isso que eu não me vejo.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

[Pausa]. Então, ah, deixa eu ver, ah, é, você como uma pessoa do assunto, eu queria, assim, tenho essas dúvidas, em relação à avaliação física. Eu queria o seguinte, a gente vai numa academia e paga uma avaliação física, beleza. Mas, muitas academias, a gente faz, mais por pagar. A gente faz aquela avaliação física, mas, não tem um certo acompanhamento específico do profissional, entendeu? Então o que acontece, beleza. A gente fez ali a avaliação física, mas ali sabe que a gente tá, digamos, com coxa que poderia tá menos, barriga que poderia tá com mais força no abdômen, como eu, por exemplo, estou, braço com pouca força, então. Aí, assim, uma crítica minha, construtiva. Porque eu gostaria que nessa avaliação não fosse uma coisa só por fazer a avaliação. Fosse uma coisa que, ali, cada academia tivesse ficha de seu aluno. Tivesse assim, digamos um quadro, é como se fosse um quadro de funcionários, tivesse ali os horários de sair e de chegar. Então, tivesse ali, fulano de tal, o objetivo dela é perder tanto, então vamos trabalhar para fulano de tal perder tanto, tá entendendo? Então, hoje em dia, a gente só encontra isso na estética uma coisa mais específica. Porque a gente paga mais caro e aí o que você quer perder? Ah, eu queria perder celulite, eu queria perder um culote, eu queria perder a barriga. Aí sim, a gente paga absurdo em estética, e a gente paga absurdo em academia e não tem essa coisa específica, esse acompanhamento mais individualizado. [Então, é isso que você acha que falta?] É isso,

exatamente. Porque a gente tem a força de vontade de tá na academia, mas a gente não estudou pra isso, a gente é aluno, cada aluno tem sua profissão, entendeu? Eu acho assim, por exemplo, uma coisa que eu preciso. Às vezes, a pessoa tá fazendo um exercício, fazendo uma musculação com uma carga alta que às vezes é uma carga alta pra ganhar massa. Então, o que acontece, uma pessoa que tá já com o peso acima, vai ganhar massa, vai ficar totalmente constrangido, porque ali vai ficar com aquele corpo só de massa, e não é uma coisa assim, entendeu? É teria, o professor teria que ver, não você tem tantos quilos, eu vi sua avaliação. Então você tem que pegar pesinhos mais leves e mais repetições, então é isso que falta numa academia, numa academia que hoje é, porque já tá tão avançado que já era pra tá acontecendo isso. Então, são pouquíssimas academias, entendeu, mas é caro um personal trainer, nem todo mundo, a pessoa já tá numa academia e ainda pagar um personal trainer, não tem condições, fica muito caro.

Participante D

Dados pessoais:

- Idade: 31 anos.
- Estado civil: solteira.
- Filhos: não.
- Formação: nível superior - Administração de empresas.
- Profissão: Gerente administrativa em depósito de materiais de construção.
- Renda: R\$ 1.000 por mês.
- Outras atividades de lazer: fazer bijuteiras, conversar, viajar, tomar sol. Não gosta de fazer serviço de casa. Gosta de caminhar, correr, brincar com crianças, fazer bagunça.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Primeiro, acho que a auto-estima que eu tava precisando, que eu tava bem “detonada”.E sei lá, eu vejo pela minha mãe e pela minha avó, eu falei, não quero isso pra mim, então eu fui atrás. Antes eu não gostava de fazer ginástica, aí eu comecei gostar, quer dizer, na época da Educação Física eu não gostava. Aí quando não era mais obrigatório, eu passei a gostar de fazer.

[O que você falou da sua mãe e da sua avó?] Ah, a minha vó coitada, ela tem uma barriguinha mais ou menos, né. Não sei se tem a ver com os exercícios que ela não fez, mas, a minha mãe ela odeia ginástica [bem enfática]. E é tudo flácido. Eu falei o quê, daqui 10, 15, 20 anos eu não quero estar assim, não, não quero. Eu com 20, 30 anos a menos eu já sinto mal, que agora que eu tô começando a me sentir melhor. Mas até 2 ou 3 anos atrás, até 1 mês atrás, eu não usava isso [apontando uma blusa mais justa que estava usando no dia] Era

sempre uma “blusona” comprida por cima, então agora é que eu tô começando a me sentir melhor. Então, acho que a auto-estima, pra gente, qualquer coisa, pra gente se sentir bem é válido.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Nenhuma. [E aulas fora da academia, Educação Física?] Ah, eu detestava, não sei se era por obrigação ou por vergonha, mas eu detestava.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

Musculação, às vezes, esteira e as aulas de ginástica. [Na área de dança você faz alguma coisa?] Fazia axé, mas, parei, pelo fato de não conciliar mais o horário, mas, senão eu continuaria.

2.2) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Teve uma época que eu fiz e parei. Conta isso também ou não? [Ah, tudo bem]. Se contar faz quatro anos. Parei durante um ano [E nessa academia?] Sempre nessa. [E agora você está fazendo direto?]. Já faz um ano e meio a dois anos.

2.3) Qual o seu objetivo na academia?

Eu acho que enrijecer, alguma parte ainda que não tá legal, não tá tudo do jeito que eu queria. Primeiro, eu queria emagrecer, eu consegui, não tudo que eu queria, mas, já tô me sentindo melhor, mas, agora, acho que, mais enrijecer a musculatura. Ah, eu adoraria, assim, engrossar a panturrilha, mas o M. [professor de musculação] já falou que não tem jeito, então, eu tô me

contentando com ela assim.

2.4) O que é corpo para você?

[Pausa] Corpo? Eu acho que é um conjunto de tudo que você, não é só o corpo que a gente pode, idolatrar o corpo, é glúteo, abdômen, peito, coxa. Eu acho que é um conjunto. Se você não tiver bem com ambas as partes, você não tá bem com você mesma, incluindo a cabeça [E essa idéia de conjunto?]. É das partes, é isso que eu penso. Eu acho que é um conjunto, de tudo que você tem, são as pernas que tem que estar torneadas, sei lá. Um exemplo, o que eu procuro pra mim, sempre estar com a perna enrijecida, não aquela coisa flácida, abdômen “tanquinho” vai ser impossível, mas, a gente tenta, sei lá, acho que é um conjunto.

2.5) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

[Pausa]. [Praticando ginástica, como você sente o seu corpo?] Olha, eu não gostava do meu quadril, hoje ele tá um pouquinho menor. E eu percebo que toda vez que eu emagreço, o quadril e o abdômen que eu queria perder eu não consigo. O quadril e o abdômen que eu queria perder é quase impossível. Mas, glúteo é a primeira coisa que vai embora, e o peito cada vez mais flácido [risos]. Então, assim, mas eu tô sentindo, não sei se é a cabeça que mudou ou o corpo, se eu tô me vendo diferente. Até agora eu não consigo saber, porque eu não gostava de usar essas roupas, assim, justinhas, porque eu me sentia mal. Não sei se é pelo fato de eu tá pegando firme agora, fazendo uma coisa rigorosa, rigorosa assim, entre aspas. É, eu peguei pra valer mesmo. Porque eu ia, eu fazia um pouco de musculação, aí eu ia lá dançar, aí eu voltava. Aí o M. e o I. [professores de musculação da academia] falou assim, pode esquecer, o

que você tá fazendo, não vai resolver nada. Você começa pôr força, esquentar a musculatura, sê vai lá vê dança, vê axé, pára, esfria tudo de novo, não vai adiantar nada. Como mudou a aula de axé, então acho que agora eu peguei firme. Eu tô fazendo musculação, e as outras aulas que eu gosto que é tae-bo e step, tá sendo das oito às nove, então tá dando tempo de eu fazer musculação, pra depois fazer a aula. Então eu acho que com essa mudança que teve, melhorou pra mim, que aí tá dando tempo de eu fazer tudo. Então, eu não sei, eu acho que melhorou. Eu presto bastante atenção quando eu ponho biquíni. Alguma coisa que melhorou minha celulite, estria não tem jeito, não muda mesmo, é aquilo lá. Mas, celulite melhorou pra caramba. Meu abdômen, eu tinha um estômago super alto, mudou bastante. Não tá do jeito que eu queria, mas mudou muito. Eu não sei se era pelo fato de eu tomar coca-cola, eu parei de tomar refrigerante, eu fiquei um ano inteiro sem tomar. Agora de vez em quando, uma vez por mês eu tomo. Então, acho que isso também ajudou. Chocolate eu reduzi bastante. [Então, você mudou a sua alimentação?] Também, não é só a academia não. Se você se matar, você chegar da academia e se matar de comer, aí não vai adiantar nada. [E antes de praticar a ginástica como você via o seu corpo?] Ah, detonado. [Como detonado?] Tudo mole, cheio de celulite, celulite, aqueles caroço na perna. Eu ainda tenho um pouquinho, mas já diminuiu bastante, aquele “calombão” na perna, do lado. Assim, quê mais? Abdômen, meu estômago era alto e aqui era cheio de pneuzinho, melhorou bastante. [Você vê essa melhora?] É, meu peito aqui tá mais enrijecido.

2.6) O que a ginástica representa para você?

Paz interior [risos]. Não significa paz interior, não posso colocar isso como, é tudo que eu preciso, não. Mas me faz sentir bem, é um complemento do que

eu preciso pra me sentir bem, pra eu gostar de mim mesma. Porque até dois meses atrás eu não gostava de mim, hoje eu comecei gostar. [É esse gostar de si mesma que você coloca?] O rosto não tem como mudar é só plástica, plástica eu não posso fazer, então vão bora [risos]. Eu me vejo, assim, hoje, com um corpo de 25 anos no máximo, mas o rosto não esconde a idade, não tem jeito. Mas de corpo eu tô me sentindo bem.

2.7) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

[Pausa] [Na sua vida, nas suas relações ou em relação ao seu corpo, no seu trabalho. O que mudou pra você?] Tem muitas mudanças boas e ruins. Na minha família são ruins, porque a minha mãe acha que academia é pra “rico” e eu falo que pra rico é clínica de estética e cirurgia plástica pra rico, né. Agora, pra pobre é academia, não tem jeito. Então, a gente, agora ela conseguiu aceitar. Não sei se ela conseguiu aceitar, pelo fato de eu tá morando aqui perto. Então não tá dependendo muito de pegar carro e ir para lá, então ela parou um pouco de reclamar. Mas, às vezes se tem alguma coisa lá no depósito, que nem, hoje foram pra reunião, tem alguma coisa. Se eu falar, ah, não vou porque hoje tem academia. Grande interesse o seu! [fala da mãe] Então, eu tenho que tomar cuidado com o que eu vou falar. Porque se eu deixar de fazer alguma coisa, porque a academia é um compromisso que eu tenho. Eu tenho mensalidade, eu tô pagando, eu tô pagando pra fazer alguma coisa que eu gosto, mas eu tô pagando. É um compromisso que eu tenho. Mesma coisa, de terça e quinta eu tenho inglês, eu tô pagando, é um compromisso que eu tenho de terça e quinta. Então, não é assim que ela vê, ela vê como uma bobeira que não tem utilidade. Na parte familiar eu arrumo encrenca. Mas, do resto eu me sinto bem. Eu me sinto mais disposta no

serviço, eu nunca gostei de ficar parada mexendo, mas, se tiver que ficar na frente do computador o dia inteiro, eu fico. Mas, se tiver que fazer algum serviço pesado de pegar as coisas eu gosto, correr pra frente, pro fundo, quando o dia tá movimentado, tá corrido que eu tenho que andar, que correr o dia inteiro é o dia que eu me sinto melhor. [E nas suas relações, na questão de fazer amigos?] Eu era mais quieta, hoje eu falo mais do que a boca. Eu acho que até nisso melhorou. Não parece, mas, eu falo pra caramba, eu disfarço bem, mas eu sou super tímida. Eu acho que lá com um monte de gente pra conviver, tá certo que lá na relação com o depósito no lugar que eu fico lá, é contato com todo mundo o tempo todo. Então eu tenho que ser mais espontânea, mais, assim, rir mais, coisa que às vezes, tem pessoas que tão lá que eu tenho vontade de socar, mas, se tem que falar, oi, bom dia, tudo bem? Então se tem que ser mais espontânea. Eu acho que ajudou nisso também. [E na academia?] Eu acho que geralmente, o pessoal até me chama para sair, mas, geralmente, eles saem durante ou no meio da semana já é mais complicado. Às vezes saem da academia vão tomar um suco em algum lugar. Eu falo, ai meu Deus do céu, depois de toda essa aula, depois de todo esse esforço ir tomar suco eu vou engordar tudo de novo, então, não. Mas, se combina alguma coisa, algum churrasco de final de semana a gente sempre sai junto, sempre dá certo. Inclusive no reveillon, no carnaval eu viajei com o N. [aluno da academia] a turminha, o G. [outro aluno da academia]. A gente foi todo mundo junto, mas, assim, eu tenho amizade com quase todo mundo. Não é todo mundo que eu consigo conversar tal, porque eu tenho vergonha de conversar com algumas pessoas. Às vezes se eu percebo que a pessoa me olha assim, diferente, eu já fico meio, eu formo minha conchinha lá. Mas se eu vejo que a pessoa tá brincando, tá zoando, aí tudo bem.

2.8) Você está satisfeita com o seu corpo?

Ah, totalmente não [risos]. Acho que a gente tem que tá sempre procurando o melhor. A gente nunca vai estar satisfeita totalmente, então, eu quero continuar melhorando, não tá tudo do jeito que eu queria ainda, não é só com academia que consegue, é a alimentação também. Tem coisa que não consegue tem que ser uma plástica, mas, eu já não tenho coragem [risos].

2.9) Se você pudesse mudaria o seu corpo hoje? O que faria?

Mudaria. Mudaria a minha panturrilha [risos]. Seios, glúteo, abdômen, quadril, faria uma lipoescultura. Mas, eu tô tentando tudo com academia, porque eu não tenho coragem de fazer. Mesmo que eu fizesse a cirurgia, não adianta você parar porque volta tudo como era antes. Então você tem que sempre estar fazendo. Eu acho que hoje a academia, ginástica, musculação, principalmente, quando você começa e pára fica pior que tava, então acho que não tem como parar. Tem que estar sempre procurando o melhor, fora o bem-estar que você tem depois. Então, eu mudaria.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Eu acho que não. Eu prefiro continuar até quando dar. Inclusive, tô pensando em estudar e cada vez que eu penso em estudar, a primeira coisa que eu penso é na academia que eu tenho que parar. Não tem como conciliar os dois, teria que estudar a noite e a academia eu só consigo fazer à noite. Morro de vontade, preciso voltar, fazer uma pós-graduação ou coisa assim. Mas a hora que eu penso na ginástica, porque eu sei que isso tá me fazendo sentir bem, a ginástica me faz bem, eu consigo me sentir bem com ela. Às vezes, eu acho que se eu parar, eu vou engordar porque eu como muito. Então, fazendo

ginástica eu me policio. Porque a hora que eu chego, não, depois de todo aquele sacrifício, eu não vou comer agora não. Agora eu vou tomar um copo de leite e vou dormir. Então, aí eu me policio, porque eu sei o sacrifício que é lá. Mas, eu tenho medo de parar e voltar tudo que eu era antes. Porque eu não vou conseguir controlar a minha boca [risos].

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Ah, uma Gisele Bundchen com noventa anos, não brincadeira [risos]. Eu quero me sentir, assim, não quero me sentir velha, quero fazer ginástica para eu poder, hoje, eu acho que eu tenho uma cabeça de velha, eu fico, pela idade, eu fico falando, ah, mas, já sou velha pra isso, eu já sou velha pra aquilo. Eu acho que você tem que mudar seu pensamento. Você fazendo ginástica ajuda, como eu te falei, eu sinto que eu tenho um corpo de 25, mas a minha cabeça não é, e a minha cara não demonstra isso. Então eu quero continuar fazendo ginástica pra eu me sentir bem, com um corpo de uma pessoa mais nova. Não, que tudo bem, a gente vai ficar velha, vai, mas não precisa ficar velha detonada, destruída. Conheço pessoas, por exemplo, a S. [professora da academia] que nunca fez uma cirurgia e tem um corpo muito bom hoje com quase 50 anos. É isso que eu quero, eu não quero ficar acabada por ser velha.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Não, acho que não [risos].

Participante E

Dados pessoais:

- Idade: 29 anos.
- Estado civil: solteira.
- Filhos: não tem.
- Formação: ensino médio - magistério.
- Profissão: secretária.
- Renda: R\$ 600,00 por mês.
- Outras atividades de lazer: dançar, ir a boates, ir ao cinema, churrasco, lugares para dançar.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Ah, na verdade, começou com um convite de uma amiga minha. Ela sempre ia em bailinhos, dançava. E ela disse, ah, A. porque você não começa fazer academia junto comigo, você leva jeito. Aí eu comecei, eu tinha 13 anos. [Então, você começou pelas amizades?] É, eu ainda falava, aula de jazz, de ginástica é totalmente diferente daquilo que a gente faz na rua, né. Aí eu comecei e não parei mais.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Não, era só a Educação Física na escola e brincadeiras de rua, né. Mas, assim, em relação a praticar, por exemplo, ginástica olímpica, essas coisas nunca fiz. Gostaria de ter feito, mas, quando eu me interessei, porque eu vim de São Paulo. Quando eu cheguei aqui eu não conhecia ninguém. Então se eu tivesse

que ter começado seria desde pequena e quando eu me interessei eu já tinha 12 ou 13 anos. Aí comecei a academia e fiquei direto. [Você começou com o jazz?] Com o jazz. Aí depois, na própria academia tinha o mesmo horário de ginástica, aí eu fazia parte de dois grupos de jazz e balé e mais a ginástica.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

Eu gosto bastante da musculação para membros inferiores, e aulas de step, aerójum, coisas bem agitadas. Esteira e bicicleta eu não gosto eu faço mais pra aquecimento. Eu prefiro uma caminhada fora. [E dança você ainda faz?] Só dança do ventre e o axé que a academia oferece. É uma das coisas que eu gosto.

2.2) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Desde os 13 anos, vai fazer dezoito anos. [E nessa academia?] Todo esse tempo na mesma academia.

2.3) Qual o seu objetivo na academia?

Como assim, de malhação, o que seria? [É o seu objetivo, o que você busca na academia?] É, por exemplo, modelar alguma coisa? [É um objetivo possível]. Se for em relação à academia, de corpo, eu acho, assim, mais trabalhar parte de bumbum que é maior dificuldade para as mulheres e a barriga. É o que eu gosto. No caso, eu gosto de trabalhar hipertrofia, eu não gosto de trabalhar resistência. Eu gosto de pegar pra definir musculatura, mesmo. Só tenho medo de tomar alguma coisa, assim, que prejudique depois. Porque quando a gente é solteira é uma coisa, depois quando casa, aí já desencadeia muita coisa. [Tem outros objetivos?] Eu gostaria mais de alongamento.

2.4) O que é corpo para você?

Pra mim? Eu acho que é a imagem da pessoa, é, sei lá, como se fosse o cartão de visita. Eu acho assim, não que eu diga que tem que ter aquele corpo malhado, você tem que se gostar do jeito que você é. Mas, assim, o que você puder caprichar, vai lá e faça. Não que eu diga que corpo é tudo pra mim. Mas, eu acho que é um meio caminho andado. Tudo tem que entrar em harmonia, você se sentir bem, mas o corpo também estar bem. [Então pra você é essa imagem do cartão de visita?] É. Ele pode abrir portas ou fechar também. Porque, às vezes, você vai procurar um emprego. Se você não tá bem consigo mesma, você se olha no espelho, você já vai refletir aquilo ali, pro seu visual mesmo, e, conseqüentemente, você vai colocar uma roupa querendo camuflar alguma coisa. Então, isso é o quê, acho que você tem, por exemplo, se você tem uma barriguinha, tudo bem. Mas, você tem que saber o que você tem que colocar, porque todo mundo tem, o seu charme. Mas, eu acho que cada um tem que se preocupar da melhor forma que der, e também financeiramente, porque nem todo mundo tem condição.

2.5) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

Ah, eu acho que ele tá, assim, em ordem, principalmente depois da dança do ventre. Acho que muita coisa se harmonizou em tudo, desde auto-estima. Parece que é outra pessoa mesmo. E foi realmente em relação à dança, mas, que hoje eu me sinto muito bem. [E antes de praticar a ginástica ou a dança do ventre?] Ah, eu nunca me preocupei. [Então você não se preocupava muito com essas coisas?] Não, porque eu sempre gostei de fazer alguma atividade. Na escola, eu adorava brincar mesmo, de correr, dessas coisas. E só depois, não que eu fique preocupada, ah, tô gorda, engordei. Acho que a gente fala,

assim, de hábito, assunto de academia. Acho que antes eu nunca fui ligada nessas coisas.

2.6) O que a ginástica representa para você?

Ah, bem-estar, bem-estar. Você tá cansada, você sai do serviço, é, o tempinho que a pessoa tem pra ir, lá você relaxa, seja uma aula de musculação, seja uma aula de step, seja uma aula de axé. Eu acho que é bem-estar e trabalhar a autoestima. Pra melhorar bem a parte de psicológico mesmo. Você fala assim, tá fazendo bem pra mim, e não porque eu tô fazendo, ficando bonita pros outros mexerem, pros outros cobiçarem, tô fazendo pra minha pessoa.

2.7) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

Você fala em relação à pessoa? [É em relação à sua vida, ou ao seu corpo]. A gente passa a se gostar mais, né. Parece, assim, que você sente prazer. Você começa, por exemplo, se uma pessoa vai e não gosta de academia, não adianta insistir nisso. Mas eu acho que tem isso dentro de mim, de ir e mostrar que eu tô fazendo bem e tô ficando legal. Então, eu acho que desencadeou isso.

2.8) Você está satisfeita com o seu corpo?

Estou. Sempre tem uma que fala assim, ah, se eu pudesse ter menos barriguinha, essas coisas. Mas acho que é muita força de vontade. Se é uma coisa que te incomoda, acho que você tem que ir lá e, falar, não, vamos tentar pelo menos. Mas, não que esteja, ah, não vou me afundar enquanto eu não perder, aquelas coisas meio de neura. Às vezes, você encontra pessoas assim na academia que, engordei um quilo, preciso emagrecer. E, às vezes, se priva de comer as coisas, e eu não sou assim. Tem pão doce eu vou lá e como, tem

trufa eu vou lá e como, não tem essas coisas de passar vontade.[Então você modificou ou não a sua alimentação?] Não, digamos assim, que a gente começa a prestar atenção nos exageros. É tipo assim, você pode matar a sua vontade de chupar um sorvete, de comer um doce, mas, não precisa ser igual era antes. Porque, antes era assim, eu vou comer bastante mesmo, depois eu gasto na academia, e não é bem assim que a gente tem que pensar. Se você tá com vontade de comer um doce, vai lá come, compra um chocolate mesmo, um laka, um prestígio, um suflair, mas que satisfaça a sua vontade. Porque eu acho que pior ainda é ficar passando vontade. Mas, não precisa ser, ah, vou comer um chocolate, come uma caixa de bombom. Vou comprar um sorvete, come um pote, coisa que eu fazia. Vou comer danone, ah, vou tomar uma bandeja. Então, você tem que saber dosar isso, porque de tudo um pouco, né.

2.9) Se você pudesse mudaria o seu corpo hoje? O que faria?

Ah, se eu pudesse eu mudaria sim, mais pra entrar em harmonia. O que eu mudaria? Pode falar tudo? [Pode, claro. Pense que você está entrando numa máquina ou num computador e você pode escolher]. Ah, igual transformação? Eu gostaria de ter meu cabelo mais comprido. Eu gostaria, não que isso me incomode e, não sei se porque é moda agora, a gente vê tudo bonitinho assim, eu queria colocar silicone. Ah, sei lá. Acho que perder um pouco de barriga e modelar melhor o bumbum. [Você faria cirurgia plástica?] Hoje, assim, não. Mas, depois de ter nenê. A gente faz, mas não sabe depois como fica. Senão, eu faria sim. Com toda segurança pra não ter medo de acontecer alguma coisa, aí sim.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Não. Eu posso, teve uma certa época que eu parei de ir na academia que eu vou hoje. Mas, eu fui fazer hidro. Hoje, eu não posso ser madame, mas se eu tivesse condições de ser madame, madame assim, não de ficar o dia inteiro sem fazer nada. Mas assim, por exemplo, você ter um horário, ah, não, agora eu vou dar uma escapadinha e vou fazer uma aula de flamenco. Hoje eu vou dar uma escapadinha e vou fazer o pilates, o método de pilates, tenho uma paixão de conhecer. Então, a minha semana seria dividida em atividades que eu gosto de fazer relacionada a corpo. Mas, sei lá, pintura, não só ginástica. Que nem pintura que eu adoro, óleo sobre tela, mas, falta tempo. Eu faria tudo que me viesse à cabeça relacionado à física e intelectual eu adoraria fazer.

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Olha, assim, se eu continuar com o pensamento de hoje, continuar comendo de tudo um pouco, sabendo que se eu comer menos e queimar mais eu vou manter, então eu vou conseguir emagrecer. Ah, eu me vejo, assim, muito bem, não sei aquela coisa de ser assim, enxutona. Minha irmã fala que se eu continuar assim, eu vou estar sempre enxutona. [Você tem medo de envelhecer?] Não, acho que não.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Só isso, mesmo.

Participante F

Dados pessoais:

- Idade: 27 anos.
- Estado civil: solteira.
- Filhos: não tem.
- Formação: Ensino médio.
- Profissão: Faturista.
- Renda mensal: R\$ 1000,00
- Outras atividades de lazer: ir ao cinema, ler, andar de bicicleta aos finais de semana.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Eu tava muito gorda, pelo menos eu acho. Eu tava acima do meu peso, tava me sentindo feia, sabe. Realmente eu decidi mudar a minha vida e mudei.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Olha, eu fiz dois anos de caminhada, eu caminhava, mas, não sei, pra mim, não deu resultado. [E aí você resolveu procurar a academia?] Na verdade, pra explicar, pra dizer que a caminhada não resolvia, eu fiz dois anos de caminhada, aí eu parei por mais um ano. Mas, nesses dois anos eu vou dizer que eu mantive. Eu tava acima do meu peso mais eu mantinha. Eu ficava brigando ali no 65, 66, 65, 67. Aí eu parei por um ano. E nesse um ano eu deslanchei pro 74. Aí eu entrei na academia. [E as aulas de Educação Física na escola, você fazia?] Na escola eu fazia, mas, quando eu podia, eu fugia. Eu

sempre fui meio preguiçosa. Mas, eu fazia.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

Aqui na academia só as aulas de ginástica, get pumped, tae-bo, step, as aulas que a academia oferecesse. Só as aulas lá na sala com a S. Só faço abdominal aqui fora, de terça, quinta e sábado, mais nada.

2.1) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Fez dois anos. [Fora dessa academia você já frequentou outras?] Não, só aqui.

2.2) Qual o seu objetivo na academia?

Um objetivo agora, eu gostaria de definir mais. Definir mais. Acho que emagrecer mais, pra mim, acho que já tá bom. [Definir?] Definir mesmo a musculatura, deixar mais durinho, é isso.

2.3) O que é corpo para você?

Corpo? [pausa]. Olha, pode soar até um pouco assim, pode soar que fizeram a minha cabeça. Mas, eu acho que corpo é uma questão de aparência, o jeito que você se apresenta pros outros, entendeu? Você tem uma auto-estima melhor, você veste uma roupa você fica bonita, e através de eu emagrecer eu mudei a minha vida inteira. Você não me conheceu há dois anos atrás. Se você tivesse me conhecido, você não acreditava, entendeu? A mudança em mim começou por fora e passou pra dentro. Totalmente, eu mudei. Eu sou outra pessoa. [Quantos quilos você emagreceu?] Dezesseis. Mas, não foi só uma mudança de peso foi uma mudança de personalidade, uma mudança de atitude, sabe. Eu tinha um cabelão, eu era crente, agora eu não sou mais. Não que eu acho que

isso influencia, mas, você já tem uma idéia da mudança que eu tive. Das coisas que eu fiz. Não que eu não seja mais, entendeu, eu vou à igreja. Mas, antes o que eu achava já não é tão importante. Eu me preocupo mais comigo, entendeu? Não me importo mais com os outros, eu quero tá bonita eu quero tá bem. [Então pra você é mais essa questão da aparência?] Eu diria que saúde também, sabe? Eu me preocupo com isso. Sou uma pessoa que gosto de ler sobre saúde, alimentação. Eu sei que hoje eu não tenho doença nenhuma, eu tô com saúde, mas eu não sei o dia de amanhã. Eu tô me prevenindo.[Então o que é saúde ou uma pessoa saudável pra você?] Uma pessoa que faz exercício, que procura se alimentar bem. Eu sei que é difícil pra gente, né. Às vezes, tem uma vida meio corrida. Você tem umas preferências meio estranhas, no meu caso, comer um lanche, porcariada. Mas, uma pessoa saudável é isso, uma pessoa que se preocupa com alimentação. Eu não deixo de ir em médico, sabe. Às vezes o pessoal fala que eu gosto de um médico, mas eu não deixo nada pra amanhã. Eu vou hoje.

2.4) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

Olha, engraçado você me perguntar isso porque hoje de manhã eu acordei fui no banheiro. A hora que eu entrei no quarto o guarda-roupa estava aberto no espelho, eu me olhei, sabe quando a pessoa não se reconhece? Sempre que eu me olhava no espelho, eu via aquela forma gorducha, sabe. Hoje eu olhei, eu sempre achei que eu tinha as pernas grossas. E eu olhei pras minhas pernas, elas afinaram de um jeito que não parecem ser minhas, entendeu? Sabe quando você vê uma outra pessoa no espelho? Porque eu sempre, desde pequena eu fui rechonchuda. Eu nunca fui magra, assim, nunca. Com doze anos eu pesava 61 quilos. Hoje eu peso 58. [Então, como você via seu corpo

antes de praticar a ginástica?]) Eu me achava feia, francamente falando. Eu sempre gostei do meu rosto. Eu não sei se ele é bonito ou é feio, mas, sabe quando você gosta de alguma coisa em você? Mas, eu me achava, eu me escondia por baixo das roupas. Eu me escondia mesmo, usava roupa larga, usava saia comprida, eu me escondia literalmente. E hoje você vê, eu faço questão de me mostrar, eu sou até um pouco exibida demais [risos].

2.5) O que a ginástica representa para você?

Nesse momento, eu diria que é até um vício. Eu sou viciada mesmo, eu gosto, eu adoro vir aqui, sabe. Pra mim, por exemplo, eu sei que eu vou ter um dentista tal dia e nesse dia eu não vou poder vir, eu já fico triste. Eu já penso, ah, eu não vou fazer tal aula, não vou fazer tal. Eu adoro, literalmente. E eu sei que provavelmente é uma fase da minha vida. Porque eu conheço pessoas aqui que tão há mais tempo e que falam que já passaram por isso e depois, eu não namoro, não tenho compromisso fixo. Então, as horas que eu passo aqui são agradáveis. Eu converso, conheço gente, faço ginástica, eu adoro isso aqui, pra mim é muito bom.

2.6) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

[Você já me contou um pouco, mas o que mais você poderia falar pra mim?].
Em que aspecto psicológico ou físico? [Em todos os aspectos]. Tudo, tudo, tudo, eu mudei, assim, radicalmente. Eu ficava pensando, o que os outros vão pensar de mim. Nossa, eu vou fazer uma mudança... Olha só, pra você ter uma idéia. Eu tenho 27 anos, eu tô contando a minha vida pra você, mas eu acho que vale a pena contar porque eu sou uma pessoa que eu acho que eu tenho... Eu fiz uma mudança muito forte. Eu tenho 27 anos. Eu furei a minha orelha

em outubro do ano passado, eu não tinha orelha furada. Você percebe? Pra mim isso foi, eu tinha um cabelão comprido, eu fui cortando. Eu coloquei um piercing no umbigo. Olha pra quem não tinha orelha furada, eu coloquei um piercing, entendeu? Hoje eu uso um short. Hoje eu uso calça. Hoje eu uso um top, sabe? Eu corto meu cabelo, eu pinto meu cabelo, coisas que eu não fazia antes, entendeu? Adoro minhas unhas vermelhas, coisa inimaginável antigamente. Você percebe? E no psicológico eu tô mais confiante. Sabe mais confiante? Eu sempre fui uma pessoa, assim, meio extrovertida, mas, agora eu tô mais confiante em mim. [No seu trabalho, na sua vida?] Antigamente, eu me sentia um pouco inferiorizada. Eu achava que todas eram mais bonitas que eu. Complexo. Hoje já não, sabe. Hoje eu, ela pode ter a cara mais bonita, mas o meu corpo é melhor que o dela, então aquela tem um corpo bonito. Eu sei que é uma vaidade, é uma coisa fútil, mas, faz parte, é uma corrida. Sendo mulher, acho que todas nós somos iguais. Depois tem uma relação de amizade também. Quem é minha amiga, você sempre acha ela bonita, e é até uma verdade isso. Às vezes, a pessoa não tem beleza nenhuma, mas, ela é tão bacana que você acha ela linda. E uma pessoa que você não conhece é desagradável assim, ela pode ser maravilhosa e você acha ela horrível.

2.7) Você está satisfeita com o seu corpo?

Não. Eu acho assim que a parte de emagrecer, o que eu posso mudar eu mudei. Mas, agora eu tô mudando mais coisa, sabe. Por exemplo, eu uso óculos. O ano que vem eu já vou fazer uma cirurgia, eu já decidi. No ano que vem, eu vou operar a vista. Eu tenho estrias e eu detesto as minhas estrias. Mas, eu tô aprendendo a conviver com elas. A minha celulite diminuiu que foi uma beleza, sabe. Eu tinha um mundo de celulite, hoje eu tenho pouca. Acho que é mais isso. Eu tô tratando da pele, não sei se você reparou, tá horrível

agora. Eu tô tomando um remédio, mas vai ficar lindo. Ah, é muita futilidade numa pessoa só, né [risos].

2.8) Se você pudesse mudaria o seu corpo? O que faria?

O que eu faria? Olha, eu já falei, o que mais me incomoda são as minhas estrias. Eu faria um tratamento pra amenizar. Eu sei isso é uma coisa que não some, mas, daria pra amenizar. Mas, por enquanto não dá, quem sabe no futuro. Agora plástica eu não faria nada, eu não quero mudar nada. Uma lipo, eu acho que não compensa o risco, eu acho que é muito arriscado. Eu não faria. Só se eu tiver filho um dia, tiver condição financeira, aí talvez eu pensasse.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Olha, não. Eu até tenho um problema sério com isso. Eu gostaria de fazer mais coisas, mas eu não quero abandonar, eu gosto daqui, eu gosto do ambiente dessa academia, eu gosto das aulas. Mas, eu gostaria muito de fazer kung-fu também. Eu gosto de luta. Eu cheguei a fazer, eu fiz quatro meses. Quando tinha aula aqui na academia eu fiz também. Mas, aí eu acabei parando e agora não tem mais. Mas eu não tenho tempo, não dá tempo. Então, entre uma coisa e outra eu fico com a academia, mas, quem sabe um dia eu volto. [Então você não pensa em parar de fazer as aulas?] De forma alguma. Eu preciso só voltar a estudar, sabe, mas, eu tô com preguiça. E não seria só por causa da academia, é um projeto que pra mim não tá prioritário. Eu devia, eu sei que eu devia, mas, eu não tenho vontade e não adianta a gente fazer uma coisa sem vontade. É então, por enquanto eu tô muito contente aqui, eu vou ficando.

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Eu acho que eu vou ser uma quarentona enxuta. É o meu projeto. Eu tenho 27 anos, mas eu já tô pensando nos meus 40. Eu quero tá enxuta nessa idade. Nos 50 pretendo não ter engordado muito. Porque na minha família, o pessoal tem uma tendência a criar barriga, engordar, sabe? Mas, eu quero ser diferente. E com saúde, lógico, a partir do momento que você tem essa vaidade, você tá ajudando a si mesmo, a sua saúde. Mas, é secundário, vem como consequência da vaidade. [A saúde é secundária?] Com certeza, não é a minha prioridade, não vou mentir pra você não.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Olha, eu tenho um arrependimento, não ter começado mais cedo. Porque eu acho que eu seria uma pessoa totalmente diferente. O que eu consegui em dois anos, se eu tivesse começado de adolescente então, nossa, eu teria ido muito mais longe. Eu sei que daqui uns anos talvez eu tenha melhorado mais alguma coisa. Mas, quanto mais jovem, eu acho que o efeito é melhor. E eu aprendi uma coisa. Se um dia eu tiver um filho, uma filha, eu vou começar de cedo. Eu vou colocar fazer alguma coisa, praticar esporte, eu acho que só faz bem. [Você praticou algum esporte na adolescência?] Não, nada. O que você me perguntou. Eu fazia Educação Física, fazia. Mas, sabe o que era Educação Física de escola pública? Botar você pra jogar vôlei, aquela vontade, aquela coisa. Então, não é Educação Física aquilo, era enrolação. E você nem pega amor pelo esporte, eu não tenho amor pelo esporte, nenhum, não tinha ninguém pra ensinar.

Participante G

Dados pessoais:

- Idade: 36 anos
- Estado civil: solteira
- Filhos: não
- Formação: ensino médio
- Profissão: representante comercial
- Renda: R\$ 1000,00
- Outras atividades de lazer: Viajar, ir à praia nos finais de semana.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Ah, eu gosto, eu sempre gostei. Faz quatro anos que eu fiz aqui direto. Depois eu parei um ano por motivos financeiros, senão eu não parava. Mas, é mais por questão de gostar e de se sentir bem, tá.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Fora da academia nada. Eu fiz um tempo a dança do ventre, mas, depois parei.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

Eu faço geral, assim, mais as aulas. Musculação eu já fiz. Até faço, mas, eu não gosto.

2.1) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Voltei já faz um ano.

2.2) Qual o seu objetivo na academia?

Objetivo? [pausa] Se eu falar de corpo, assim, não ligo. Eu venho porque eu gosto, me sinto bem. Ah, quanto mais eu faço, parece que eu me sinto bem. Quando eu paro parece que você... O meu objetivo é de ficar bem de saúde, até o momento que não me prejudique. Porque eu vejo, se tá forçando muito, aí eu dou aquela parada. [E o que é saúde ou uma pessoa saudável para você?] Eu acho que uma pessoa saudável...Porque eu acho errado. Que nem tem gente que vem na academia, ou deixa de comer ou deixa... Isso pra mim é errado, tá! Eu como, assim, não abusar, quando você vai praticar uma atividade física. Mas, ah, eu acho que é uma alimentação correta. [Correta como?] Ah, equilibrada. E mesmo com saúde, não abusando na academia. Porque tem gente que vem na academia, se mata, e acaba dando aquela coisa de stress muscular e aquela coisa toda. Então, acho que tem que ver tudo isso também. Não adianta você falar, ah, eu pratico, vem e fica horas. Isso aí, pra mim, não é saúde, não é saudável.

2.3) O que é corpo para você?

Corpo? [pausa] [Quando eu falo corpo o que vem à sua cabeça?] Pra mim, é a pessoa se sentir bem como ela é, tá. Pra mim, me sentir bem como eu sou. Aceitar, uma aceitação de como você tá, de como você é. E não aquela coisa de ah, tem que ser assim. [Você fala em relação a padrões de beleza?] É. Ficar buscando alguma coisa que não é seu. Que nem eu, é de mim, não adianta eu querer emagrecer que se eu emagrecer eu fico feia. Eu afino em cima e embaixo, não fica legal. [Então, você se aceita?] Eu aceito. Não, porque eu vejo aqui. Você chega aqui e tem gente que, ah, vou fazer [as aulas de

ginástica], mas, depois, não vou comer isso, não vou. E eu não. Eu já falo, eu faço, mas, eu como o que eu tenho vontade. É lógico, você manera. Mas, sem aquela coisa de neura. Ah, não, eu fiz, então, hoje, eu não como isso, não como aquilo. Eu como o que tenho vontade, e me aceito do jeito que sou.

2.4) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

Ah, melhor, bem melhor. Porque, antes, mesmo no físico que às vezes ou tá gorda. Sei lá, mesmo com o físico que eu to hoje, se eu tiver que pegar uma subida e subir rápido, hoje eu não sinto. Agora, o tempo em que eu parei um ano, você volta e parece que você sente o corpo pesado. É o humor melhora. A academia pra mim, o humor melhora cem por cento. O dia em que eu não faço, eu não tô com tempo, me dá um... eu preciso vir na academia. Então, você sente a necessidade de fazer? É, eu sinto. Principalmente na questão de melhora, assim, melhorou o que eu falei. Questão de humor muda. [No seu trabalho mudou alguma coisa?] É também. Parece que você fica mais ativa, mais disposta.

2.5) O que a ginástica representa para você?

É, como é que eu vou dizer... É uma coisa que eu gosto, tá. Assim, enquanto eu puder fazer eu faço, como eu fiz. Na hora que eu tive que parar, eu parei numa boa e aceitei. Mas, assim, é uma coisa que eu gosto. Então, eu vou fazendo até quando der. Pra mim, é uma coisa importante, é uma coisa que eu gosto.

2.6) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

[Você já me falou um pouco, teria mais alguma coisa?] Questão de que eu falei, de stress, que eu era estressada, tá, eu sempre fui. Então, quando eu venho aqui, eu sou outra pessoa. Eu gosto, parece que eu libero, eu volto mais leve. Eu acho que muita coisa muda, mesmo o corpo. Você vê e você sente mais firme. No dia-a-dia, também, muda a questão da alimentação. Quando eu comecei, eu tinha aquela coisa de ah, é gorda, então, eu queria, eu fechava a boca. Depois que eu comecei a ver a parte de nutricionista, tal, a gente muda a alimentação e vê que não é bem aquilo. Hoje, não, eu tenho uma alimentação normal. Então, mudou questão de alimentação, isso que eu mudei um pouco. Como de tudo, mas, eu mudei. Porque antes não, eu vinha e não queria comer. Se eu praticasse quantas horas fosse, eu voltava, e não, era coisa leve. Aí é errado. Aí você acaba, e eu não me sentia bem. Eu sentia um desgaste. Teve uma época que eu falei, eu saia da academia, ah, eu tô cansada. Mas, parecia que eu tinha uma anemia. Eu chegava em casa eu queria, eu tomava banho e não tinha força. Mas, eu também fazia musculação que nem... Então acho que deu um stress em mim, eu não tinha, aí eu parei. Aí, não hoje não, eu mudei. Eu estou me sentindo bem.

2.7) Você está satisfeita com o seu corpo?

Ah, eu estou.

2.8) Se você pudesse mudaria o seu corpo? O que faria?

Ah, há um tempo atrás eu falava que mudaria, eu faria plástica ou alguma coisa. Mas, hoje não.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Não. Ah, eu acho assim, enquanto der pra continuar eu fico.

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Futuro? Ah, principalmente saúde. Eu acho que a pessoa, mesmo com a prática de qualquer esporte que seja, eu acho que ela vai ter uma vida mais saudável. [Em relação ao envelhecimento, o que você pensa?] Eu não tenho medo de envelhecer. Eu falo assim, a única coisa é ruga vai ter, então cada uma que for aparecendo é uma história da vida é uma marca, então eu considero assim. E uma coisa que eu falo todo dia é dente, mas isso também não é eterno, vai que um dia cai, vai ter que se virar. Mas não, hoje, já passou a fase de que eu reclamava do aparelho, hoje não.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Ah, uma coisa assim, se vocês estão fazendo uma pesquisa, incentivar dentro do limite, porque tem gente que abusa. Mas, eu acho que incentivar a prática, mesmo o pessoal da terceira idade. Porque hoje se vê, eu vou nas praias lá, se vê o pessoal, assim, se vê que passou da terceira idade. Mas eles tem um pedaço que a prefeitura colocou lá e os idosos, tudo com professor, orientado. Saem caminhado pela praia de manhã, depois caminham e eles sobem num lugar para fortalecer o braço, a perna, mas, acho que tudo no limite deles. Então, eu quando eu faço, eu vejo isso e eu acho bonito.

Participante H

Dados pessoais:

- Idade: 33 anos
- Estado civil: casada
- Filhos: dois filhos
- Formação: ensino médio
- Profissão: técnica em prótese
- Renda familiar: R\$ 6000,00
- Outras atividades de lazer: fazer caminhada, natação, andar a cavalo.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Um problema de coração. Eu tinha taquicardia e aí eu fui no médico e ele falou que eu tinha prolapso da válvula mitral. Não é nada, mais me dava uma taquicardia, mesmo. E eu nunca gostei de fazer ginástica. Aí eu comecei a fazer ginástica. [Então foi mais essa questão que te trouxe para a academia?] É porque eu acho necessário. Aí eu comecei e não parei mais.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Fazia ballet, já fiz jazz, tudo quando eu era mocinha, eu fazia. Aí eu casei e parei por falta de tempo. [Fora isso só a academia?] Só isso.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

As aulas de ginástica, o step, tae-bo, menos musculação. [Esteira e bicicleta

você faz?]) Ah, um pouco. Não gosto não. [Na parte de dança?]) Não faço, mais eu gosto. Não faço por falta de tempo.

2.2) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Faz seis anos mais ou menos.

2.2) Qual o seu objetivo na academia?

Não, eu quero mais é manter o peso mesmo, manter tudo durinho. Mas, nada assim, não perder ou aumentar. Desde quando entrei eu nunca quis mexer em nada. Entrei pra manter mesmo e pra ter a prática do exercício que me fez muito bem. Condicionamento físico é muito bom, eu acho que não tem igual.

2.3) O que é corpo para você?

Corpo? [pausa] Acho que é saúde. [E o que é saúde pra você?] [pausa] [E uma pessoa saudável o que seria?] Uma pessoa saudável? Ah, uma pessoa bonita com o peso ideal. Uma pessoa alegre. [Então pra você é mais a questão da saúde?] Eu acho que eu vejo por mim. Eu entrei na academia mais pela saúde. Então, eu não olho o corpo assim, como beleza, não só isso, eu acho que é também muito importante, mas eu acho que não é só isso. Eu não paro a academia, não pelo corpo, mas pelo bem que me faz. Pra mim é saúde, pro meu bem cardíaco, pro meu corpo. Então, eu acho assim, só saúde. [E da saúde você fala do peso ideal?] Porque se você tá dentro do peso, porque eu acho assim, peso, na minha família têm pessoas gordas, que tem tendência a engordar. Então eu acho que acarreta muito mal à saúde. A pessoa estando com o peso ideal, não quero dizer, magra, mas um peso ideal pra ela. Pra ela se sentir bem, pra ela conseguir fazer tudo sem aquele cansaço. Eu acho que é muito bom.

2.4) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

[Pausa longa]. [Você vê diferença ou no seu corpo agora e antes de você praticar ginástica?] Ah, tem diferença, porque mesmo que eu não faça musculação, a musculatura já desenvolveu, já ficou bem definida. Porque eu já tenho facilidade em ganhar músculos, então, ela ficou bem mais definida. O peso mesmo não mudou muita coisa, mas pela musculatura ter ficado mais definida eu emagreci. Deu a impressão de estar bem mais magra. [Pra você é mais essa questão da musculatura?] É, já aumentou bastante, ficou mais definido.

2.5) O que a ginástica representa para você?

Um hábito saudável. Prazer. Eu gosto de ginástica, eu sinto falta, me faz bem. Então é uma coisa que eu não paro. É uma atividade que eu não tenho vontade de parar, só me dá vontade de continuar, de fazer mais. [Você vem de segunda à sexta?] É de segunda à sexta. [E de manhã você faz aula também?] Só na sexta que é o único dia que dá pra eu fazer. Nos outros eu venho à noite.

2.6) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

A minha disposição. Eu fiquei mais alegre. Tive mais prazer em viver, mesmo. Porque eu também estava triste antes de entrar na academia. Eu fiquei muito bem. Melhora muito. Eu acho que a pessoa quando ela tem uma atividade física ela se sente melhor nessa parte emocional. Porque uma pessoa quando ela tá muito parada ela desenvolve, ela cria doenças. Então, eu acho que com a prática de exercício essa parte de depressão, melhora tudo, parte de stress. Pra mim foi muito bom, melhorou bastante. [Na sua família, no

trabalho também mudou?] Eu acho que melhora também. Mas, eu acho que o bem maior é para a pessoa que faz. Ela é a melhor beneficiada, a pessoa tem benefício com a atividade física.

2.7) Você está satisfeita com o seu corpo?

Estou. Só os seios que não.

2.8) Se você pudesse mudaria o seu corpo? O que faria?

Mudaria. Colocaria silicone. É o que eu tenho vontade de fazer. Eu tive dois filhos, eu não tinha seio, aí eu amamentei. Então eu mudaria. Eu penso em fazer, só não fiz ainda por medo.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Não penso, quero continuar enquanto eu puder, eu não paro.

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Espero continuar saudável, com saúde, com disposição. Eu acho que continuar o bem que tá me fazendo até agora eu espero que continue. [Em relação a envelhecer fazendo uma atividade?] Quanto a envelhecer, eu acho que é inevitável, não tem jeito. Então, a melhor forma é se movimentando, mesmo, é fazendo exercício. Porque uma velhice vai se tornar mais saudável se você tiver uma prática, se tiver o movimento, mesmo que não dê pra continuar fazendo uma ginástica, que diminua que mude as atividades, mas que continue. Nem que seja uma caminhada, seja o que for.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Não, eu acho que todo mundo já sabe a importância da atividade física. Eu acho que cada vez mais as pessoas deveriam, mesmo, aquelas que não começaram ainda, que não tiveram gosto, que comecem aos pouquinhos. Eu estava lendo um livro do... Nuno Cobra, então, ele fala que a gente tem que começar, nem que seja um pouquinho por dia, quinze minutos de caminhada. Porque ele fala que depois de vinte minutos, você, no começo você não quer começar, não tem aquele ânimo. Depois de vinte minutos você já consegue, aquilo já se transforma em prazer, então você quer continuar, você quer mais. Então eu acho que é isso. Quem ainda não descobriu a atividade física, o prazer da atividade física, deveria começar com um pouquinho por dia.

Participante I

Dados pessoais:

- Idade: 26 anos
- Estado civil: solteira
- Filhos: não
- Formação: Direito
- Profissão: Advogada
- Renda: R\$ 1000,00
- Outras atividades de lazer: esportes e passeios ligados à natureza, passeios no shopping.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Ah, desde criança eu sempre fiz atividade, ginástica olímpica, sempre fazendo alguma coisa. Depois na época da faculdade eu parei. Aí quando eu terminei, eu voltei pra academia fazer exercício porque, ah, pra melhorar o corpo, melhorar a saúde.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Já fiz jazz, ballet clássico, ginástica olímpica. [Na dança você fez alguma coisa?] Já fiz dança de salão. Ah, também, já fiz natação. E eu joguei basquete na escola.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

As aulas de ginástica e musculação. Aulas de ginástica incluindo localizada e as aeróbicas. Eu também faço bicicleta e esteira.

2.1) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Depois que eu me formei, eu me formei em 2001, então, foi aí que eu comecei a pegar mais firme que dava tempo de fazer, porque na época da faculdade era só nas férias. Foi a partir de 2001, então, uns três anos mais ou menos.

2.2) Qual o seu objetivo na academia?

Ter uma vida saudável e um corpo bonito também. Assim, tudo durinho, em forma. [São esses os seus objetivos?] É acho que sim. [O que é pra você ter uma vida mais saudável?] Porque os exercícios físicos ajudam no combate ao stress e isso, pode evitar e amenizar uma doença futura, uma doença respiratória, uma doença do coração, sabe, e o stress também. [Então, são esses efeitos mais benéficos?] É algo pra dar prazer e pra prevenir também. [E o corpo bonito que você falou, como seria?] É uma questão de peso. Nada assim, tão definido, mas, ter um corpo, assim, proporcional, nada assim. Aquelas pessoas que são obesas, ou um pouco gordas, acima do peso, eu acho que mesmo assim, essas pessoas quando entram numa loja, vê uma blusa, por exemplo, experimenta, no corpo fica horrível porque tá gorda. Então, ter um corpo bonito pra tá bem consigo mesmo. [Proporcional como?] É, visualmente olhando.

2.3) O que é corpo para você?

[Risos]. [Pausa longa]. [Quando eu te falo a palavra corpo o que vêm a sua cabeça de significados ou imagens?] Primeiro, eu pensei numa pessoa, mas, uma pessoa com um corpo bom, não uma pessoa obesa, não. Uma pessoa com

o corpo bom. [Você faz essa associação?] Uma pessoa com o corpo saudável, não musculoso, nada, mas, também não obeso. Uma pessoa com o peso ideal. [Como você define o peso ideal pra uma pessoa?] Eu acho que em primeiro lugar, ela tem que estar bem consigo mesma. Ela tem que olhar pro espelho e ver que assim tá bom, apesar de, às vezes, a gente nunca estar satisfeita. Mas, assim, de olhar pro espelho e ver que tá bom. E, mesmo fazendo exercício, tá surtindo um efeito positivo. [Mas, quando eu falei corpo você pensou numa pessoa com um corpo...?] Bonito [risos]. [Por que você acha que vem primeiro essa imagem de um corpo bonito?] Porque eu acho, assim, que vamos dizer assim, é bom pros olhos. É bonito de olhar, chama mais atenção. [Você acha que a gente seleciona essas imagens?] Eu acho que é próprio de nós seres humanos, já selecionar isso. A hora que a gente olha, na nossa mente, assim, o próprio olhar já seleciona. [Por ser mulher você acha que tem alguma diferença?] Eu acho que as mulheres reparam muito mais em outras mulheres também. Uma vez também, eu não lembro onde eu li que, até pra questão profissional. Vamos supor, pra uma vaga, tem dois candidatos com qualificações excelentes. Só que uma candidata é gordinha. Eles já preferem a que tem melhor aparência pra trabalhar, se o currículo for, assim, igual. [Então, você acha que o corpo tem essa importância?] Eu não pude ver um preconceito nosso, mas, é uma qualidade que se destaca a mais. [Mais alguma coisa que você pensa, que você poderia me falar sobre o corpo?] Corpo, eu acho que é um meio de locomoção nosso e também uma forma da gente se expressar. Porque o nosso corpo, a nossa gesticulação, o jeito que nós tratamos o nosso corpo, reflete um pouco da nossa personalidade, eu acho. [Você poderia me dar um exemplo?] A personalidade, por exemplo, uma pessoa vaidosa. Ela gosta de ir lá, de cuidar do corpo, cuidar do cabelo, da pele. Então, eu acho que é assim que retrata, o que você consegue ver. Por

exemplo, se ela quer tá bem, ela quer, por exemplo, usar roupas bonitas, roupas, assim, que estão na moda. E, se ela não tiver um corpo bom pra determinados tipos de peças de roupas, ela não consegue usar. Então, dá pra você ver que, olhando assim na pessoa, o jeito que ela anda, olhando pro corpo dela, já dá pra ter uma idéia, assim, de como é a personalidade da pessoa, se ela é mais vaidosa.

2.4) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

Eu vejo bastante diferença porque, assim, antes de entrar na faculdade, aquela época de idade nova ainda, era tudo durinho, não tinha nada de flacidez. Aí o tempo que eu fiquei só estudando, eu percebi que a gente não tem tempo de se alimentar direito, só estuda e trabalha. Então, aí foi ficando com um pouco de flacidez, mudando o corpo. Mas, agora retornando na ginástica eu já pude perceber grandes melhoras, uma “tonificação” melhor dos músculos, um pouco mais de definição. Também, é, como fala, o condicionamento físico é melhor.

2.5) O que a ginástica representa para você?

Olha, às vezes, a gente chega do trabalho tão cansada, dá uma preguiça, mas, pra mim, representa, algo que eu vou lá e é uma terapia, como se eu “desestressasse”, a gente esquece dos problemas no nosso dia-a-dia de trabalho. É uma terapia também. [Como assim, uma terapia?] Uma terapia porque, principalmente, do lado do stress. Eu, meu caso particular, eu saio do escritório cansada, preocupada com alguma coisa, cansada, mas, é um cansaço mental, não um cansaço físico. E aí, depois indo na academia, é um lugar que a gente vai, conversa com as pessoas. Fazendo exercício parece, assim, que no

exercício a gente usa aquele stress, aquela cansaça mental pra fazer o exercício. E é isso que vai refletir num melhor desempenho. E é isso que é a terapia. Sair de lá com a cabeça mais leve, mais descansada mentalmente. Porque aquela coisa negativa que tava pesando, a gente pôs força naquilo pra fazer o exercício, como descarregar aquilo lá.

2.6) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

Disposição melhorou bastante, fica com mais pique, mais energia durante o dia todo, principalmente quando vou fazer academia logo de manhã. Então, parece que o dia flui rapidinho, super bem. E o que eu notei, também, na academia é um laço de amizade que a gente vai criando. A gente vai conhecendo, conversando, fazendo amizade. E eu acho isso importante.

2.7) Você está satisfeita com o seu corpo?

Tem coisinhas pra melhorar ainda. Partes do meu corpo que eu queria mudar.

2.8) Se você pudesse mudaria o seu corpo? O que faria?

Se eu pudesse, eu colocaria silicone [risos] nas mamas. E outra coisa que eu faria é, e que eu posso fazer, é a questão do bumbum, sabe, quadril, melhorar um pouco a celulite e a tonificação. Mais eu acho que com perseverança dá pra chegar lá. Pelo menos na questão do bumbum.[Perseverança você acha?] É disciplina, não faltar, essas coisas. Se empenhar pra isso.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Não, tanto que eu tive uma proposta de um curso pra fazer e eu não fui fazer

porque era justamente no dia que eu vou pra academia e então eu desisti do curso [risos]. [Você tem essa preocupação em largar a academia?] Por exemplo, ontem mesmo, uma amiga minha, me ligou, ah, vamos fazer um happy hour? Ah, eu só fui na academia segunda-feira. Hoje eu tenho que ir. Não vou sair porque eu vou na academia [risos]. [Você coloca isso na balança?] Você dá mais prioridade pra academia do que pra outros compromissos. Acaba abrindo mão de alguns compromissos quando dá pra abrir, pra ir na academia.

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Eu acho que o principal de tudo é ter saúde e um coração bom. Porque as pessoas sedentárias têm muito mais problemas do que uma pessoa que cuida da saúde e da alimentação também. Então é ter saúde e um corpo bonito também. Porque a gente vê pelas fotos nas revistas que é possível, sabe, as pessoas que fazem academia, fazem exercício, é possível ter saúde. [O que você acha das revistas nesses assuntos?] Eu acho que elas esclarecem bastante. A grande maioria das reportagens, elas esclarecem muito. E, principalmente, incentivam. O incentivo é muito grande. Eu falo pra minha mãe, eu não gosto de ler Boa Forma porque eu me sinto, um pudim de celulite [risos]. Ou, então, assim, que eu só como errado. Mas, é algo assim, bastante incentivador. [Você fala das receitas, dos cardápios de alimentação?] É, por exemplo, às vezes tem, um regime, tem muito cardápio, tudo pra comer, assim, certinho, sabe. E eu não conseguiria fazer de jeito nenhum [risos]. Mas, é um incentivo, faz, vendo a revista faz você ficar com vontade, mais, ainda, de praticar exercício físico. [Você tinha falado que as pessoas sedentárias têm mais problemas do que aquelas que cuidam da alimentação? O que mais você poderia me falar?]

Você pode ver isso, mesmo, por exemplo, quando eu tô do lado de uma pessoa que não faz atividade nenhuma, vamos supor que, eu tô indo pra algum lugar com essa pessoa, andando rápido, dá pra perceber que essa pessoa se cansa mais, que ela não tem aquela, o condicionamento físico apropriado. Uma vez, por exemplo, que eu tava lá em Brotas, fazendo atividade, subindo na trilha. Teve uma moça que ela andou, assim, uns cem metros de trilha, ela já teve que parar, porque ela não agüentava mais subir de jeito nenhum. Então, o sedentarismo acaba limitando a pessoa nisso. A própria alimentação da pessoa sedentária, não tem aquela queima calórica, pro coração, pro colesterol, tudo vai prejudicando. É tudo um ponto contra. E também, eu acho, assim, que não adianta a pessoa ter uma boa alimentação e ser totalmente sedentária. Porque um tem que tá do lado do outro. Nem que ela caminhe alguns minutos por dia, pra pelo menos, manter. Não precisa ir na academia, malhar feito louco. Mas, pelo menos, pra manter.

[Então, você acha que qualquer atividade que a pessoa faça é importante?] É importante pra saúde. Porque é diferente, assim, a pessoa, como fala, ser uma pessoa saudável, em saúde, e uma pessoa malhada que vai lá pra definir o corpo. Existem as duas coisas que vai onde cada um quer chegar. [O que é saúde pra você?] Saúde? O contrário de doença [risos]. Ah, eu acho que, como eu poderia explicar? Relacionado ao exercício também? [Pode ser, o seu conceito, se você tivesse que explicar pra alguém]. Quando nós praticamos exercícios físicos, parece, assim, que aumenta a nossa imunidade com relação a alguma gripe. Que nem, por exemplo, uma infecção, uma infecção vem e ataca quando a nossa imunidade baixa. Então, eu acho que praticando exercício, é uma forma de aumentar essa imunidade e com isso a pessoa se torna mais saudável.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Acho que é isso.

Participante J

Dados pessoais:

- Idade: 40 anos
- Estado civil: casada
- Filhos: dois
- Formação: Ensino fundamental
- Profissão: Manicure e esteticista
- Renda familiar: R\$ 3000,00
- Outras atividades de lazer: passear no shopping, fazer caminhada.

Parte 1

1.1) O que te levou a buscar as aulas de ginástica na academia?

Foi o corpo. Eu olhei no espelho e vi que tava ficando bem flácido. Primeira coisa foi o corpo.

1.2) Quais foram as práticas corporais que você já realizou antes de optar pela academia?

Não, não fazia. Eu sempre fiz caminhada e a ginástica junto. Na academia eu entrei em 99, mas, antes eu já fazia nos Veteranos [clube da cidade], fiz no Flamengo. Então, faço ginástica há bastante tempo. Mais a ginástica localizada e ia caminhar.

Parte 2

2.1) Quais modalidades você pratica aqui na academia?

É, bicicleta, esteira, os aparelhos e as aulas de ginástica.

2.1) Há quanto tempo pratica aulas de ginástica em academias?

Desde 99, há uns cinco anos mais ou menos.

2.2) Qual o seu objetivo na academia?

Saúde. Prefiro gastar em academia do que gastar com remédio. [E o que é saúde pra você?] Saúde é bem estar, me sentir bem, disposta, sem preguiça. Dor aqui, dor ali eu não tenho isso. Eu tenho disposição. Quando a gente faz academia, ainda mais de manhã, você chega, nossa, disposta pra fazer tudo. Você chega disposta, ligada.

2.3) O que é corpo para você?

[Pausa longa]. O que é corpo? Estar bem com ele. Eu acho que o corpo é tudo. Se eu tiver o corpo saudável, a perna saudável eu vou e faço tudo. Não vou ser uma pessoa parada, doente. [Mais alguma coisa?] Acho que mais o bem estar, estar de bem com a vida pra ter uma vida melhor. Acho que tendo um corpo saudável, pode estar levando você onde você quer, fazer o que quer.

2.4) Como você percebe/sente o seu corpo hoje? E antes de praticar a ginástica?

Antes eu achava o meu corpo flácido e agora está bem mais firme pela minha idade. Mas, tá bem melhor do que tantas pessoas na minha idade. [Mais alguma coisa?] Ah, eu agüento fazer qualquer exercício, qualquer serviço, mesmo assim, em casa, não sinto dor nenhuma.

2.5) O que a ginástica representa para você?

Ah, tudo, tudo. Porque sem ela... Porque eu me sinto bem com ela. Sem ela eu acho que eu seria uma pessoa doente. Como essa semana eu quase não fui na

academia, eu senti meio cansada, meio indisposta. E todos os dias que eu vou, a ginástica não me cansa. Eu fico mais animada, mais disposta. [Então, não é uma coisa que você faz por obrigação?] Não, não. É uma coisa que se eu não tiver me faz falta. Eu gosto mesmo, me sinto bem. Em primeiro lugar a minha ginástica. Não abro mão. [Você me disse que sem a ginástica você acha que seria uma pessoa doente. Como assim? Você poderia me explicar melhor?] Bem assim, não tão ativa. Tenho disposição pra fazer tudo, meu serviço. E também, eu falei que eu vejo outras pessoas. Uma irmã minha, só, tem dois anos mais velha que eu, assim, por ser gorda, é indisposta, dói as costas, porque não faz nada, é sedentária. Mais em relação a isso. Eu acho assim, que sem fazer uma atividade física, tendo um peso acima do padrão de cada pessoa, tudo complica, né. [Em relação ao movimento?] É, a disposição da pessoa.

2.6) Mudou alguma coisa depois que você começou a praticar ginástica na academia?

Deixa eu pensar. Ah, o corpo, o bem-estar. Acho que só isso mesmo. [Você vê outras mudanças?] A questão do humor, como eu te falei. Quando eu não vou, eu fico estressada, cansada. E quando eu vou todo dia, eu me sinto bem mais humorada, bem melhor. Foi tão bom pra mim, que eu passei para a R. [filha] e ela foi também.

2.7) Você está satisfeita com o seu corpo?

Ainda não, ainda não. Mas, eu acho que se eu continuar não vou ter tanta melhora, mas, se eu deixar a ginástica, aí vai cair tudo. [Como assim?] Eu acho que fica flácido. Pra cair é rapidinho. O que você conseguiu em vários anos, em meses já dá o efeito de flacidez.

2.8) Se você pudesse mudaria o seu corpo? O que faria?

Mudaria. As pernas eu queria mais firme, o abdômen mais definido. [Você faria cirurgia plástica?] Faria. [Você tem medo?] Não, não tenho medo. Eu não tenho é dinheiro. Senão, eu faria [risos]. Não tenho medo, não.

Parte 3

3.1) Você pensa em parar de fazer ginástica na academia?

Não, de jeito nenhum. Tanto é que eu fiz o plano na academia, paguei doze meses. Pra não deixar de ir, de fazer. Como eu falei, prefiro pagar a academia do que gastar com remédio. [Você poderia me falar um pouco mais dessa idéia?] Eu acho melhor eu continuar pagando uma academia do que esse dinheiro ser gasto com remédio ou com outros problemas que pode acarretar. Porque eu acho que, quando a pessoa é sedentária, pode ver que ela toma algum tipo de remédio. Eu não tomo nenhum, não tomo nada. É um dinheiro bem empregado na academia. E também, quem não pode pagar uma academia, claro que, fazendo outra, caminhando, mesmo na rua. Qualquer outra atividade é importante. Não precisa ser todo dia, e, mesmo se for assim, todo dia, não precisa ser uma hora, ah, vou ter que caminhar uma hora, que cansaço. Vai meia hora, mas, vai. Faz alguma coisa.

3.2) O que você espera ou como você se vê no futuro com a prática da ginástica?

Eu vou ser sempre mais saudável. Porque eu vejo pelas minhas irmãs que não fazem nada. A mais nova do que eu, não tem saúde. A outra, um pouquinho mais velha do que eu, estava bem, coitada.... Ontem mesmo, eu a vi, mais baixinha, assim, corcunda, de não fazer nada. Sempre se esticando, precisava de um alongamento. Não tem disposição. Eu quero sempre fazer e ter essa

disposição. [Você tem medo de envelhecer?] Não, não tenho. Só quero envelhecer com saúde. [O que significa envelhecer com saúde pra você?] Sem doença [pausa]. Estar de bem com a vida. Eu fazendo atividade física que eu tenho disposição. E fazendo atividade física você põe tudo... [pausa]. Como eu vou dizer? É que fazendo atividade física você libera a endorfina que é aquela substância do prazer, do bem-estar.

3.3) Você gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que discutimos aqui?

Acho que não, só isso. Tem alguma coisa que não deixou muito claro? [Acho que mais aquela questão: O que é corpo para você?] É corpo saudável. Pra poder caminhar bem. Pra não ter doença. Eu quero sempre ter o corpo saudável. Faço ginástica pra ter sempre o corpo saudável.

ANEXO 3 - TERMO DE CONSENTIMENTO PARA A PESQUISA

Eu, _____, participarei da entrevista que terá a finalidade de obter dados para o desenvolvimento da pesquisa de mestrado intitulada “Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia: corpo, saúde e envelhecimento”, realizada pela aluna Rita de Cássia Fernandes, mestranda em Educação Física pela Faculdade de Educação Física da UNICAMP.

Estou ciente de que a referida pesquisa tem como objetivo identificar e analisar os significados atribuídos ao corpo presentes no discurso de mulheres praticantes de ginástica em academia. A pesquisadora buscará identificar o conjunto de significados que as praticantes atribuem à imagem do corpo belo e o que esperam com a prática da ginástica. Para a coleta de dados, serei questionada sobre as práticas corporais desenvolvidas na academia, os meus objetivos, conceitos de corpo, saúde, beleza e envelhecimento.

Estou ciente de que:

- 1) Terei a garantia de receber esclarecimentos, antes e durante a pesquisa;
- 2) Poderei recusar-me em participar ou abandonar a pesquisa a qualquer momento sem penalização alguma e sem prejuízos ao meu cuidado;
- 3) Terei a garantia de sigilo que assegure a minha privacidade quanto aos dados confidenciais coletados na pesquisa;
- 4) Terei a garantia que os dados obtidos serão utilizados somente para se obter o objetivo previsto na pesquisa;
- 5) Os resultados da pesquisa poderão ser tornados públicos através de publicações em encontros científicos, periódicos científicos e/ou livros, respeitando-se sempre a minha privacidade e os meus direitos;

Participante da pesquisa

Nome da pesquisadora: Rita de Cassia Fernandes
Telefone: (19) 3462-7044
Telefone do Comitê de Ética em Pesquisa (19) 3788-8936