

MONOGRAFIA

TCC/UNICAMP

Si38a

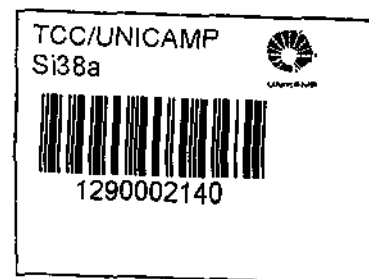
2140 \FEF/698

SUELY SOARES DA SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: UMA VISÃO
CONTEMPORÂNEA.**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
1997**

SUELY SOARES DA SILVA



**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: UMA VISÃO
CONTEMPORÂNEA.**

**Monografia apresentada como requisito
parcial para a obtenção de título de
bacharel em Educação Física modalidade
Treinamento em Esportes da faculdade de
Educação Física da Universidade estadual
de Campinas, sob a orientação do prof.Dr.
Ídico Luiz Pellegrinotti.**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
1997**

AGRADECIMENTOS

A Deus o criador e mantenedor de minha vida, obrigada pelas bênçãos e por ter-me iluminado ao fazer esta monografia.

Aos meus pais, que me apoiaram, incentivaram e me ajudaram a vencer.

Ao meu orientador, que muito me ajudou na elaboração deste trabalho. Déco desculpe as “batidas de porta”.

À minha “pequena grande” família: Walter, Willians, Wal de Nice, Michelle, Paolo, Shirley, Erick Andrews, Raquel, Júnior, Jean Rafael, André Guilherme, Ana Caroline, Stäel, Margareth, Eduardo, Aline, Daiane, Ruth e Maria Cristina.

Ao Leo Aspelund, pelos momentos inesquecíveis que passamos juntos. Leo, irei sempre lembrar das vezes que você se esforçava ao máximo e balbuciava algumas palavras em português, então envergonhado dizia-me “ Su, I try for you”.

A todos aqueles que com muita boa vontade responderam aos meus questionários.

Aos meus amigos da turma 94, pelos bons momentos vividos nesses quatro anos de curso, e em especial a uma amiga de hoje e sempre, Renata Sessa: obrigada pelo apoio, confiança e por ter sempre acreditado no meu potencial.

Aos meus “amigos- alunos” de natação.

A TODOS os meus amigos, que serão aqui representados pela Simone Nascimento.

Sinceramente obrigada.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, José e Áurea, que, sempre estiveram ao meu lado incentivando os meus planos, reforçando os meus sonhos e apoiando-me em todos os momentos de meu viver . Sem vocês eu não estaria onde estou hoje. Obrigada ! Amo vocês.

RESUMO

O trabalho teve como objetivo, levantar, através de uma pesquisa, o grau de conhecimento de uma população alvo sobre atividade física e a relação desta com o próprio corpo. A população em questão, foi composta por alguns praticantes de atividade física, na faixa etária de 15 à 51 anos, de ambos os sexos, que freqüentam o conjunto desportivo da FEF-UNICAMP, a área do parque ecológico da cidade universitária e Parque Portugal (popularmente conhecido como Lagoa do Taquaral), em seus horários disponíveis. No total de 100 pessoas pesquisadas (69 homens e 31 mulheres), apurou-se que 97 % gostam de seu corpo. Destes, 67 % gostam dos seus corpos, mas gostariam de ser diferentes, ou seja, modificá-lo. Dentre as várias razões apresentadas, 46 % demonstraram o desejo de perder peso no geral, por considerarem-se “gordos”, 24 % dos homens entrevistados gostariam de ter mais massa muscular, “músculos mais modelados”. Os entrevistados relataram sobre as características de um corpo ideal; 86 % dos entrevistados declararam característica imprescindível, a ausência de gordura localizada. Percebemos a partir dos resultados da pesquisa, a visão de modelo de corpo que é idealizado e, também a busca de meios (atividade física) para que sejam aceitos em uma sociedade, que estigmatiza pessoas que não se encaixam em seus rigorosos padrões estéticos, padrões estes, alimentados pela “ Indústria do Corpo” e divulgados pela mídia.

SUMÁRIO

Introdução.....	1
1.1. Atividade Física: História /Da antigüidade a idade contemporânea.....	5
Capítulo 1: Da Renúncia ao Culto.....	11
Capítulo 2: “Propaganda a Alma do Negócio”e Ciência, a Alma da Liberdade.....	17
2.1. Metodologia.....	30
A- O universo da pesquisa.....	30
B- A forma da pesquisa.....	30
C- Resultados da pesquisa.....	33
2.2. Discussão dos resultados.....	47
3. Conclusão.....	56
4. Referências bibliográficas.....	57

1-INTRODUÇÃO

Ao caminhar pela pista de atletismo ou bosque da faculdade de Educação Física da UNICAMP e como acadêmica desta unidade, nos perguntamos, ao ver as pessoas fazerem atividade física: será que sabem o que estão fazendo? Qual o conhecimento e opinião que tem sobre o assunto?

Acreditamos que, por haver maior conscientização em relação ao próprio corpo, as pessoas estão interessadas e motivadas a procurar algum tipo de atividade física. Este fato é sem dúvida um progresso e vitória contra o sedentarismo. Também devido do fenômeno “**culto ao corpo**”, recriado, ou incentivado, pela mídia, muitas vezes, pessoas podem praticar uma atividade física visando aproximar-se do “corpo ideal”, idealizado pela “indústria do corpo” e divulgado pelos meios de comunicação.

Classificamos como indústria do corpo, empresas (ou qualquer outro órgão ou pessoa física) que, aproveitando a onda de preocupação com o corpo e o interesse crescente pelos esportes, (principalmente, os classificados como radicais) e atividades de lazer, aumentam suas fontes de renda através de campanhas publicitárias e outras estratégias de Marketing, voltadas ao assunto, vendendo então, desde um remédio “comum” e “barato” como a aspirina (AAS), à aparelhos, livros, roupas, calçados e acessórios, projetados, utilizando-se, ou não, da mais alta tecnologia.

Estas duas tendências, as quais referimo-nos anteriormente, os praticantes de uma atividade física têm em comum o fato de concordar que a atividade física acarreta benefícios à saúde do praticante. Porém este conhecimento pode ser questionável, **pois, a atividade física também pode acarretar malefícios à saúde do praticante se não for efetuada de uma forma adequada a natureza do indivíduo.**

Este nosso pressuposto se sustenta no fato, de que, muitas pessoas, quase sempre desconhecem os princípios científicos fundamentais desta prática, o que poderá causar lesões e traumas aos seu organismos, a curto, médio e longo prazo.

Devemos porém ressaltar que, em momento algum afirmamos de forma generalizada que as pessoas que praticam algum tipo de atividade física o fazem apenas pelos motivos apresentados anteriormente, ou seja, apenas para enquadrar-se nos padrões de beleza atuais, padrões estes muitas vezes questionáveis. Ou, que não tenham conhecimento algum sobre a cientificidade do assunto ou os princípios básicos que regem esta prática.

Os critérios de avaliação, pretendendo medir o nível de conhecimento das pessoas sobre o assunto em pauta, podem muitas vezes ser amplos. Pois, talvez as pessoas saibam algo bastante relevante sobre o assunto, que justifique a atividade escolhida e efetuada, mas ao mesmo tempo, o desconheçam como um todo.

Exemplifiquemos: um indivíduo tem o conhecimento, que andar 6km três vezes por semana acarretará benefícios à sua saúde, e afirma que esta atividade trabalha sua resistência aeróbia; em nosso exemplo este indivíduo efetua sua caminhada em uma intensidade que denominaremos (não querendo ser pejorativos) “intensidade de turismo”, caminha com a mesma intensidade que um turista, ou uma pessoa em momentos de lazer visitando um parque público caminharia, visualizando a paisagem (esta caracterização foi feita apenas com observação, não tendo sido utilizado algum tipo de cronometragem ou medição de frequência cardíaca); Nosso indivíduo está parcialmente correto, porque qualquer atividade física que não atinja a intensidade de 60% de esforço, não pode ser caracterizada como algo que esteja trabalhando a resistência aeróbia.

Outro exemplo: qual seria o grau de acerto, para uma pessoa que diz estar estirando seus músculos ao efetuar um alongamento, ou seja, denomina alongamento como estiramento?

Em nosso cotidiano também podemos observar pessoas que efetuam muitas atividades motoras de forma incorreta, as quais, também poderão acarretar lesões corporais. Muitas destas ao efetuar a ação de deslocar de um lugar à outro um objeto pesado, machucam sua coluna vertebral. Pois considerando que este, não está ao alcance de suas mãos na posição vertical, flexionam a articulação coxofemoral, inclinando-se em direção ao objeto, posicionando-se assim, em flexão (do tronco em relação as pernas) de aproximadamente noventa graus; com

os braços estendidos ou não, pegam o objeto e elevam-no, sendo que a carga deste está sendo imposta à coluna, sobrecarregando-a principalmente na região lombar. O correto seria que, ao se inclinar em direção ao objeto, a pessoa mantivesse a coluna reta (na vertical) e flexionasse os joelhos ao erguer a carga. Exemplos não faltam, os principais são os relativos à coluna vertebral, desde má postura ao sentar-se `a outros excessos que nós impomos ao organismo. Razões quase que totalitárias para um mal que atinge várias pessoas: dores nas costas.

Partindo do pressuposto apresentado acima, elaboramos uma pesquisa, a qual tem como objeto estudar o conhecimento e opinião sobre atividade física e a relação com o próprio corpo, por parte de praticantes de atividade física jovens ou adultos, **selecionados por nós**¹, de ambos os sexos, que freqüentam a área da FEF-UNICAMP, ou a área do Parque Portugal (lagoa do Taquaral) e área do parque ecológico da cidade universitária em seus horários disponíveis. Tendo também como objetivos descobrir qual é a verdadeira motivação, que impulsiona estas pessoas à prática da atividade física e levantar o grau de conhecimento do público alvo, em relação à prática desta atividade.

¹ Os critérios utilizados para a seleção serão apresentados no capítulo 2.

1.1 Atividade física: História/ Da antigüidade a Idade Contemporânea.

Ao falarmos em exercícios na antigüidade pensamos na Grécia antiga, pátria mãe dos jogos olímpicos, jogos estes que eram celebrados pelos gregos na cidade de Olímpia para elevar Zeus o rei dos deuses. Todavia, muito antes dos gregos, em outras civilizações o exercício físico ocupava um papel importante em suas culturas. De acordo com Ramos (1982), os exercícios físicos, tais quais conhecemos atualmente, tem origens muito remotas (estudaremos a partir da civilização egípcia.).

No **Egito**, os exercícios eram praticados pelos faraós para aumentar o seu prestígio e exaltar o poder real. A juventude egípcia fazia o que estivesse ao seu alcance para seguir o exemplo de seu reis (os quais eram considerados semideuses) e até tentava imitar suas façanhas desportivas. Amenófis II, foi um atleta notável na prática do remo, equitação, corrida e arco. Segundo relatos (hieróglifos), o rei acertava, a partir de seu carro em movimento, o alvo com bastante precisão.

A arte desportiva egípcia apresentava jogos, corridas, levantamento de peso, luta livre, boxe, esgrima com bastão, natação, remo, etc... Dentre os quais, os

últimos citados eram os de maior aceitação por parte da população. A luta greco-romana, desenvolveu-se a partir da luta livre egípcia, pois o “Catch” , nada mais é do que a luta egípcia com golpes aperfeiçoados e regras de competição.

“ A arte egípcia, cheia de majestade e beleza, revela, por meio de preciosos testemunhos, que a prática dos exercícios físicos, muito antes do milagre grego, ocupou importante lugar na brilhante civilização que floresceu na terra dos faraós”.

(RAMOS, 1982:17)

Os povos **mesopotâmicos**, especificamente os Assírios² e Babilônicos devido às suas duras condições de vida, pois o seu cotidiano era cheio de imprevistos e adido à busca constante de novas aventuras, possuíam uma formação extremamente marcial. Cultuavam exageradamente a força, agilidade e resistência física. Seus exercícios físicos eram totalmente voltados para formação guerreira, exemplo: a marcha militar, corrida, natação, arco, equitação e canoagem.

Dos povos **asiáticos**, a civilização ocidental recebeu várias contribuições, como as artes marciais (Karatê-Do, Kung-fu, Taekondo,etc...), e outros (Ioga, Do In, acupuntura) .

No novo mundo (**Américas**), os indígenas estavam seguros da necessidade de atividade física e a vantagem dos exercícios, ao contrário de que muitos pensam, nem todos eram selvagens, misturando ritos e festas, praticavam jogos.

2. Este povo ficou conhecido como sanguinário e cruel

Já a civilização **grega**, ao firmar-se foi a mais desenvolvida de seu tempo. Em seu apogeu, culturas como a egípcia e babilônica, estavam decadentes.

Por acreditar que a exercitação do corpo era um meio eficaz de formar a moral e o espírito de cada cidadão, os gregos praticavam-no “religiosamente”.

Da mesma forma de que tudo na cultura grega era influenciado pela mitologia, os exercícios não fugiam à regra. Diferente de outras religiões, os deuses gregos imortais, possuíam forma humana e eram grandes desportistas, competiam entre si e faziam outras muitas façanhas (relatadas em livros sobre o assunto). Assim, cada grego acreditava que, ao praticar a atividade física era um semideus.

No século XIV a.C. os dois ramos mais importantes da civilização grega eram os Jônios e Dórios, que firmaram-se em duas cidades Atenas e Esparta.. Estudando um pouco a história de Atenas e Esparta tomamos o conhecimento de que eram rivais que ao mesmo tempo em que se contrastavam se completavam.

(RAMOS, 1982: 20)

ATENAS, o estado do direito, acatava a educação corporal como um molde para os princípios morais (dentro da cultura da época), visando assim a formação integral do cidadão, não deixando de lado a preparação militar.

O esporte fazia parte da vida do cidadão desde a infância. Até a idade de seis anos, os meninos brincavam soltos. A partir desta idade até os treze anos, os exercícios físicos tinham o caráter lúdico e na adolescência os rapazes executavam exercícios leves, objetivando embelezar e fortalecer seus corpos. Ao

atingir dezoito anos, passavam a frequentar escolas onde recebiam preparação marcial, devidamente orientada, adquirindo assim, “formas” e espírito guerreiro.

A educação feminina (ao contrário da Espartana) era essencialmente doméstica.. Seus exercícios eram efetuados em forma de expressões corporais, danças e coreografias.

ESPARTA, o estado do dever, visava a coletividade. Seus exercícios físicos eram preparatórios para a guerra, tornando o corpo enrijecido e forte. Tinha em comum com Atenas, o pensamento de que, o exercício fortalecia o homem como um todo, moldando seu caráter. Não havia separação de atividades e trabalhos corporais entre os sexos. Homens e mulheres recebiam a mesma educação.

Como em ESPARTA a formação militar era o objetivo principal, crianças nascidas defeituosas eram sacrificadas. Até a idade de sete anos, os meninos desfrutavam da companhia dos pais, após esta, eram entregues ao estado, recebendo então um rígido treinamento com aperfeiçoamento em manejo de armas, técnicas de luta, fortalecimento corporal e noções de sobrevivência. As mulheres praticavam todo os tipos de exercícios e atividades masculinas, luta e pugilismo também fazia parte de suas formações. Segundo Plutarco, esta educação tinha como objetivo “Eliminar das jovens, toda finura e delicadeza, fazendo-as criaturas vigorosas, um tanto masculinizadas, sem complicações

sentimentais”. (RAMOS,1982:106) Todo este treinamento não as afastava das atividades domésticas, as quais eram também lhes atribuídas.

Os **Romanos** também utilizavam-se da atividade física, mas esta era primordialmente voltada para a preparação marcial e em segundo plano como divertimento (pão e circo), combates mortais entre gladiadores e corridas de carros. Alguns exercícios praticados para adestramento dos guerreiros eram a marcha, carregando fardos, corridas, saltos, arremessos de dardos, hipismo esgrima com lança e espada e natação (esta com valor bastante apreciado). Júlio César, o grande general, foi um exímio nadador. (RAMOS, 1982: 154)

Os espetáculos circenses levavam o público ao delírio e eram compostos como já dissemos anteriormente, por lutas de gladiadores (escravos ou prisioneiros, treinados para eliminação mútua) e corridas de carros (bigas, trigas ou quadrigas, conforme o número de animais que as puxavam), perigosas. Devido à fragilidade das viaturas, as corridas, muitas vezes eram mortais. Acidentes ocorriam por causa dos choques entre os veículos ou desvios bruscos e inesperados dos animais.

Ao contrário do que muitos possam imaginar, na **Idade média** a prática de exercícios físicos não foi deixada de lado. Estes serviram de base para a preparação militar dos soldados que participaram das santas cruzadas, nos séculos XI, XII e XIII. Os nobres, praticavam esgrima e equitação e promoviam e participavam de torneios destas modalidades. Registros que retratam esse

período mostram outras atividades praticadas como, a luta, arco e flecha, marcha, corrida, saltos, caça e pesca, escalada e alguns jogos: pelota (simples), um tipo que assemelhava-se ao futebol, e de raqueta.

Considerando simbolicamente o início da **Idade Moderna**, a partir da tomada de Constantinopla pelos turcos em 1443, vemos que nesse período, o exercício físico passou a ter outra “significação”, passou a ser altamente valorizado com agente educacional. No início do século XIX, de quatro grandes movimentos, a escola inglesa (mais voltada para os jogos e esportes), a alemã, a sueca e a francesa, surgiu a ginástica como conhecemos atualmente. Estas escolas originaram os principais métodos ginásticos, os quais, influenciaram e influenciam a ginástica mundial. (RAMOS,1982.)

CAPÍTULO 1: DA RENÚNCIA AO CULTO.

“Nunca se falou tanto do corpo como hoje, nunca se falará tanto dele como amanhã ...” Wanderley Codo.

Nas velhas religiões, as quais, acreditavam (e acreditam) na imortalidade da alma, a morte do corpo é prenúncio de vida eterna. isto de certa forma explica o fato de que, na idade média, os hereges eram queimados vivos em fogueiras, as quais, “expurgavam” o corpo ímpio, libertando assim a alma pura, que rumaria para o paraíso.

Em um filme épico medieval, **O nome da rosa**, baseado no romance de Humberto Eco, é mostrada uma cena deste tipo de execução sumária. Três pessoas acusadas de heresias, sendo que uma delas era inocente, foram condenadas pelo tribunal da santa inquisição à morte pelo fogo. É interessante relatar uma pequena parte do discurso de um monge, na missa vespertina, algumas horas antes da execução:

“ Quando as piras se acenderem esta noite, que as chamas purifiquem cada um de nós em seu próprio coração.”

Que as chamas purifiquem. Fica bastante claro, nesta frase o poder purificador das chamas. Foi aplicado em seres humanos, o processo químico da purificação áurea. Ao ser passado pelas chamas, o ouro bruto perde impurezas que estavam unidas a ele, tornando-se puro, triplicando assim o seu valor. Assim

pregavam os inquisidores, que através de um ritual torturante, o de queimar um corpo vivo, causando-lhe a mais intensa dor e agonia, pudessem salvá-lo...

Os antigos Astecas e Incas, ofereciam vidas humanas ao deus sol, em rituais torturantes, e quanto mais a vítima sofresse mais dádivas o restante do povo receberia. Quanto à pessoa sacrificada, seu prêmio seria ir encontrar-se com o seu deus e gozar de imensos prazeres em uma vida eterna. (WADE, 1994: 16)

Em algumas destas muitas religiões a crença, de que o corpo humano, era uma parte pecadora do ser e a raiz de todas as tentações, sujeito à muitas doenças (castigos pelos pecados), evidenciou que a martirização e rejeição deste era preciso. Daí a idéia, que, a morte do corpo imortalizaria o espírito (vida após a morte). Não foi encontrada forma mais propícia de aceitação deste conceito, que a promessa de uma recompensa no porvir, algo que supera as expectativas e o medo intrínseco do homem pela morte: a vida eterna, no paraíso, gozando a felicidade! Ao invés de “Conhece-te a ti mesmo”, (máxima de Sócrates), “Vença a ti mesmo, rejeite-se e sofra, pois no além para onde irás, verás e terás a recompensa de todo o seu sacrifício, viverás eternamente, com uma alma casta e pura e gozarás plena felicidade eternamente!”

Outro estigma também bastante visível era a diferenciação entre os sexos, cada qual com seu grau de pecaminosidade. Corpos femininos, “carregavam mais pecado”, do que masculinos, pois foi a mulher quem cometeu o pecado

original(DUBY & PERROT, 1990: 34,35). Observemos a natureza das mulheres, segundo Godofredo de Vandoma:

“Este sexo envenenou o nosso primeiro pai, que era também o seu marido e pai, estrangulou João Baptista, entregou o corajoso Sansão à morte. De uma certa maneira, também matou o Salvador, porque, se sua falta o não tivesse exigido, o nosso Salvador não teria tido necessidade de morrer. Desgraçado sexo em que não há temor, nem bondade, nem amizade e que é mais de temer quando é amado do que quando é odiado”.

As mulheres, apesar de ocuparem um papel imprescindível (gerar descendentes), eram consideradas, símbolo do pecado, portanto condenadas à negação de si mesmas. Citamos novamente o filme, **O nome da rosa**, reportando uma cena na qual o respeitável monge Ubertino de Casale, mostra ao noviço Adso de Melk, a estátua da virgem Maria e diz:

“Ela é linda não é? Quando uma fêmea, **por natureza tão perversa**, torna-se sublime por santidade, então ela pode ser o nobre veículo da graça...”

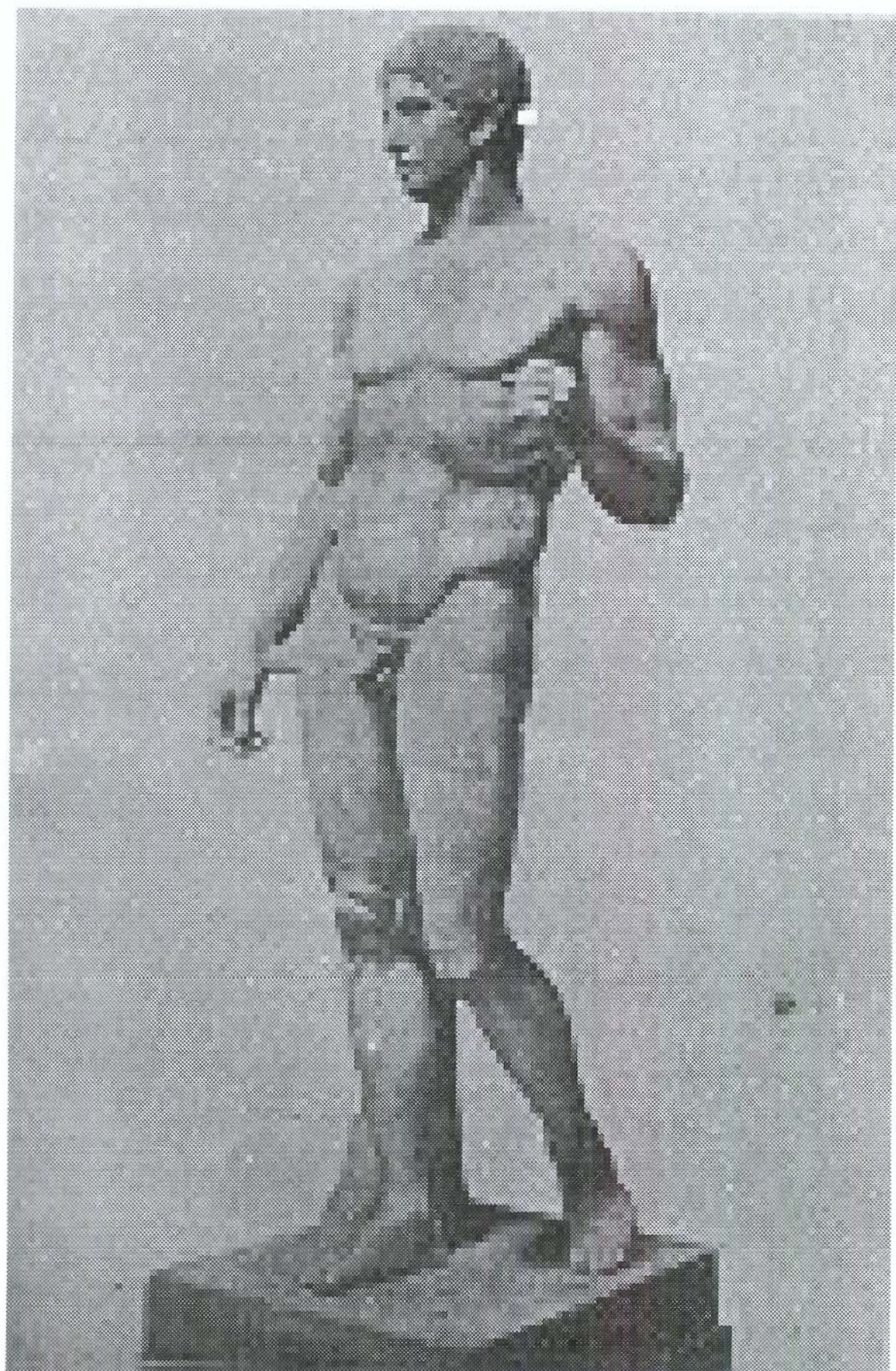
Esse preconceito não se resumiu `a certas épocas e culturas passadas, atualmente, em nossa sociedade, que se diz tão avançada, não é difícil encontrar agressões e discriminação às mulheres. É o caso dos países islâmicos, onde por lei as mulheres devem cobrir os seus corpos, quase que totalmente (coisas normais para a cultura deles).

Após a época medieval, com o passar dos anos, as ciências que estudam o ser humano progrediram, a medicina, psicologia e outras, (esse progresso não se resumiu apenas às ciências biológicas, é claro) alcançaram aos poucos um patamar de destaque e respeito, quebraram-se tabus e os paradigmas mudaram. A medida, que o medo em relação ao próprio corpo diminuía, aumentava a curiosidade, e “conhece-te a si mesmo”, passou de uma simples citação à algo complexo.

Nota-se então, atualmente, que “o corpo” outrora desconhecido e símbolo de pecado, agora é “cultuado” colocado como santuário da beleza e felicidade. Um salto quântico de um extremo à outro. Presencia-se uma febre pelo corpo ,um fenômeno caracterizado como **“culto ao corpo”**, incentivado pela mídia, que idealiza um modelo de corpo **ideal e perfeito**, um modelo estereotipado de **BELEZA**.

Segundo Karl Diem (aput em RAMOS, 1982) o ideal de beleza humano para o ocidente, veio da Grécia. Os gregos retrataram em obras de arte, corpos desnudos e atléticos, que refletiam o apogeu da força nacional da época. Tais obras podem ser observadas em vários museus em todo o mundo. Um exemplo é:

O DORÍFERO de *Policleto*



(1) Representa um lançador de dardo.

CAPÍTULO 2 : “ PROPAGANDA A ALMA DO
NEGÓCIO” E CIÊNCIA, A ALMA DA
LIBERDADE.

Ano de 1997, em plena era da informática e telecomunicações, somos bombeados muitas vezes ao dia, por uma rede diversificada e complexa de informações e publicidade. Estas, contidas em toda forma de comunicação audiovisual (jornais, revistas, livros, músicas, programas de rádio e televisão, internet, etc.), e partindo do princípio (comprovadamente eficaz) de que, “a propaganda é a alma do negócio”, fascinam-nos e muitas vezes nos convencem a comprar passivamente, algo.

Cito aqui um exemplo dado pelo meu professor da disciplina de marketing: Sempre que nos lembramos de farinha de maisena, vem-nos à mente uma caixa retangular alaranjada, a qual tem por conteúdo maisena; Apesar de haver vários tipos de embalagem para farinha de maisena, acostumamo-nos a associar a figura desta caixa alaranjada à farinha de maisena; Em uma incrível e bem planejada jogada de *marketing*, uma outra distribuidora de produtos alimentícios a Arisco, comercializou caixas de maisena Arisco, exatamente com o mesmo *design da* “antiga caixa de maisena”.

Não sabemos como tal fato foi recebido pelos consumidores, mas a estratégia de *marketing* foi simplesmente fantástica.

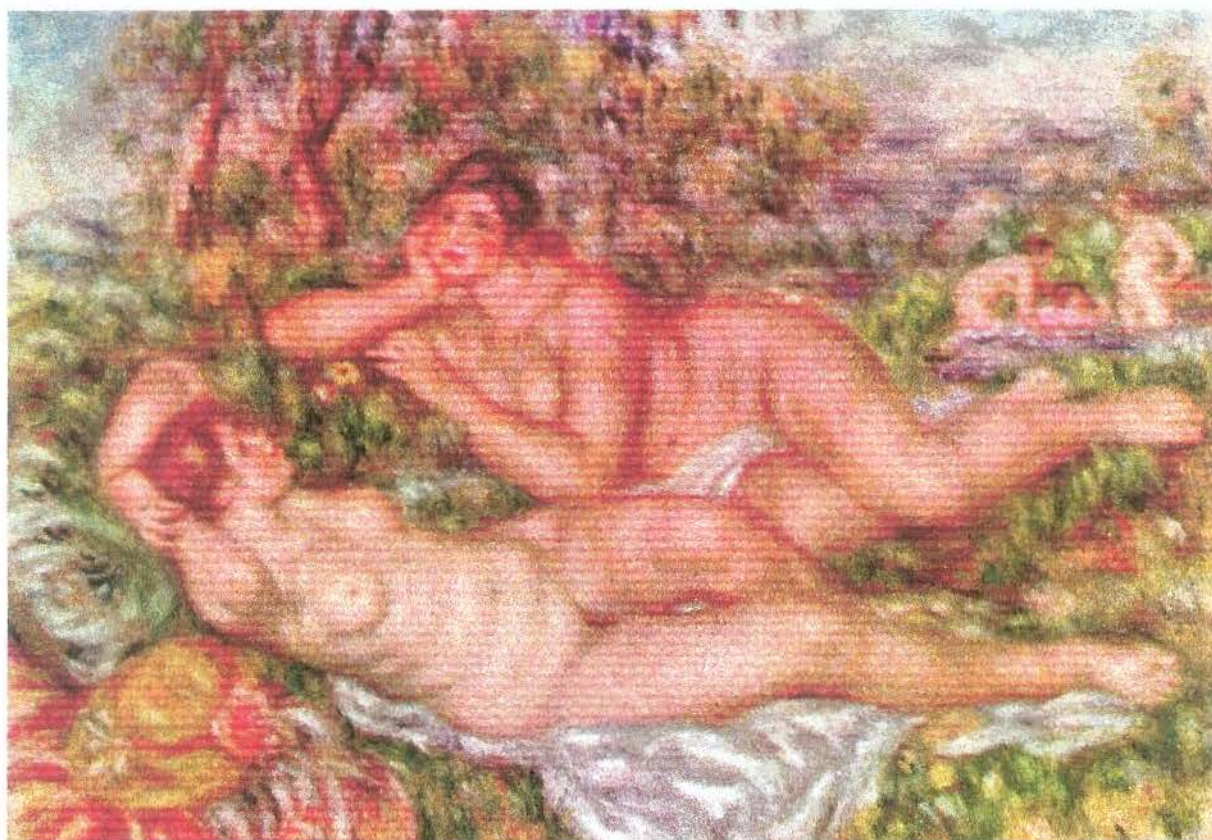
Esta rede de *marketing*, que classifico como “arrastão, bombeia-nos dentro e fora de nossa casa. Parece que os publicitários, encarregados das propagandas de televisão, estão vencendo a guerra contra seu “arquiinimigo”: o controle remoto.

Com o advento do controle remoto, o telespectador pôde mudar o canal, no momento em que seu programa favorito, ou o que ele estivesse assistindo, fosse interrompido para passar os comerciais.

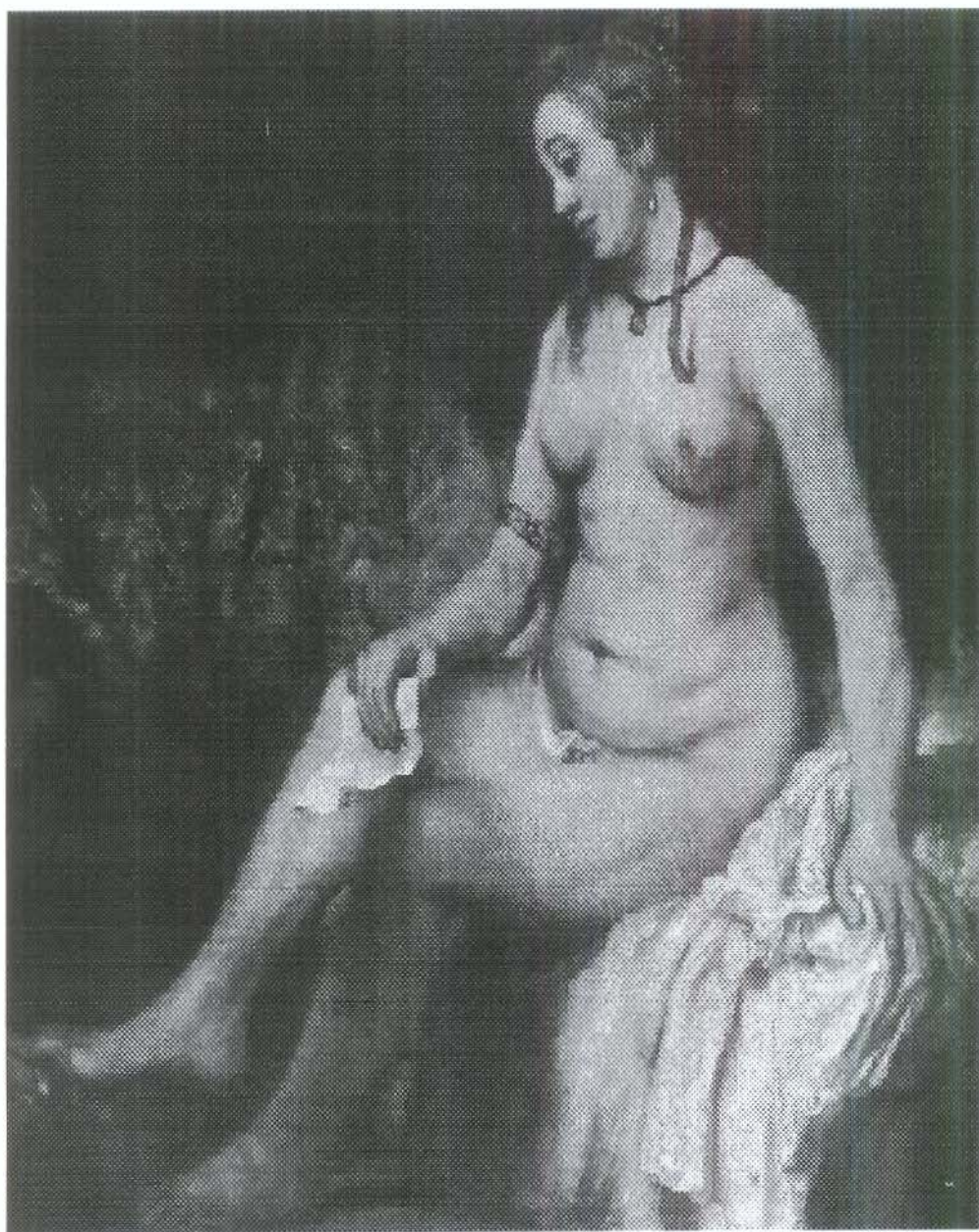
O contra-ataque do arrastão foi inserir *merchandising* (inicialmente discretas, e agora “bastante perceptíveis”), em meio aos programas. Em muitas novelas, o ator principal come tal tipo de comida, fuma tal marca de cigarro, etc.. Em filmes, as cenas principais acontecem em frente à letreiros, placas e *out-doors* de multinacionais.

Um dos veículos mais utilizados para a comercialização de muitos produtos, é o corpo humano. Assim, nos é oferecido um Corpo Ideal, “Perfeito”. Um modelo de corpo idealizado pela sociedade e pelo consumismo. A tentativa de enquadrar-se nestas medidas também é social, existe, a necessidade de tal tipo de modelo para ser aceito em tal tipo de grupo. Recordamos neste momento, o drama de um adolescente, representado em um filme (“Namorada de aluguel ”) que lutava de todas as formas para poder ser aceito em um grupo de jovens de seu colégio. A partir do momento em que ele começa a namorar a garota mais paquerada da turma, e esta dá-lhe dicas de como vestir-se como portar-se, ele transforma-se, de um aluno anônimo, no mais popular da escola. Em suma, a pessoa continuou a mesma, o que mudou foram as **suas roupas, penteado e modo de agir e falar.**

Modelo de beleza, modelo de corpo, itens que variam de acordo com a época e cultura vigentes. No renascimento, nota-se a partir da observação de obras valiosíssimas, como pinturas, de grandes mestres renascentistas, expostas nos grandes museus do mundo, um modelo de **corpo belo**, diferente. As divas renascentistas eram “rechonchudas”. Podemos comprovar a veracidade desses fatos, nas magníficas obras de grandes pintores renascentistas expostas nos grandes museus de todo o mundo. Os artistas retrataram com grande precisão, corpos femininos vestidos ou desnudos, o padrão estético da época, o belo. é o que podemos observar nas obras abaixo dos pintores: Auguste RENOIR “As Banhistas” (1) ; REMBRANDT “ Betsabé no Banho ”. (2)



(1)



(2) “ Betsabé no Banho ”.

Acreditamos que em um século que sobreviveu à grandes pestes, que faziam com que as pessoas definhassem, emagrecessem e morressem, as pessoas associaram o fato de ser magro à ser doente. Desta maneira formou-se um estigma, e gordura tornou-se sinônimo de saúde .

O modelo estético de corpo mudou, muda e possivelmente mudará ou não, de acordo com a época e cultura vigentes, em várias localidades. Nos países onde a religião muçulmana predomina as mulheres são proibidas de mostrar seus corpos em público, sendo que até os seus próprios rostos devem estar parcialmente cobertos. E pode parecer-nos irônico e anti-higiênico, mas em países nórdicos como a Alemanha, as mulheres não usam depilar-se na região das axilas.

Fazendo uma pequena viagem de retorno ao passado, observamos os anos 30, 40, 50, cada qual com a sua moda... Nos anos 60 a “geração paz e amor”, os Híppies usavam cabelos longos, barbas espessas, e por dentro camisas largas e calças jeans-boca-de-sino, encontrava-se um corpo magro sem musculatura malhada ou definida, nada bronzado... Abdominais “para perder barriga”, musculação, banho... Nem pensar!!!!

A partir deste quadro pode-se então imaginar que, na década de 60 não existia a influência de um modelo de corpo considerado ideal. O cirurgião plástico Luiz Sérgio Toledo em seu capítulo do livro *Pensando o Corpo e o Movimento*, intitulado com “Corpo, Estética e Cirurgia Plástica”, mostra-nos exatamente o contrário:

intitulado com “Corpo, Estética e Cirurgia Plástica”, mostra-nos exatamente o contrário:

“Nos anos 60, quando Twiggy e Veruska eram as modelos mais famosas do mundo, todas as mulheres passaram a fazer dietas e regimes insensatos, uma coisa muito severa, para conseguir ficar com aquele tipo de corpo , completamente sem peito, ancas salientes, quadris aparecendo, sem nádegas, do tipo nada de frente nada de costas.”

OBS.: Tivemos a intenção de sublinhar as palavras acima devido ao fato de que, em sua versão original, no livro de onde foi compilada, estas encontravam-se em destaque, enquadradas entre aspas.

É interessante classificar os diferentes modelos de corpo desta época, magrelas, cabeludos e, ou completamente sem seios (seios pequenos), “ancas salientes”, “sem bumbum”. Estes dois modelos corporais citados, possuem a mesma característica de haver sido seguidos por modismo, mas diferem pelo fato de, o primeiro, ser adotado como uma forma de protesto e rebeldia, e o segundo, representar um modelo de estética, **o belo**.

A partir dos anos 70, ocorreu uma maior conscientização em relação ao próprio corpo e aos benefícios dos exercícios físicos. Em contraste ao nome, ou denominação de “Geração Paz e Amor, as pessoas que se integraram a este novo movimento, foram denominadas como pertencentes à “Geração Saúde ”. Esta geração compreendeu a importância da atividade física e hábitos saudáveis, como

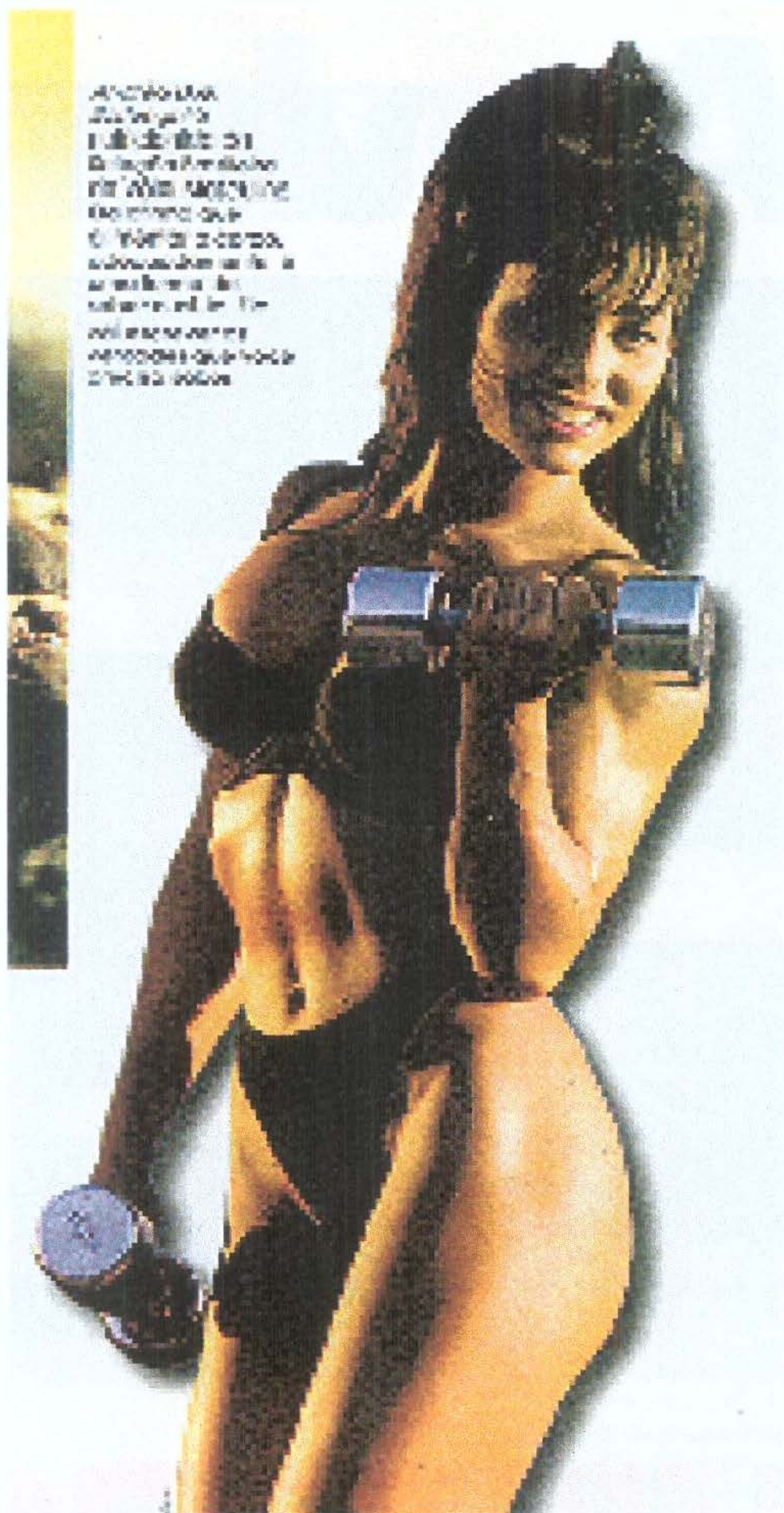
um fator de melhoria e manutenção da saúde (**Afirmamos neste momento, que não se pode confundir os fatos e afirmar que atividade física dá saúde.)**

Adido a este movimento, já no final dos anos 70, houve uma “maior liberação do corpo” e da nudez . Valorizou-se ainda mais o aspecto físico e a moda começou a trabalhar no sentido de que as roupas diminuíssem o seu tamanho mostrando o corpo cada vez mais. A febre do corpo, em nosso país tropical, tornou-se um verdadeiro **culto**.

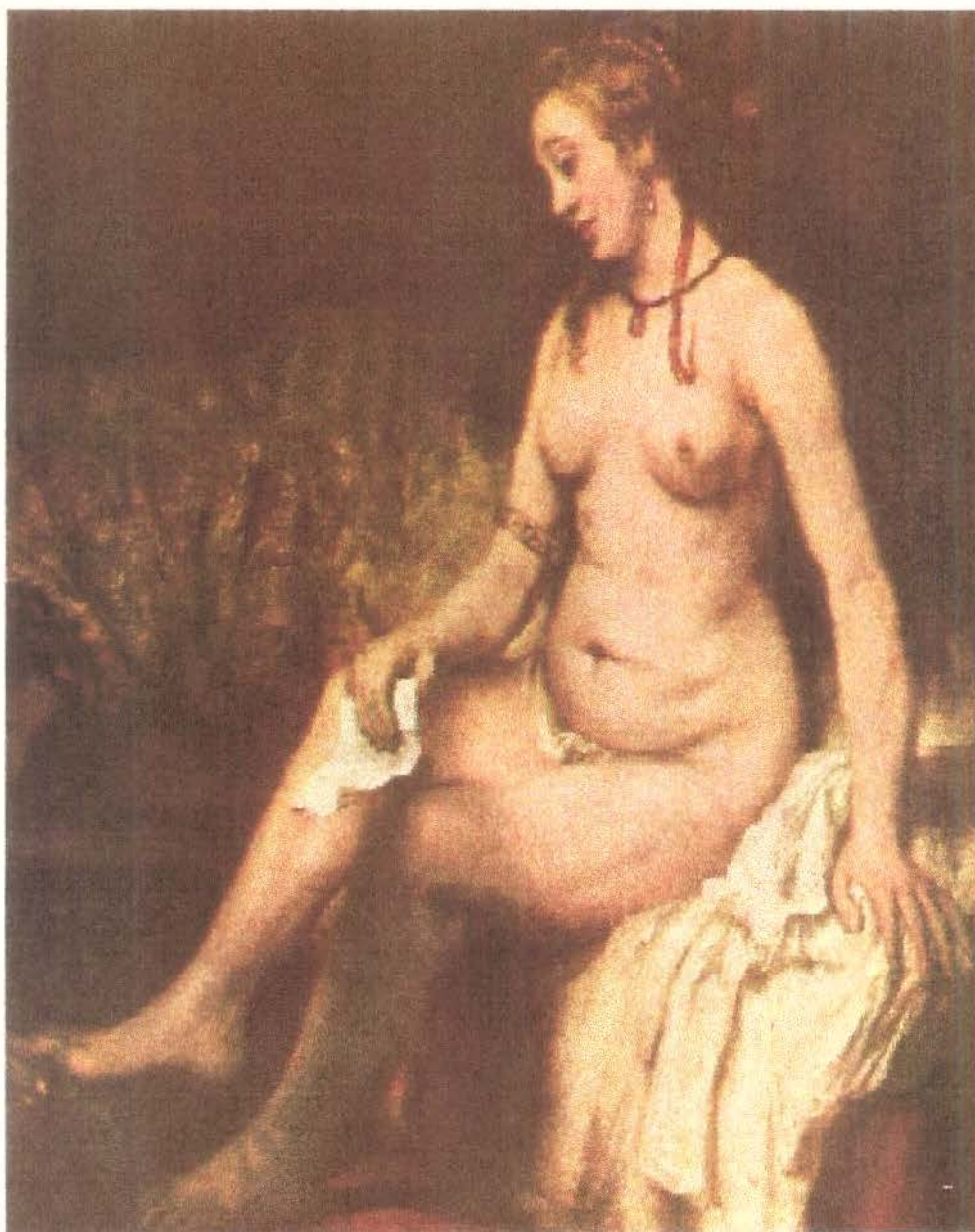
Nos anos 80, surge no Brasil, a ginástica aeróbica, que pegou rapidamente, tornando-se o “ *point* ” das academias. Jane Fonda começou a crescer no mercado, com seus vídeos de exercícios, e o fisioculturismo e, ou, a musculação deixou de ser estigmatizada conquistando muitos adeptos. Nota-se que até mulheres praticam musculação sem preconceito, caiu-se tabu de que isto era coisa apenas para homens .

A partir daí firmou-se o modelo de corpo, que temos hoje em nossa cultura. Um modelo magro, esbelto e atlético sem excesso de gordura localizada, musculatura bem definida, incluindo-se a do abdômen, etc... Como podemos observar na figura a seguir:

ACHTUNG!
 Die große
 Publikums-
 Debatte über
 die Zukunft
 der Kunst
 ist endlich da.
 Einmal mehr
 wird es darum
 gehen, ob die
 Kunst der
 Zukunft die
 Kunst der
 Vergangenheit
 überleben
 wird.



Comparando a modelo da página anterior com a “ Betsabé ” de REMBRANDT, observa-se contrastes nítidos.



(2) “ Betsabé no Banho ”.

Citemos alguns :

	Modelo de REMBRANDT “Betsabé”	MODELO (atual)
Braços	Musculatura flácida	Musculatura definida, rígida .
Abdômen	Musculatura bem definida, sem excesso de gordura localizada.	Musculatura flácida, com excesso de gordura localizada “pneu”. Forma dobras.
Coxas	Bem torneadas, musculatu- ra definida.	Não torneadas, com gordura localizada excessiva “culote”

Em nossa época a banhista do grande pintor renascentista, perderia seu emprego como modelo, pois seria considerada uma “Apologia à Celulite” . O contrário também poderia acontecer, pois esta modelo “magérrima” seria considerada uma mulher raquítica e doente.

Nosso modelo de corpo atual, é vendido pelos meios de comunicação para acionar milhões de consumidores, influenciando-os a comprar produtos.

Atualmente ao olharmos para os pés das pessoas vemos cada qual com seu par de tênis, de marcas famosas, e modelos diferentes. A cada três pessoas, duas usam marcas e modelos de tênis diferentes. E muitas destas pessoas usam tipos de tênis fabricados, utilizando-se da mais alta tecnologia, especialmente para um tipo de esporte, que elas não praticam. Apenas os usam porque são bonitos, são os tênis da moda.

Recebemos constantemente bombeamentos da “ indústria do corpo ”, em formas de músicas (a dança da bundinha), filmes, seriados, propagandas de

vários tipos de coisas: bebidas (associou-se a cerveja às mulheres: lourinha gelada), pessoas são levadas a acreditar que se comprarem o mesmo tênis que um astro do basquete americano (NBA) usa em seus jogos, poderão fazer pontos como eles e que usar certo tipo de roupa ou perfume, darão a elas o dom de ser irresistível ao sexo oposto. A partir de tudo isso, pessoas são levadas à prática de exercícios para enquadrar-se nos padrões de corpo. O verão está chegando perca esta barriguinha!

Neste momento deixamos bem claro que, neste trabalho não estamos condenando este modelo de corpo. Se tal fizéssemos estaríamos faltando com a verdade, pois aceitamos a “evolução” do biótipo corporal, e concordamos que estes padrões estéticos são realmente belos dentro da natureza de cada pessoa. Não temos como objetivo criticar as pessoas que possuem um biótipo, por motivos de herança genética ou outros fatores, que enquadra-se nas “medidas de corpo ideal”, portanto podem, ou não, ser colocadas em destaque pela mídia com, ou não, fins especulativos. Nosso discurso não é radical a ponto de condenar este modelo de corpo, classificando-o como resultado da corpolatria, se assim fosse seria necessário a composição de outra monografia para defendê-lo.

Criticamos o fato da utilização de corpos atraentes para a vendagem de produtos mil, com ou sem utilidade segundo GALARSA (1994: 131), se fossem somados todos os itens que objetivam a produção do corpo para torná-lo bonito,

veríamos que um décimo da economia mundial gira em torno disso.), e a criação de estigmas por parte da sociedade, em relação as pessoas que não se enquadram dentro destas medidas estéticas. Exemplos : gordo, feio, baixo, magrela, etc.

Sim as pessoas podem procurar a atividade física como uma forma de melhoria em sua estética, não há nada de errado nisto. Podem e devem melhorar sua estética em geral., dentro de seus limites fisiológicos. Não podemos cair no erro medieval de aceitação pessoal, “ nasceu assim contente-se”.

2.1. METODOLOGIA.

Nossa metodologia consiste em, aplicação de questionário e observação passiva ou ativa (fazendo perguntas), das pessoas praticantes de quaisquer tipos de atividade física .

A- O universo da pesquisa.

A pesquisa de campo foi aplicada nos seguintes locais: FEF-UNICAMP, “Lagoa da FEF ”e Parque Portugal (conhecido popularmente como Lagoa do Taquaral) . Foram entrevistadas 100 pessoas, de ambos os sexos (69 homens e 31 mulheres) compreendidas na faixa etária de 15 à 51 anos.

Selecionamos nestes locais, pessoas que não se enquadram nos padrões estéticos atuais, e outras que praticavam musculação na área voltada para isto no Parque Portugal. Para levantar o motivo que as impulsionou para esta prática, o grau de conhecimento destas sobre atividade física e a relação destas com os seus próprios corpos.

B- A forma da pesquisa.

O questionário é composto pelas seguintes perguntas, a saber:

1- Você gosta do seu corpo?

() Sim ,gosto e não gostaria de ser diferente.

() Sim ,gosto e não gostaria de ser diferente.

() Sim, gosto mas gostaria de ser diferente.

() Não ,não gosto e gostaria de ser diferente.

() Não, não gosto e não gostaria de ser diferente.

2- (Relativo à pergunta anterior) Por que ? O que você acha dele?

3- O que você considera um corpo ideal? Fale sobre ele.

4- Você gostaria de ter o corpo ideal que descreveu na questão?

() SIM () NÃO () NÃO SEI () NUNCA PENSEI SOBRE
ISSO

5- Cite alguém do seu sexo, que tenha um corpo ideal (ator, atriz, etc...).

6- Você pratica algum tipo de atividade física? Qual? Quais os benefícios e malefícios desta.

7- A sua motivação para esta prática esta ligada a: (coloque o grau de importância/ 1 para menos importante; 2 para relativamente importante; 3 para super importante.)

() Melhorar esteticamente o corpo.

() melhorar a saúde.

() Modismo.

() Necessidade de atividade física.

() Convivência social.

() Hábito incorporado pela informação.

() Vivências esportivas passadas.

() Prazer.

() Outros.(especifique)

8- A quanto tempo você pratica esta atividade ?

9- Qual é a intensidade? Quem o orientou?

10- Descreva detalhadamente todos os exercícios que você pratica (neste lugar) ,e cite os benefícios destes.

Nota: nesta questão as pessoas poderão demonstrar os exercícios.

Também faz parte de nosso método de trabalho, a observação das pessoas efetuando a (s) atividade (s) física, questionando o por quê daquela atividade em si, ou seja, o que ela objetiva com certo tipo de atividade ou movimento isolado e também questionar o público sobre questões bastante polêmicas tais como: abdominais fazem perder a barriga (exercícios abdominais localizados promovem a perda da gordura localizada na região do abdômen) ?

C- RESULTADOS DA PESQUISA.

1- Você gosta do seu corpo?

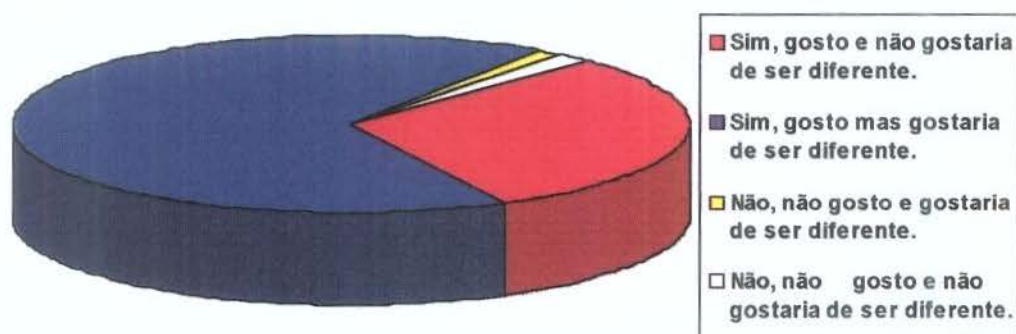
30 pessoas optaram por: “Sim, gosto e não gostaria de ser diferente.”

67 pessoas optaram por: “Sim, gosto mas gostaria de ser diferente.”

1 pessoas optou por: “ Não, não gosto e gostaria de ser diferente.”

2 pessoas optaram por: “ Não, não gosto e não gostaria de ser diferente.”

Estes resultados são demonstrados no gráfico abaixo:



2- (Relativo à pergunta anterior) Por que? O que você acha dele?

46 pessoas gostariam de perder peso no geral, pois consideram-se gordas.

24 pessoas (homens) gostariam de ter mais massa muscular e, ou, musculatura mais modelada e definida.

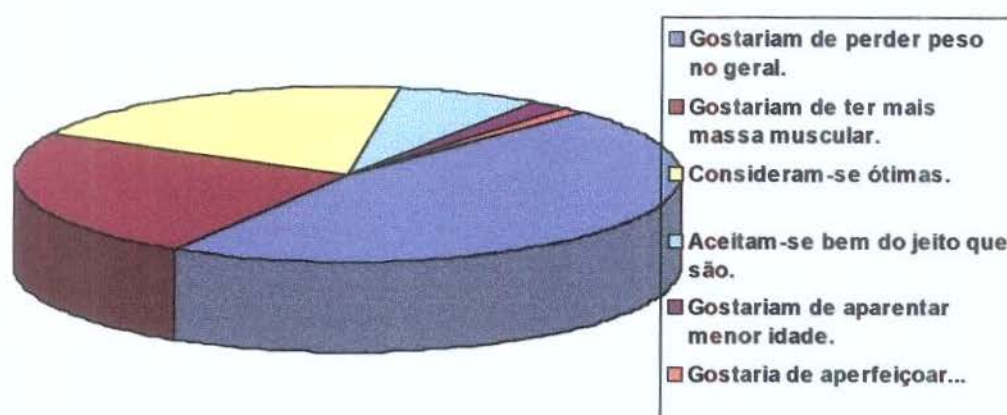
20 pessoas consideram-se ótimas.

7 pessoas aceitam-se bem do jeito que são.

2 pessoas gostariam de aparentar menor idade.

1 pessoa gostaria de “aperfeiçoar e melhorar sua saúde e estética dentro de suas limitações de idade”.

Vejamos os resultados em forma de gráfico:



3- O que você considera um corpo ideal? Fale sobre ele.

Características de um corpo ideal segundo os homens.	63 homens citaram as seguintes características de um corpo masculino ideal : 1- Magro (“não gordo”); 2- Musculatura bem definida;* 3- Com saúde.
--	--

	8- Altura mediana
	2 homens declararam que : Corpo ideal é aquele que realiza todos os seus objetivos.
Características de um corpo ideal segundo os homens.	1 homem declarou que : “ Não existe corpo ideal....”
	1 homem definiu corpo ideal como: “Aquele que está em sintonia com o espírito, porque o corpo depende de uma forma mais elevada e tem de estar em harmonia com esta entidade. Eles dois se completam”.
Características de um corpo ideal segundo as mulheres.	23 mulheres citaram as seguintes características de um corpo feminino ideal: 1- Magro (não gordo); 2- Sem celulite; 3- “ Com tudo em cima”; 4- Bumbum, pernas e seios durinhos; 5- Sem barriga; 6- Sem culote; 7- Musculatura definida e torneada.
	23 mulheres declararam que um corpo feminino ideal, é um corpo com resistência.
	4 declararam que o corpo ideal é, Saudável dentro dos parâmetros da idade. E que estética é um fator variável, dependendo de cada pessoa.
	Uma declarou que as medidas estéticas deste corpo são: altura de 1,75m a 1,75m; peso 63 kg ; bronzeado e sem estrias (celulite é natural, não tem como fugir.
	Uma disse:“ O meu corpo 15kg a menos.”
	Uma mulher afirmou: “O meu corpo!”
ABSTENÇÕES	Uma pessoa se absteve e não respondeu à

	peso 63 kg ; bronzeado e sem estrias (celulite é natural, não tem como fugir.
	Uma disse: “ O meu corpo 15kg a menos.”
	Uma mulher afirmou: “O meu corpo!”
ABSTENÇÕES	Uma pessoa se absteve e não respondeu à esta pergunta.

4- Você gostaria de ter o corpo ideal que descreveu na questão?

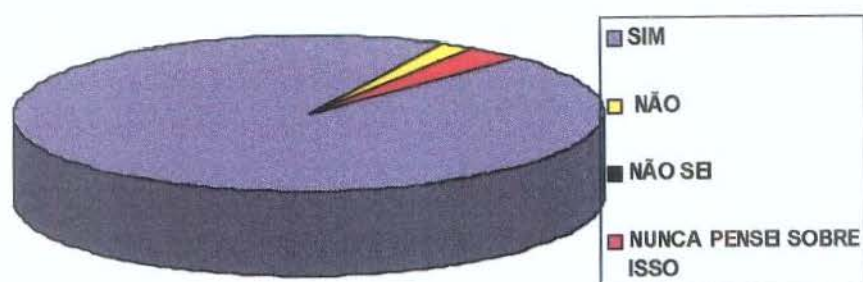
() SIM () NÃO () NÃO SEI () NUNCA PENSEI SOBRE ISSO

95 pessoas afirmaram que sim.

2 pessoas afirmaram que não.

3 pessoas afirmaram que nunca pensaram sobre isto.

Vejamos os resultados em forma de gráfico:



5- Cite alguém do seu sexo que tenha um corpo ideal (ator, atriz, etc.)

A) As mais citadas pelas mulheres:

Primeiro lugar- A triatleta Fernanda Keller, com 4% dos votos;

Segundo lugar- Madona, Cláudia Raia, Sharon Stone e Malu Mader, com 2% dos votos.

B) Os mais citados pelos homens:

Primeiro lugar- Jean Claude Van Dame, com 16 % dos votos;

Segundo lugar- Sylvester Stallone, com 9% dos votos;

Terceiro lugar- Arnold Schwarzenegger, com 6% dos votos;

Quarto lugar- Edson Celulari, Márcio Garcia, Bruce Lee e Jet Lee.

Obs. Não foram computados os nomes de vários outros homens e mulheres citados, por estes não haverem conseguido mais que 1% dos votos na contagem geral.

6- Você pratica algum tipo de atividade física aqui neste local? Qual?

Quais os benefícios e malefícios desta.

35% Praticam musculação.

29% Caminham.

35% Praticam musculação.

29% Caminham.

24% Corem.

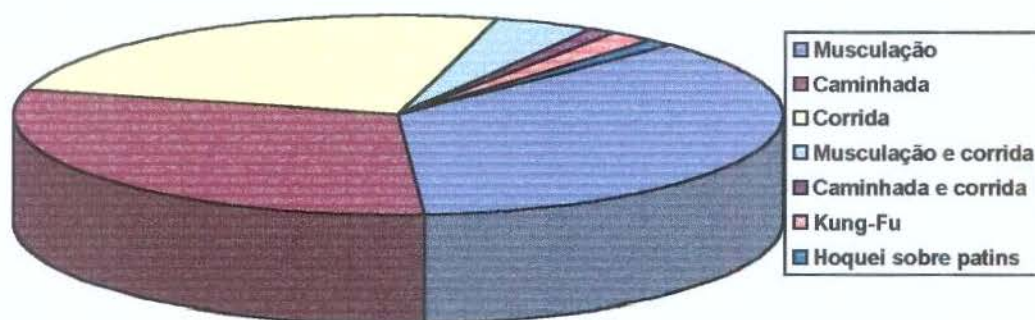
4% Praticam dois tipos de atividade, musculação e corrida.

2% Praticam Kung-Fu.

1% Praticam dois tipos de atividade, caminhada e corrida.

1% Pratica Hóquei sobre patins.

Vejamos os resultados em forma de gráfico:



Benefícios e malefícios das práticas segundo os entrevistados:

A) CAMINHADA:

12% Disseram não haver malefício algum;

B) MUSCULAÇÃO:**20% Disseram não haver malefício algum;****6% Não souberam os malefícios;****3% Não souberam os benefícios;****TOTAL 29%****C) CORRIDA:****9% Afirmaram não haver malefícios;****3% Não sabem os benefícios;****1% Não sentem mal algum ;****1% Não sabem os malefícios desta prática;****TOTAL 14%**

Na tabela a seguir relacionamos os malefícios e benefícios das atividades segundo os entrevistados:

	BENEFÍCIOS	MALEFÍCIOS
CAMINHADA	-Mais disposição e leveza. -Emagrece. -Aumenta a resistência cardiovascular. -Facilita a respiração. -Melhora a circulação sanguínea. -Quebra o sedentarismo.	-Cansaço e dor muscular. -Acima de sua capacidade pode ser prejudicial. -FORÇA MUITO A PERNA FAZENDO-A FICAR TORTA.
MUSCULAÇÃO	- EMAGRECE. -Modela o corpo. -Fortalece a musculatura e	-Por desconhecer o os limites as pessoas podem forçar a musculatura,

	RESISTÊNCIA GERAL. -tira a dor corporal. -Dá vontade de viver e força. -É uma disciplina para se ter um ritmo de vida saudável.	-Tomar anabolizantes. - ATROFIA DO CORPO, PORQUE UM LADO FICA MAIOR DO QUE O OUTRO. -Não trabalha a resistência cardiovascular.
CORRIDA	-Relax. -Aumenta as resistências cardiovascular e pulmonar. - Os praticantes estão menos sujeitos à problemas cardiovasculares. -Queima de gordura.	-Impacto nos joelhos. -Contusões nas articulações devido à pratica em locais com solo inadequado. - DOR MUSCULAR APÓS A ATIVIDADE. - SE FORÇAR ALÉM DOS LIMITES PODERÁ CAUSAR PROBLEMAS NA COLUNA e distensões musculares.

7- A sua motivação para esta prática esta ligada a: (coloque o grau de importância/ 1 para menos importante; 2 para relativamente importante; 3 para super importante.)

	abstenções	1	2	3
Melhorar esteticamente o corpo.		7%	19%	74%
melhorar a saúde.		9%	13%	78%
Modismo.	2%	49%	10%	39%
Necessidade de atividade física.		8%	14%	80%
Convivência		27%	27%	46%

de atividade física.				
Convivência social.		27%	27%	46%
Hábito incorporado pela informação.		49%	33%	18%
Vivências esportivas passadas		45%	30%	25%
Prazer.		7%	12%	81%

8- A quanto tempo você pratica esta atividade ?

1 dia- 7 %

1 semana- 1%

1 a 4 meses- 12%

5 a 12 meses- 12%

2 a 5 anos- 37%

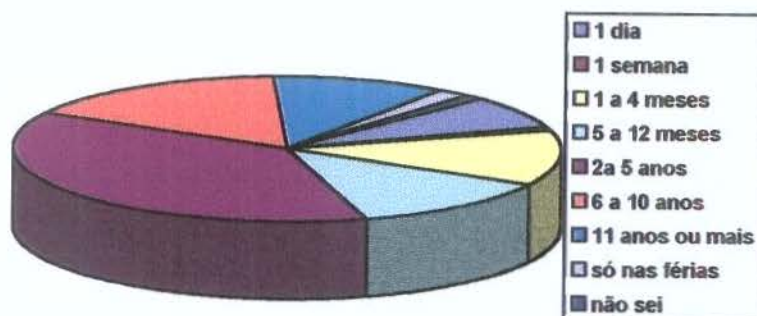
6 a 10 anos- 16%

11 anos ou mais- 10%

Só nas férias- 1%

Não sei dizer, pois interrompo muito- 3%

Vejam os resultados em forma de gráfico:



9- Qual é a intensidade? Quem o orientou?

A) INTENSIDADE:

1X POR SEMANA- 12%

2X POR SEMANA- 25%

3X POR SEMANA-24%

4X POR SEMANA-6%

5X POR SEMANA-15%

7X POR SEMANA-12%

QUANDO DÁ-4%

POUCA-1%

1X POR MÊS-1%

B) QUEM ORIENTOU:

Eu mesmo- 55%

Prof. de Educação Física-25%

Médicos-7%

Meus amigos (leigos) -8%

Meu avô (leigo)-1%

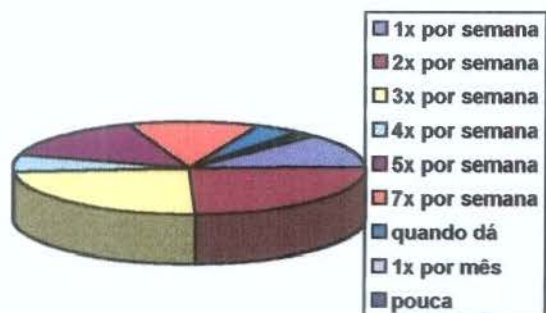
Mestre de Kung-Fu -2%

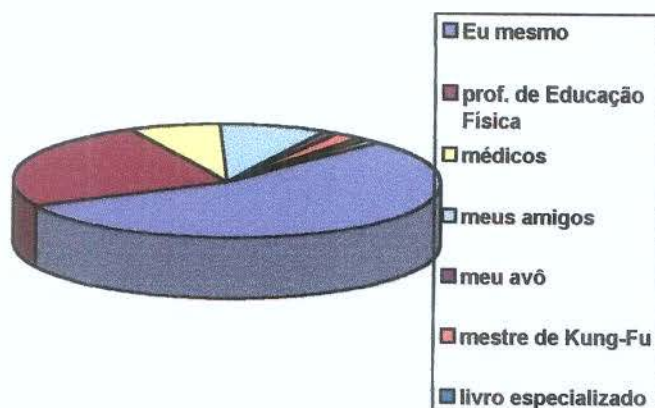
Livro especializado/ GALLOWAY -1%

Disciplina Bioquímica do Exercício- 1%

***TOTAL DE PESSOAS QUE PRATICAM O EXERCÍCIO, COM ORIENTAÇÃO NÃO QUALIFICADA (AUTO ORIENTADAS, ETC.): 64%**

Vejamos os resultados em forma de gráfico:





10- Descreva detalhadamente todos os exercícios que você pratica (neste lugar) ,e cite os benefícios destes.

Nota: nesta questão as pessoas poderão demonstrar os exercícios.

61% dos entrevistados efetuam alongamentos.

37% dos entrevistados afirmaram não haver necessidade de alongar.

1% dos entrevistados alonga às vezes.

1% se absteve(não quis responder).

16% Não souberam dizer a função de alguns alongamentos praticados.

Vejamos os resultados em forma de gráfico:

12% Efetuaram-nos e explicaram suas finalidades, não tendo porém 100% de acertos.

33% Efetuaram os exercícios de maneira incorreta e, ou não souberam explicar a finalidade de cada um deles.

***** OBSERVAMOS ALGUMAS PESSOAS EFETUANDO ATIVIDADE FÍSICA E PERGUNTAMOS A ELAS QUAL (UAIS) É (ERAM) A(S) FINALIDADE(S) DO(S) EXERCÍCIO (S) PRATICADO(S). Em um total de 32%:***

11% Não souberam dizer a(s) finalidade(s) do(s) alongamento(s) praticado(s).

1% Declarou erroneamente que o exercício “Supino Inclinado” tem a mesma função dos exercícios abdominais.

15% efetuavam os exercícios de maneira correta, mas definiram erroneamente a finalidade destes.

100% dos entrevistados e observados, que estavam praticando musculação (na área destinada par estes fins, na lagoa do taquaral), ao pegar pesos de no mínimo 10kg, os quais não se encontravam ao alcance de suas mãos na posição vertical/ ereta, flexionaram a articulação coxofemoral, inclinando-se em direção ao peso, posicionando-se assim,

em flexão (do tronco em relação as pernas)de aproximadamente noventa graus; com os braços estendidos, ou não, pegando o peso e elevam-no, sendo que a carga deste foi imposta à coluna, sobrecarregando-a principalmente na região lombar.

2.2 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.

A cada dia, locais como Parque Portugal (Lagoa do Taquaral), Lagoa da FEF-UNICAMP, e as áreas desportivas da FEF-UNICAMP, são ocupados por pessoas objetivando a prática de atividade(s) física(s). Não há hora específica para exercitar-se, manhã, tarde, ou anoitecer, eis que encontramos homens e mulheres, jovens e, ou, adultos, movimentando os seus corpos, motivados por vários fatores.

Observamos haver um interesse crescente por parte das pessoas em relação à atividade física. Mas por que? Qual é o motivo, ou fator motivacional que as leva à prática destas? Qual é o grau de conhecimento destas em relação ao assunto em questão? Qual é a relação destas pessoas com os seus corpos (aceitação, negação, conformismo)? Em busca destas respostas aplicamos uma pesquisa de campo a uma pequena amostra da população que frequenta os locais acima citados, o nosso **público alvo** (os critérios de seleção deste público já foram citados anteriormente). **Evidenciamos neste momento que não queremos afirmar que nosso público alvo, represente a totalidade das pessoas que frequentam os locais citados.**

No total de 100 pesquisados, apuramos que a necessidade de atividade física é um dos principais fatores impulsionadores dos indivíduos.

Com o progresso tecnológico industrial atual, somos levados, de certa forma, ao “sendarismo passivo”. Este apresenta-se em nosso cotidiano de várias maneiras, por exemplo: Ao invés de caminharmos até um local, relativamente próximo (uma loja), utilizamos nosso carro; sequer levantamo-nos para mudar o canal, aumentar ou diminuir o som ou ajustar a cor de nosso aparelho de televisão, basta apertar botões no controle e tudo será feito; para deslocarmo-nos de um andar para o outro usamos ou elevadores ou escadas rolantes, nada de escadas!!!! (Não queremos acusar os progressos tecnológico e o industrial, os quais muito nos beneficiam, afinal como poderemos ir do térreo de um arranha-céu até o trigésimo andar sem elevadores? Apenas estamos citando formas de “sendarismo passivo”).

Cientes dos malefícios à saúde acarretados pela inatividade física, as pessoas procuram contrabalancear estes fatores, alguns inevitáveis, através de exercícios físicos.

Dois fatores se destacaram na pesquisa, ou seja, prazer e anseio por melhorar esteticamente o corpo.

É para nós gratificante observar o fato de que em sua maioria, nossos entrevistados afirmaram sentir prazer ao efetuar um exercício físico. Realmente, a atividade física é prazerosa quando efetuada de maneira correta, respeitando-se as limitações de cada indivíduo. Há tantos exemplos de pessoas que possuem aversão à exercícios devido a traumas (físicos ou psicológicos) resultantes de má

orientação e ou pressão por parte de pais e professores: Muitos pais transferem a seus filhos seus sonhos não realizados em relação aos esportes (não pude ser um grande jogador de futebol mas meu filho será.); professores tornar as suas aulas de Educação Física massantes e desmotivantes; técnicos tratam seus atletas como soldados, etc.

No entanto, constatamos que a cada dia, mais pessoas buscam a atividade também (além de outros fatores) pelo **prazer** que esta lhes proporciona. Faço porque quero, não porque me mandam fazer.

Já o fator anseio por melhoria estética do corpo, está indiretamente ligado por nossa sociedade e cultura. Através de dois termos: **bonito** e **feio**, classificamos e somos classificados no meio social em que convivemos. Bonito é aquele que se enquadra nos padrões estéticos atuais divulgados pela mídia e incentivados pela “indústria do corpo”. Feio é exatamente o contrário, o que não está enquadrado nessas rígidas medidas.

“faço musculação para ficar forte, todo mundo é. E as minas gostam.. Se doer é pra doer mesmo.” (Gilvan, 17 anos)

Como já dissemos anteriormente há uma apelação envolvendo todo e qualquer tipo de comunicação áudio-visual, para vender o “**corpo ideal**”.

Recentemente foi lançado no mercado um produto de limpeza com a logomarca **Mr. Músculos**. No comercial de T.V. aparece um homem, que não se enquadra nos padrões estéticos, e que segundo estes padrões seria chamado de “magricela”. Ao nosso sujeito utilizar o **Mr. Músculos**, um efeito especial torna a musculatura de seu braço hipertrofiada. A propaganda passa para o consumidor que ele também poderá ser um **Mr. Músculos**, se utilizar o produto anunciado.

Este não toma **Coscarque**, diz o espelho para as pessoas, em outra propaganda de T.V. As estratégias de venda são tantas, que as pessoas muitas vezes tornam-se desconfiadas e ariscas. Um de nossos entrevistados, em pleno andamento da pesquisa, nos disse de uma forma hostil: “Olhe ,se você estiver querendo me vender um produto para perder a barriga!!!!” Note que ele declarou que sua motivação para caminhar na Lagoa do Taquaral era tentar perder a barriga.E em um momento, pensou que estivéssemos enrolando-o com a conversa de que estávamos fazendo um trabalho.

“Quero emagrecer, olho no espelho e me dá uma tristeza....” (Lindinalva, 34 anos.)

É errado buscar melhorar esteticamente o corpo através da atividade física? Não. As pessoas podem e devem melhorar sua estética, mas devem ter em mente que poderão adquirir esta melhoria, dentro dos seus limites fisiológicos.

É errado buscar melhorar esteticamente o corpo através da atividade física?

Não. As pessoas podem e devem melhorar sua estética, mas devem ter em mente que poderão adquirir esta melhoria, dentro dos seus limites fisiológicos.

Afirmar que é errado buscar a melhoria estética, seria o mesmo que dizer que é errado cortar os cabelos, escovar os dentes, fazer as unhas, tomar banho, depilar-se, maquiar-se, pois todas as ações acima objetivam melhorar o visual do corpo. Por que não fazer ginástica localizada, caminhar, correr, etc., objetivando perder alguns quilinhos a mais ou aumentar a musculatura? O erro consiste em almejar melhorar a estética não levando em conta o seu biotipo e limitações pessoais tentando tornar-se exatamente igual ao modelo de **corpo ideal** divulgado pela “indústria do corpo”.

Também consiste em erro o fato de nossa sociedade insistir em classificar as pessoas através dos termos **belo** e **feio**. O que é **feio** o que é **belo**? Atualmente o corpo gordo é feio e o magro é belo. No renascimento o corpo magro é que era feio e o gordo o belo. Divertimo-nos ao imaginar as modelos renascentistas extremamente preocupadas com os seus “quilinhos a menos”, empenhando-se em ingerir o máximo de calorias e lípidos, seguindo dietas milagrosas, para ficarem **tão bonitas**, a ponto de serem selecionadas por Renoir ou Rembrandt . Exatamenete o contrário do que acontece hoje onde modelos arriscam suas vidas

em cirurgias complicadas para lipoaspirar gorduras ao nosso ver nada aparentes a olho nú.

Não é nosso intento engrandecer um modelo de corpo ou diminuir outro, e muito menos criar um modelo novo. Objetivamos sim, através deste trabalho mostrar que o modelo estético é variável, aqui no Brasil pode ser um enquanto na África outro, e assim por diante.

Existe um modelo de **corpo ideal**, esteticamente perfeito? Não. O **corpo perfeito**, é aquele que atinge todos os seus objetivos e aquele com o qual sentimo-nos bem (sendo que o fator estética é dependente de cada pessoa), e que proporciona prazer (em sentido amplo). Este é o corpo perfeito!!

Entretanto apesar apurarmos que as pessoas estão motivadas a procurar a atividade física pôr motivos de necessidade de atividade física, prazer, melhoria estética, busca de melhoria ou manutenção da saúde,etc., observa-se que 64% destas, não tiveram orientação profissional qualificada, sobre a prática desta atividade. O fator motivacional “hábito incorporado pela informação”, apareceu dentre os últimos. Muitas pessoas conhecem em parte os benefícios dos exercícios mas, muitas vezes se autorientam, fator que muitas vezes pode acarretar em prática de uma forma errada, e possivelmente lesões.

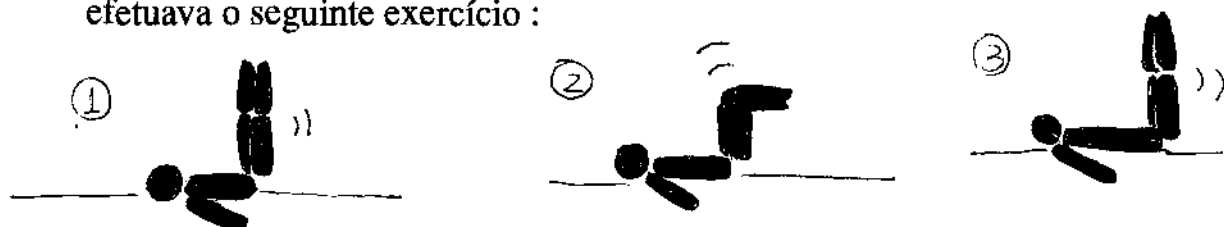
Certa feita, fomos procurados por um senhor idoso, preocupado com a manutenção de sua saúde, que perguntou-nos se deveria correr, pois quando ia caminhar na Lagoa do Taquaral, via senhores idosos praticando a corrida. Pensava ele que necessitava fazê-lo porque pessoas de sua faixa etária o fazem. Explicamos a ele, de uma forma simples, que as pessoas que ele havia visto, já praticavam a corrida a muito tempo, isto já era um hábito, e já estavam condicionadas com a atividade. Dissemos, também, que não havia necessidade, por parte dele de praticar a corrida, pois a prática da caminhada (uma atividade ótima) já era suficiente. Imaginem os riscos que este senhor poderia correr ao resolver praticar a corrida, pelo fato de ver os outros fazendo o mesmo...

Em nossa observação pudemos ver pessoas fazendo coisas ora automaticamente, ou inventando exercícios novos, os quais eles próprios idealizam a finalidade. Exemplifiquemos:

(...) ao perguntarmos para algumas pessoas quais eram as funções dos alongamentos efetuados, ou o que objetivavam com estes, estas disseram não saber pois faziam porque todas as pessoas assim o faziam, ou seja, “todo mundo faz”; Recordamo-nos de nosso tempo de primeiro grau, onde efetuávamos alongamentos “ como robózinhas”, em nossas aulas de Educação Física, e sequer imaginávamos para que estávamos efetuando aqueles exercícios diferentes;

outro entrevistado (que estava efetuando alongamentos) declarou, “ você faz Educação Física? Então sabe que tudo isto que estou fazendo está errado...”

Citaremos aqui dois exemplos de exercícios inventados pelas pessoas, com objetivos (por elas mesmas) incoerentes. Uma moça deitada em decúbito dorsal, efetuava o seguinte exercício :



flexão e extensão da articulação do joelho.

Segundo a executante este exercício tinha por finalidade **“alongar o músculo ciático”**.

Outro rapaz, que estava saltitando em um pé só, declarou que isso era para **“alongar a musculatura da perna”**.

Cabe-nos profissionais da área, informar as pessoas sobre a cientificidade e os conceitos básicos da prática da atividade física. Não apenas demonstrar alongamentos, em nossas aulas, servindo como espelhos, mas também dizer para os alunos qual músculo(s) pretendemos alongar. Explicar para as pessoas sobre “fatores polêmicos” como medidas de flexibilidade (se uma pessoa toca com as mãos a ponta do pé com a perna estendida, todas deverão fazê-lo, etc.), que para

alongar um músculo não é necessário sentir dor, etc... É também nossa função, promover com que a sociedade pare de olhar as pessoas através das lentes dos óculos do preconceito classificando-as como bonitas e feias.

Assim as pessoas terão uma nova visão em relação as outras e em relação à própria atividade física.

Conclusão.

O presente trabalho permitiu concluir que:

- 1- A maioria dos pesquisados apresentam pouco conhecimento da intensidade e duração dos exercícios para a melhoria desejada.
- 2- A mídia tem grande influência sobre o modelo de “corpo ideal” atual.
- 3- A maioria dos pesquisados desconhecem as funções dos alongamentos, e de como efetuá-los de maneira correta..
- 4- A prática da atividade física, por esse grupo, não tem como fator motivacional de grande importância o modismo.
- 5- Muitos dos pesquisados por falta de informação, associam dor a resultado (se não estiver doendo não está alongando, etc.).
- 6- A maioria dos pesquisados, quando orientados, utilizam-se de orientação não qualificada.

Referências bibliográficas.

- CODO, Wanderley & SENNE, Wilson. *O que é corpo(latria)*. São Paulo, Editora Brasiliense S.A., 1985. 88 pgs.
- DANTAS, Estélio H.(organizador). *Pensando o Corpo e o Movimento*. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 1994. 207 pgs.
- DUBY, George & PERROT, Michelle (sob a direção de Christine Klaposh-Zuber). *História das Mulheres no ocidente. V.2: A Idade Média*. Edições Afrontamento, LTDA. PORTO, 1990. 623 pgs.
- GAIARSA, José A. *O que é Corpo*. São Paulo: Editora Brasiliense S.A., 1986. 83 pgs.
- GRANDES Museus do mundo : O museu do Louvre, museu Jeu de Palme. Buenos Aires: Codex, 1973. 218 pgs.
- RAMOS, Jair J. *Os Exercícios Físicos na História e na Arte: do homem primitivo aos nossos dias*. São Paulo: IBRASA, 1982. 384 pgs.