

OMNIA

SAÚDE

Faculdades Adamantinenses Integradas (FAI)
www.fai.com.br

CARDOSO, Denise Silva; CARDOZO, Magda Arlete Vieira. Corpo, contemporaneidade e representações: academia por que? Omnia Saúde, v.11, n.1, p.58-80, 2014.

ISSN versão Online 2236-188X
ISSN versão Impressa 1806-6763

Recebido em: 21/03/2014

Revisado em: 08/10/2014

Aceito em: 21/12/2014

CORPO, CONTEMPORANEIDADE E REPRESENTAÇÕES: ACADEMIA PORQUE?

BODY, CONTEMPORARY AND REPRESENTATIONS: ACADEMIA WHY?

Denise Silva Cardoso

Graduação em Psicologia (FAI)

Magda Arlete Vieira Cardoso

Mestre em Psicologia e Sociedade (UNESP)

RESUMO

A preocupação com o corpo e com a aparência é uma notável característica da sociedade atual, que se reflete nos exorbitantes números da indústria de cosméticos, cirurgias plásticas e na proliferação das academias de ginástica e musculação. Por meio do corpo construímos nossas relações com o mundo. O corpo estabelece nosso espaço interno e funciona como elemento de comunicação com o espaço externo. O corpo enquanto conceito é atravessado por momentos históricos e questões socioculturais, revelando-se assim, muito além de um componente orgânico, abarcando aspectos sociais, psicológicos, culturais e religiosos. O trabalho apresentado neste artigo se propõe a investigar os motivos que ocasionam a crescente demanda por serviços de ginástica e musculação e quais os benefícios e/ou prejuízos associados a esta prática sob a concepção de seus praticantes. Para a realização da pesquisa foram utilizadas entrevistas semidirigidas individuais, realizadas com uma amostra aleatória de 10 indivíduos do sexo masculino, com idades entre 25 e 45 anos, todos frequentadores assíduos de uma academia localizada na região metropolitana de São Paulo. Os dados foram sistematizados e analisados à luz da Análise de Conteúdo. Os resultados obtidos na pesquisa foram discutidos em três categorias de análise, *saúde e qualidade de vida; beleza e estética; e por que na academia?*, que englobam tanto os motivos que ocasionam a adesão à prática como os benefícios e prejuízos levantados pelos entrevistados, coloca-se, desde já, que as categorias não são excludentes entre si, pelo contrário, se complementam, coexistem e se interrelacionam. Por fim, os dados apontam para preocupação dos entrevistados com a questão estética e também com aspectos relacionados à melhoria da qualidade de vida e ao contato e aceitação social permitidos e construídos nos ambientes da academia.

Palavras-chave: Corpo, Atividade Física, Psicologia da Saúde, Academia, Estética.

ABSTRACT

The concern with the body and the appearance is a notable feature of today's society, which is reflected in exorbitant cosmetic industry figures, plastic surgery and the proliferation of fitness and workout gyms. In the body build our relations with the world. The body down our inner space and acts as an element of communication with the external space. The body as a concept is crossed by historical and socio-cultural issues moments, revealing so much more than an organic component, embracing social,

psychological, cultural and religious. The work presented in this paper aims to investigate the reasons that cause the growing demand for fitness and workout services and the benefits and / or losses associated with this practice in the design of its practitioners. For the research individual semi-structured interviews were used, carried out with a random sample of 10 males, aged 25 and 45, all regulars of a gym located in the metropolitan region of São Paulo. Data were organized and analyzed in the light of Content Analysis. The results of the survey were discussed in three categories of analysis, health and quality of life; Beauty; and why in the gym ?, which encompasses both reasons that cause adherence to practice as the benefits and drawbacks raised by respondents, is placed at the outset that the categories are not mutually exclusive, on the contrary, complement each other, coexist and interrelate. Finally, the data point to concern of respondents with the aesthetics and also with issues related to improving the quality of life and social contact and acceptance permitted and built in the gym environments.

Keywords: Body, Physical Activity, Health Psychology, Fitness, Aesthetics

INTRODUÇÃO

Através do corpo estabelecemos nossas relações com o mundo, experienciamos as nossas primeiras sensações; com ele nos comunicamos antes e depois de aprendermos a linguagem oral. O corpo e as vicissitudes corporais têm amplo espaço em discussões sobre como as relações indivíduo-corpo se constituem e se alteram cultural e historicamente, são discutidas em pesquisas e estudos com diferentes ênfases e enfoques, no entanto, assuntos que abrangem esta temática não se esgotam com facilidade.

Considera-se que o corpo e seu próprio conceito são atravessados substancialmente por diversas questões históricas, culturais, sociais, econômicas, religiosas e étnicas; isso faz com que encontremos diferenciados posicionamentos teóricos, filosóficos e antropológicos referentes a estes. Barbosa, Matos e Costa (2011, p.32) dizem que “(...) o corpo não se revela apenas enquanto componente de elementos orgânicos, mas também enquanto fato social, psicológico, cultural, religioso”. Ao corpo são conferidas diferentes marcas e significados construídos conforme o tempo, o espaço, as conjunturas econômicas, as etnias e demais contextos, sendo o corpo permanente e passível de inúmeras modificações consoantes ao contexto histórico (Silva et al. 2010). O corpo estaria, então, moldado pelo contexto sociocultural no qual está inserido, assim, a corporeidade seria socialmente construída. Portanto, para efeitos deste artigo, considera-se a atuação de aspectos históricos, sociais e culturais que contribuíram para a atual representação do corpo.

A imagem corporal construída pelo sujeito acerca do próprio corpo, a partir de vivências e percepções, não se limita às questões fisiológicas: representa também como este indivíduo pensa, sente e se comporta a respeito de seus atributos físicos. O desenvolvimento da imagem corporal está, ainda, relacionado à estruturação da identidade em um grupo social. Deste modo, a preocupação com a dimensão corporal no ambiente social ao qual pertence o indivíduo interfere de modo fundamental na elaboração da imagem corporal do mesmo (Bertoldo, Camargo e Secchi, 2009).

As relações, percepções, experiências, vivências do indivíduo no mundo desde tenra infância, ou mesmo antes dela, são os principais contribuintes para que este indivíduo formule sua imagem corporal. No entanto, o ser humano, no decorrer de seu ciclo vital, é constantemente submetido a novas experiências, novas sensações que lhe possibilitam sempre novas referências e, a partir destas, a incorporação de novas noções de si mesmo, outras representações e significações para seu esquema corporal (Frois, Moreira e Stengel, 2011).

De acordo com Damasceno et al. (2006, p.82) “a imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros”. Assim, há uma complexa união entre fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos que caracterizam subjetivamente a forma pela qual os indivíduos se vêem, acreditam que são vistos e observam os outros.

Se na antiguidade recebiam ênfase os aspectos úteis à sobrevivência, na contemporaneidade não se sabe com exatidão qual a função da estrutura corporal, esculpida de tão variadas formas. Há algumas décadas, os conflitos resultantes da impossibilidade de conciliação entre o desejo do indivíduo e as obrigações do ser social estava presente e levava ao surgimento de um mal-estar; deste decorriam outros modos de estar no mundo. Os sujeitos individuais eram marcados pela finitude, pela mortalidade e sua conseqüente angústia; condição esta, eficazmente regulada. As relações eram estabelecidas por um sistema de regras estáveis e conhecidas, e os indivíduos sabiam o que era esperado deles. Hoje em dia, as relações entre o individual e o coletivo sofreram drásticas alterações e resultam em conseqüências em todos os campos da existência, gerando outras construções subjetivas e modificando as formas de estabelecimento de laços sociais (Carreteiro, 2005).

O corpo saiu do espaço privado e, hiperinvestido, ganhou o espaço público. Progressos tecnológicos da medicina estética e da genética vêm reformulando aceleradamente a relação do indivíduo com o próprio corpo e as ressonâncias desses progressos fazem-se *ouvir* na clínica psicanalítica da atualidade (Fernandes, 2003).

Fernandes (2003) sabiamente inicia a introdução de seu trabalho de pós-doutorado, que trata sobre o tema do corpo na psicanálise, dizendo:

“O corpo está em alta! Alta cotação, alta produção, alto investimento...alta frustração. Alvo de ideal de completude e perfeição, veiculado na pós modernidade, o corpo parece servir de forma privilegiada, (...) como estardarte de uma época marcada pela linearidade anestesiada dos ideais” (Fernandes, 2003 p.13).

A preocupação com a aparência é uma das principais características da sociedade atual e se reflete nos exorbitantes números da indústria de cosméticos, cirurgias plásticas e na proliferação das academias de ginástica e musculação. Bens e serviços destinados ao cuidado, reconstrução e manutenção do corpo são o destino de crescentes investimentos em tempo, energia e recursos financeiros da população ocidental. E são exatamente esses investimentos que constroem e fortalecem cada dia mais o universo da beleza e da estética (Iriart, Chaves e Orleans, 2009).

As academias destinadas à prática de atividades físicas, de variadas categorias, destacam-se entre os ditos serviços em prol do corpo, em razão da facilidade de acesso quando comparada a algumas outras práticas de modificação corporal e também pela possibilidade de proporcionar benefícios a saúde do praticante. Segundo Tahara, Schwartz e Silva (2003), o oferecimento deste serviço nesta formatação proliferou-se nas principais cidades brasileiras na década de 1960, apresentando ainda maior expansão na década de 1970. Apesar de ser visível o crescimento no número de academias, em nível nacional encontra-se certa dificuldade em encontrar dados numéricos confiáveis e atualizados. De acordo com os dados coletados em acesso on-line, da Associação Brasileira de Academias (ACAD) datados de julho de 2012, o mercado do setor encontra-se em crescimento e largamente aquecido; o número de academias no país, que no ano de 2000 girava em torno de 4.000, em 2012 ultrapassou a casa das 22.000. De acordo com informações do portal de informações da Globo, emissora de televisão brasileira, no ano de 2012 em escala mundial o Brasil ocupava o 2º lugar no ranking mundial, ficando atrás apenas dos Estados Unidos.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho foi investigar os motivos que ocasionam a crescente demanda por serviços de ginástica e musculação e quais os benefícios e/ou prejuízos desta prática, sob a concepção de seus praticantes.

METODOLOGIA

No presente trabalho optou-se pela utilização de uma metodologia qualitativa baseada na aplicação de entrevistas semidirigidas, que foram sistematizadas e analisadas à luz da Análise de Conteúdo. A pesquisa qualitativa, nas ciências sociais se dedica aos fenômenos humanos constituintes da realidade social que englobam questões particulares, valores, opiniões, crenças, aspirações, significados, entre outros, raramente ou não enfocados em pesquisas de caráter quantitativo. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido como parte da realidade social, pois, entende-se que o ser humano se distingue não somente por agir, mas, por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilha com seus semelhantes (Minayo, 2008).

A entrevista é considerada por Minayo (2008) como uma técnica privilegiada de comunicação, assim, uma das estratégias mais utilizadas no processo de trabalho de campo em pesquisa qualitativa. A entrevista tem por objetivo levantar e fornecer informações pertinentes ao objeto de pesquisa abordado pelo entrevistador. Bardin (1979 apud Minayo, 2008) aponta a análise de conteúdo como um conjunto de técnicas utilizadas para se analisar conteúdos de materiais de pesquisa, havendo várias maneiras para analisar tais conteúdos.

Foram sujeitos da pesquisa 10 homens, escolhidos de forma aleatória, cujo critério de seleção foi ter entre 25 e 45 anos e ser frequentador assíduo de uma academia, ou seja, pelo menos quatro vezes por semana. O critério utilizado por seleção de faixa etária fora definido no intuito de restringir o aparecimento de aspectos psicológicos ressaltados de outros processos evolutivos que não a fase adulta de desenvolvimento. Os sujeitos são voluntários e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, nos moldes que tangem sua participação na pesquisa.

Para as entrevistas utilizou-se de um roteiro semiestruturado que disponibilizava 18 questões disparadoras, sendo estas aplicadas de acordo com o desenrolar da entrevista, de modo que a ordem das questões não foi a mesma para todos os participantes e nem todas as questões se aplicaram a todos os sujeitos, da mesma forma que novas questões eram formuladas a partir das respostas dos entrevistados. Todas as entrevistas foram gravadas através da utilização de um aparelho de telefonia móvel e com o conhecimento e consentimento dos participantes e, posteriormente, foram transcritas e sistematizadas.

As entrevistas foram realizadas no mês de julho de 2013 em uma academia localizada em um dos municípios da região metropolitana de São Paulo, integrante da região do Grande ABC. A academia em questão oferece diversas modalidades adultas e infantis entre elas musculação, pilates, dança aeróbica, diversos tipos de ginásticas e artes marciais, e atendia na época cerca de 700 praticantes. As entrevistas realizaram-se no segundo andar da instituição, onde encontravam-se dispostos a maioria dos equipamentos de musculação, os vestiários, a sauna e uma antessala com um sofá de dois lugares, um bebedouro e uma pequena estante onde os praticantes armazenam seus *squeeze* (recipientes de uso

individual onde armazena-se água, isotônicos e demais líquidos para hidratação durante a prática física, geralmente pequenas garrafas plásticas).

O contato com possíveis colaboradores da pesquisa foi facilitado pela atuação de dois instrutores, que indicaram à pesquisadora alguns dos praticantes presentes que acreditavam se encaixar na faixa etária pré estabelecida; três voluntários foram diretamente abordados por um dos instrutores, dos quais apenas dois aceitaram participar da pesquisa. Os demais em geral foram abordados pela própria pesquisadora ao passarem pela antessala onde realizaram-se as entrevistas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Alguns aspectos observados durante a aplicação das entrevistas cabem ser citados juntamente com os resultados. Entre estes o fato de a aceitação à participação ter sido consideravelmente maior por aqueles que já haviam encerrado os “treinos”; pode-se destacar que uma das entrevistas foi realizada enquanto o praticante se alongava, preparando-se para posterior atividade física; uma outra fora realizada com um praticante, que sendo interceptado em pausa do treino (reabastecendo-se de água) sugeriu participar quando finalizasse suas atividades, retornando após estas. Alguns dos indivíduos observados aparentavam estar em um ritmo de constante agitação, mantendo-se acelerados até mesmo para subir e descer as escadas de acesso a outros andares; a fala de um dos entrevistados apresentou também esta característica.

Houve quatro recusas à participação na pesquisa. Também quatro dos possíveis participantes que se dispuseram a participar não se encaixavam no pré requisito de idade selecionado, sendo que apenas um destes apresentava idade superior a solicitada e os demais eram mais novos.

Com base nas entrevistas individuais realizadas com os 10 sujeitos da pesquisa, os dados e informações coletadas, averigou-se que os principais resultados possibilitaram que uma discussão fosse realizada por meio de três categorias de análise, a saber: *saúde e qualidade de vida*; *beleza e estética*; e *por que na academia?*, que englobam tanto os motivos que ocasionam a adesão à prática como os benefícios e prejuízos levantados pelos entrevistados.

Segue uma tabela com os dados de identificação dos sujeitos da pesquisa.

	NOME *	IDADE (anos)	Tempo de prática em academia
01	Caio	35	3 anos
02	Marcos	27	11 anos
03	Carlos	32	1 ano e 6 meses**
04	Heitor	28	9 anos **
05	Fábio	29	3 anos
06	João	26	3 anos
07	André	39	2 anos
08	Eduardo	32	4 anos
09	Emanoel	26	7 meses
10	Tiago	28	8 anos

(*) Destaca-se que todos os nomes utilizados na pesquisa são fictícios, visando preservar a identidade dos sujeitos da pesquisa. (**) Tempo a que faz referência não contínuo, mas, com interrupções.

Santos e Knijnik (2006) apontam aspectos comuns às pessoas para o início da prática física regular: conhecimento dos benefícios trazidos à saúde; o prazer da prática; conhecimento da melhora dos

aspectos sociais e psicológicos e a melhora estética. Os aspectos apontados coincidem com o relatado pelos participantes da pesquisa aqui apresentada.

De forma semelhante Guarnieri (1997 apud Tahara, Schwartz e Silva, 2003) diz que obter benefícios para a saúde, citando, sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem indivíduos aderirem a um programa de exercícios físicos regulares.

Weinberg e Gould (2001) estudaram os motivos de adesão à prática de atividade física e, considerando a incidência de fatores internos e externos aos indivíduos, apontaram algumas razões para os indivíduos exercitarem-se, dentre eles: o controle do peso corporal, prevenção de doenças cardiovasculares, construção da autoestima, recomendação médica e socialização. Com exceção do quesito orientação médica todos os demais aspectos levantados por Weinberg e Gould (2001) fizeram-se presentes dentre as entrevistas realizadas, de forma direta ou indireta, assim, considerando a subdivisão proposta pelas categorias de análise será discorrido sobre cada uma delas na categoria plausível. Isto posto, seguem as categorias de análise.

Beleza e estética

A preocupação estética foi apresentada diretamente por seis dos dez entrevistados enquanto razão pela qual procuraram pelo serviço oferecido pela academia. A preocupação estética encontra-se vinculada ao objetivo de alterar o corpo com a prática. Seguem abaixo alguns trechos de falas a este respeito:

“Meu objetivo quando eu entrei era pegar massa muscular” (CAIO).

“Um pouco de hipertrofia (...) Eu era bem magrinho, bem sequinho” (HEITOR).

“Estrutura muscular, era magro, raquítico” (TIAGO).

“Emagrecer. Era emagrecer” (ANDRÉ).

Embora em pesquisa pela literatura disponível ao considerar-se questões de ordem estética possa se observar um enfoque maior sobre o público feminino, nota-se que a preocupação estética não se restringe a esse público. Damasceno et al. (2006, p.84) dizem com relação aos homens, que “(...) há evidências de que o ideal corporal começou a mudar por volta de 1980, com os corpos masculinos excedendo o limite da muscularidade com o uso de esteróides anabólicos”.

Para Ferreira, Castro e Gomes (2005) muitos homens estão tão infelizes com sua aparência quanto algumas mulheres, e não só apresentam preocupação ou insatisfação com sua imagem corporal, mas podem também possuir uma visão distorcida, percebendo a si mesmos diferentes (e geralmente inferiormente) do que realmente são. Para os autores “quanto mais uma pessoa concentra-se em sua aparência corporal, pior tende a sentir-se a respeito do que vê – a obsessão alimenta o descontentamento” (Ferreira, Castro e Gomes, 2005 p.171). Os autores ainda alertam para uma epidemia de culto ao corpo caracterizada por uma obsessão pela perfeição corporal “que assola sociedades industrializadas e desenvolvidas acometendo sobretudo, adolescentes e adultos jovens” (Ferreira, Castro e Gomes, 2005 p.171). Além disso, destacam que este quadro acentuou-se nos últimos vinte anos associando-o à mídia, na qual passaram a ser expostas imagens de homens com corpos excessivamente musculosos.

Citando Pope et al. (2000 apud Damasceno et al. 2006) os autores levantam a possibilidade de os jovens e adolescentes desenvolverem a partir dessas imagens e das representações que estas assumem, uma ‘crença’ de que assim é como um homem ideal deveria ver-se e, conseqüentemente, defrontam-se com a frustração e a insegurança por não ver-se suficientemente bem. Para os autores é como se a sociedade e a mídia estivessem propagando a ideia de que a autoestima de um homem baseia-se

principalmente em sua aparência, ao mesmo tempo que disseminam um padrão de beleza distante das possibilidades naturalmente atingidas.

Damasceno (2006) também aponta as imagens da mídia como produtoras da imagem de corpo ideal entre os homens e principalmente entre adolescentes. Silva (1996 apud Rodrigues, 2003) diz que os meios de comunicação fazem crer que cada indivíduo tenha o corpo que merece, levando-o a incorporar novo sentido de responsabilidade e de cuidados com o próprio corpo.

Pope et. al. (2000 apud Damasceno et al 2006) realizaram um experimento com o objetivo de identificar o tipo físico ideal em relação à gordura corporal e massa muscular de homens em três diferentes países: Áustria, Estados Unidos da América e França. Os resultados por eles obtidos apontam para um desejo consensual de redução do percentual de gordura e aumento da massa muscular. Pode-se notar que alguns dos entrevistados da pesquisa aqui apresentada sugerem concordar com esses desejos levantados pelos autores, tendo em vista que, ANDRÉ disse que procurou pela academia para “emagrecer”; em outras palavras FÁBIO diz “*Mais pra forma física mesmo (...) Dar uma enxugada*”; quanto ao ganho de massa muscular, TIAGO diz ter entrado na academia com “*o objetivo de ganhar massa muscular e ainda estou tentando*”, HEITOR se refere à “*hipertrofia, ganho de massa magra*”.

Para Ferreira, Castro e Gomes (2005), vive-se atualmente a era das imagens e, nesse contexto, experimenta-se uma saturação de signos no tocante ao corpo ideal, onde a valorização visual impõe-se de forma drástica e direta, de modo que o corpo fica reduzido a escravo de si mesmo. Assim, o corpo real é desprezado e descartado em prol do corpo desejado e imaginado.

Os avanços tecnológicos possibilitam formas antes inimagináveis de (re)modelá-lo e (re)construí-lo. Próteses, implantes, intervenções cirúrgicas e uso de substâncias diversas fazem parte do cotidiano, alterando a conformação dos corpos. Diante das possibilidades difundidas pela nova corporeidade na sociedade atual, a utilização desses novos recursos apresentam-se submersos na ambição humana de “(...) controlar o corpo, aumentar sua potência, modificar sua composição e eliminar suas fragilidades” (Couto, 1998 apud Rodrigues, 2003, p.73).

Como afirma Marzano-Parisoli (2004 apud Iriart, Chaves & Orleans, 2009 p.778), na contemporaneidade o corpo deve estar completamente “sob controle” e “é o corpo musculoso que dá a prova mais importante da capacidade que se tem de dominar a própria vida”. Ao dar continuidade no pensamento de Marzano-Parisoli e associá-lo a dados obtidos em pesquisa própria, Iriart, Chaves e Orleans (2009) dizem que, sendo assim, a imagem de um corpo flácido e gordo estaria associada à falta de determinação no cuidado de si, “portanto, fraqueza moral” (Iriart, Chaves e Orleans, 2009 p.778). Neste sentido, o processo de construção e controle do corpo apresenta-se hiper valorizado por entre outras coisas propiciar julgamentos, que são praticamente incabíveis, tomado por este único aspecto enquanto determinante.

A incompletude citada por Iriart, Chaves e Orleans (2009 p.778), ao dizer que nota na fala de seus informantes “a representação do corpo como um objeto incompleto, que necessita ser construído, trabalhado e aperfeiçoado”, pode aqui ser ilustrada pela fala de HEITOR que, ao ser indagado se estaria feliz como está, disse: “*Não. Tenho que dar um jeito nessas canela grossa (sendo irônico, remetendo-se às suas pernas finas) e ganhar um pouco mais de (pausa) não sei*”.

Uma busca por um padrão de idealidade e de um controle ainda não atingível sobre as coisas, não presente somente na busca por um corpo perfeito, mas também, em outros setores da sociedade que

estão sendo reproduzidos e disseminados pela mídia, é característico da sociedade contemporânea o do imaginário da existência da possibilidade de se criar produções sociais sem falhas, a idealidade. Com o auxílio da Psicanálise podemos aqui discutir a castração, a impossibilidade de completude, enfim, as falhas às quais estão sujeitas todas as construções humanas

“Os indivíduos que querem tudo dominar desenvolvem mecanismos defensivos muito fortes para negar ou transgredir as situações que, de algum modo, tocam aspectos do vazio ou da morte. As formas de funcionamento resultantes seriam as mais próximas das imagens ligadas ao excesso, afastando-se do vazio, da morte ou da finitude” (Carretero, 2005 p.67).

Tomando por base essa citação, podemos apontar o corpo como imerso nesta tentativa não mais individual ou ao menos partilhada coletivamente de se alcançar a idealidade, uma completude inatingível, cada vez mais, utilizando a prática dos excessos, cultivadas também pelo sistema econômico adotado e refletidas no surgimento cada vez maior em inúmeros transtornos, como alimentares ou o excesso das práticas físicas. Voltemo-nos agora para uma outra forma de compreensão desse fenômeno, mais compartilhada pelos leitores de outras áreas que não a Psicologia e a Psicanálise.

Ao ser indagado sobre o que relacionaria o crescente aumento no número de academias de ginástica e musculação no país, HEITOR sugeriu a existência de um dogma social envolvendo a criação de um padrão de beleza disse:

“É ... Padrão de beleza, virou muito um dogma da sociedade sabe?, virou muito clichê, mudou muito, não mentalidade, mas se transformou numa ... num dogma mesmo, numa obrigação social”

(HEITOR).

“Pela aparência então?” (Entrevistadora)

“Isso, estética” (HEITOR).

Também relacionado a esta mesma questão, EMANOEL revela a influência social dizendo: *“(...) agora as pessoas estão muito narcisistas, se preocupando com a aparência, querendo ficar bonitas, a sociedade nos exige que a pessoa fique bonita”*.

O corpo assume a conotação sócio-histórica a ele dirigida; encontra-se com facilidade em pesquisa literária artigos que associam a atual valorização da beleza ao sistema econômico adotado. Trinca (2008) explica que ao longo do século XX houve a difusão da produção industrial e com ela toda uma rede de serviços e ofertas (o crediário, ampliação do acesso ao consumo de bens, etc), intercalada com as produções midiáticas (rádio, cinema, publicidade). Aponta também alguns importantes fatores apresentados após a segunda metade do século:

(...) o avanço dos conhecimentos técnico-científicos (em especial das ciências biológicas), as atitudes higienistas, os movimentos de contracultura e de liberalização sexual, o feminismo, a expansão da megaindústria da beleza, a ênfase nos esportes e nas novas formas de lazer impeliriam a uma preocupação cada vez mais assídua para com a saúde e o bem-estar corporal tendo em vista a sua melhoria estética (Trinca, 2008 p.110).

Dessa maneira, Trinca (2008) aponta que as mudanças no mundo atual que possibilitaram uma espécie de redescoberta do corpo e um superinvestimento nas práticas corporais ultrapassam o campo específico das técnicas ou das ciências biomédicas, abrangendo também, de forma significativa, os âmbitos cultural, social, político e econômico. Citando a “sociedade de consumo”, Trinca (2008) a apresenta enquanto um terreno estratégico para a exploração do corpo como objeto rentável; para corroborar sua fala, utiliza a afirmação do francês Jean Baudrillard (1975), que em seu livro *A Sociedade de Consumo* diz : *“(...) na panóplia do consumo, o mais belo, precioso e resplandecente de todos os objetos é o corpo”* (Baudrillard, 1975 apud Trinca, 2008 p.110).

Como indicam Iriart, Chaves e Orleans (2009, p.778) “o medo de ser diferente, desvalorizado ou de não obter sucesso junto ao sexo oposto mobiliza as pessoas, particularmente os mais jovens à prática da musculação”. As falas de EMANOEL ilustram bem não só esta possibilidade de desvalorização, mas também, a preocupação com a aparência e o julgamento de quem se dedica à prática de exercícios regulares sobre os que não partilham esta prática. Com 26 anos, EMANOEL começou a frequentar a academia há apenas 7 meses, onde disse buscar “*Condicionamento físico, qualidade de vida(...)*”.

Entre os estímulos que o levaram a procura pelo serviço relata a participação de amigos que “*estimularam e muito. Muita zueira, muitas brincadeiras que você acaba levando, olha você está mole, olha o jeito que você tá, vai escutar a vida inteira, aí eu procurei uma academia*”.

Ao ser indagado sobre o seu olhar atual direcionado às pessoas que não praticam academia em comparação aos olhares que lhes eram lançados pelos amigos EMANOEL diz: “*Penso, penso igual eles, ó o cara tá engordando, olha aquela barriguinha aí, dá pra perder. Você começa a prestar mais atenção, não atenção na aparência se a pessoa está forte ou fraca, magrela, mas, na disposição da pessoa, o que poderia mudar, porque aquilo é o que? É um reflexo de como eu era. Eu era daquele jeito daquela maneira eu era mole, e a pessoa pode mudar também*”.

Ainda em referência aos “olhares”, embora TIAGO negue ao dizer “*eu malho pra mim eu não malho para ficar me mostrando*”, o culto da aparência está baseado na construção de um corpo para ser visto. E o mesmo TIAGO, de forma contraditória e quase em sequencial a sua frase anterior diz “*Eu gosto de me exibir mas não pra menosprezar ninguém, mas pra dizer olha o que eu consigo fazer*”. Le Breton (2003 apud Iriart, Chaves e Orleans, 2009) denomina de estética da presença, correlatando a musculatura desenvolvida enquanto um dos modos privilegiados de visibilidade do corpo no anonimato urbano. Droguet (2001), citando as concepções de Juan Násio, destacado psicanalista argentino, diz: “Este corpo que fala também é um corpo que suscita sentimento, é um corpoimagem, mas não a nossa própria imagem, senão a imagem do outro. É o outro que me veste com seu olhar. A imagem que tenho do meu corpo é o olhar do olhar do outro” (Droguet, 2001 p.34).

Dentre os meios de modificação e remodelação corporal disponíveis, Miskolci (2006) aponta que, apesar do crescimento da demanda por procedimentos cirúrgicos pela clientela masculina, as formas dominantes de adequação corporal voltadas para os homens ainda se baseiam em exercícios físicos, consumo de suplementos alimentares e drogas ilícitas.

Maroun e Vieira (2008, p.172) consideram que “(...) o corpo é um dos *objetos* que assume valores simbólicos relevantes na atualidade, despertando grande interesse das pessoas e da mídia, podendo ser interpelado, também, pela lógica da cultura do consumo”. Os autores partem do princípio de que a cultura do consumo não surgiu na contemporaneidade, sendo esta fruto de um longo e antigo processo, atingindo seu ápice na atualidade, tendo influenciado as mais diversas esferas da vida social contemporânea. Os autores ainda acrescentam que a transformação e/ou consolidação imaginária do corpo em mercadoria na sociedade contemporânea se deu para mapear o lugar social do corpo na cultura do consumo; para entender essa dinâmica que se instaura destacam o “(...) consumo de corpos fabricados, moldados, (re)modelados e (re)construídos. Como se o cuidado com o corpo fosse um sinal indicativo de virtude humana e, conseqüentemente, de pertencimento à pós-modernidade” (Maroun e Vieira, 2008 p.174). Assim:

“Quanto mais se impõe o ideal de autonomia individual, mais aumenta a exigência de conformidade aos modelos sociais do corpo. Se é bem verdade que o corpo se emancipou de muitas de suas antigas prisões sexuais, procriadoras ou indumentárias, atualmente encontra-se

submetido a coerções estéticas mais imperativas e geradoras de ansiedade do que antigamente” (Goldenberg, 2002 apud Maroun e Vieira, 2008 p.177).

Rodrigues (2003), em consonância com os autores anteriores, com relação à inserção do corpo na sociedade capitalista, o aponta enquanto propriedade privada, capital e fetiche, objeto de consumo no qual investe-se econômica e psiquicamente. Neste cenário, a beleza integra a lógica do capital, passando o corpo a assumir o valor funcional de troca: “Nesse processo de negação, a beleza funciona como valor-signo, modalidade do imperativo funcional, válido tanto para objetos como para o ser humano em geral” (Rodrigues, 2003 p.69). O erotismo, associado à beleza, propicia a redescoberta do corpo ao mesmo tempo em que favorece o seu consumo.

Ainda retomando a questão politicossocial a qual o corpo, a aparência e os cuidados com estes aparentam estar imersos, cabe comunicar a posição de Rosseau de que a sujeição é perfeita quando ela guarda a aparência de liberdade. Neste sentido, MARCOS afirma: “*Faz pra você e porque gosta, não existe academia pra mim se você vem pra academia pra você emagrecer pros outros, não precisava você tá na academia, é um sofrimento desnecessário, academia é um sofrimento!*”.

Falando de suas expectativas para com a academia antes de frequentá-la HEITOR diz: “(...) *eu achava que era um espetáculo e tal*” (sic) encenando empolgação, mas, em seguida exclamou “*ai você vai uma semana...*” (sic) e gesticulou negativamente com a cabeça. Ainda questionado a respeito, HEITOR justifica sua continuidade pelo hábito adquirido ao citar os benefícios que atribui à prática física em academia: “*autoestima, que é bom, você passa e é olhado, muito bom, e o benefício corpóreo mesmo pra saúde*” (sic).

A partir dessa fala, cabe também destacar a saúde e a qualidade de vida vinculados à prática de exercícios físicos. Assim, segue a próxima categoria de análise.

Saúde e qualidade de vida

Menos presente que a motivação estética, mas, presente enquanto benefício da prática e nas justificativas dos usuários para a continuidade da prática de ginástica e musculação, encontra-se o ‘discurso da saúde’, onde se enaltecem as consequências positivas para a saúde advindas da prática física. Este discurso caracteriza-se também pela preocupação com o envelhecimento e o desejo de manter-se jovem.

Torna-se quase inegável os benefícios que a prática de exercícios físicos proporcionam para a saúde; encontra-se na literatura um imenso número de estudos correlacionando esses dois fatores, dos quais muitos, inclusive, voltam-se a tratar o tema na terceira idade. A prática regular de exercícios físicos está diretamente associada a resultados positivos não somente em aspectos físicos, mas também, nos aspectos psicológicos, tais como melhoria no sono e em seus possíveis distúrbios, benefícios nos transtornos de humor, como ansiedade e depressão, e também em aspectos cognitivos, como memória e aprendizagem.

Dois entrevistados EDUARDO e EMANOEL disseram ter procurado o serviço em busca de técnicas para condicionamento físico e seus benefícios. CARLOS aponta como objetivo “*ter uma qualidade de vida boa*”. Alguns outros elencaram a busca por aspectos relacionados à saúde como fonte motivadora à procura do sujeito contemporâneo pelo serviço, ainda que, eles próprios não tenham apontado diretamente por este aspecto, como é o caso de FÁBIO, que disse ter procurado a academia por questões “*físicas*”, para “*dar uma enxugada*”, mas julga que o que tem alavancado a procura pelo

serviço nos últimos anos é “*saúde, o povo está correndo mais atrás da saúde*”. A palavra saúde aparece 24 vezes no decorrer das entrevistas, no discurso de oito dos dez entrevistados, em todas elas de maneira positiva e geralmente associadas aos benefícios da prática.

Na pesquisa realizada por Santos e Knijnik (2006), onde investigaram os motivos de adesão à prática de atividade física na vida de 30 indivíduos entre 40 e 60 anos, 34% dos sujeitos apontaram a recomendação e/ou prescrição médica enquanto motivos de adesão. Coloca-se aqui, que este aspecto não foi levantado na presente pesquisa, visto que nenhum dos entrevistados disse ter procurado os serviços de academia por indicação médica.

Weinberg e Gould (2001) expõem que exercícios regulares ou o condicionamento cardiorrespiratório contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares; aparentemente ciente desta informação, EMANOEL menciona algo a respeito ao ser indagado ao que associaria o crescente aumento na procura pelos serviços oferecidos pelas academias: “*E também em relação à saúde, tem muita gente que está morrendo de ataque do coração e as pessoas ficam com medo. É um alerta (...)*”.

Saba (2001 apud Tahara, Schwartz e Silva, 2003) considera que a atividade física é benéfica aos níveis fisiológico – propiciando melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, etc. – e psicológico, mencionando o aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem e diminuição dos níveis de estresse, entre outros. Tahara, Schwartz e Silva (2003, p.8) também acreditam que “(...) as academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral”.

Não obstante das considerações de Saba (2001 apud Tahara, Schwartz e Silva, 2003), as pesquisas de Costa, Soares e Teixeira (2007) também apontam benefícios psicológicos acarretados pela prática de exercícios regulares como melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e até como terapia adjuvante altamente benéfica ao tratamento da depressão.

Fatores físicos e psicológicos interveem na *qualidade de vida* dos indivíduos; esta expressão é definida por Weinberg e Gould (2001) enquanto “(...) as reações avaliativas de uma pessoa a sua vida, em termos de satisfação ou de efeito negativo” (p. 385); qualidade de vida em saúde para Silva et al. (2010, p.116) “coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade”.

Weinberg e Gould (2001) apresentam nas pesquisas que relacionam o exercício físico regular e qualidade de vida de modo que se pode afirmar, segundo eles, que, indivíduos fisicamente ativos tendem a ter melhor saúde, melhor demonstração de energia e maior capacidade de lidar com o estresse e com a tensão, além de atitudes mais positivas com relação ao trabalho, e ainda, que adultos mais velhos fisicamente ativos apresentam maior satisfação com a vida e melhor saúde física global.

Deve-se, é claro, considerar que nos estudos de Costa, Soares e Teixeira (2007) e Weinberg e Gould (2001) assim como de outros autores, as pesquisas são realizadas dentro de suas áreas específicas de conhecimento e referenciais teóricos, sendo que a âmbito da psicologia ao analisar os benefícios possivelmente provenientes da prática estudada, evidenciar-se-á o indivíduo e suas relações na efetivação da prática física.

Continuando com os benefícios à saúde, destaca-se que a inatividade física e o estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o “(...) desenvolvimento ou agravamento de certas

condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas” (Silva et al. 2010 p.116).

Ao ser indagado sobre quais objetivos motivaram EMANOEL a procurar os serviços da academia o mesmo disse: *“Condicionamento físico, qualidade de vida, eu estava trabalhando sentado, estava engordando demais ficando muito preguiçoso, pra reverter isso”*.

Ao considerar-se que com o advento da industrialização, principalmente com o êxodo rural, grande parte das atividades profissionais passaram a exigir menor atividade física dos profissionais, revela-se a necessidade de considerar o caráter sociohistórico envolvido nesta categoria de análise. Se a atividade laboral não mais favorece o exercício físico minimamente necessário ao considerar o sujeito como fisicamente ativo, dependendo de como o mesmo lida com essa condição, pode criar-se a necessidade da busca por atividades alternativas que atuem neste intuito.

CARLOS demonstra essa percepção ao ser indagado sobre o que estaria provocando a crescente demanda por serviços de ginástica em academia *“todo mundo tá notando é que a atividade física faz parte (...) quando você se torna adulto você tem uma atividade sedentária no trabalho, como uma atividade mais estática, mais pesado, parado, você tem que praticar alguma coisa nas suas horas de lazer”*.

Pereira (2002) aponta a atividade física enquanto uma forma de “concorrência” à crescente tecnologização da nossa sociedade; aponta que o aumento do número de ‘ginásios/academias/health-clubs’ acontece para corresponder às necessidades evidenciadas de uma prática de atividade física. Ainda para a autora, citando Crespo (1990), vem a ser mais que uma simples necessidade, seria uma obsessão do presente que dá importância aos sinais do hedonismo *“(...) um presente que ao ser dominado pela redescoberta do corpo o transformou num dos principais valores do quadro axiológico actual”* (Pereira, 2002 p.58).

Muitas são as ocupações atuais que priorizam a atividade intelectual em detrimento da atividade física; algumas funções/empresas oferecem condições de trabalho deficitárias de modo que Silva et al. (2010 p.116) tendem a ser assertivos ao dizerem que *“(...) o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz”*.

Tendo por consideração os apontamentos discutidos por Saba (2001) e Costa, Soares e Teixeira (2007) com relação aos benefícios psicológicos propiciados pela prática de exercícios físicos, há indicativos de que oferecem um “alívio” ao trabalhador que encontra-se na situação acima ilustrada.

EDUARDO contrapõe suas atividades laborais com suas práticas na academia ao dizer: *“(...) eu trabalho 10 horas por dia, é cansativo, é super cansativo, e a academia além de tudo é prazerosa é uma coisa que você faz meio que sem obrigação”*. A fala de EMANOEL, há pouco citada, também expõe sua condição física associada a sua prática profissional *“(...) eu estava trabalhando sentado, estava engordando demais, ficando muito preguiçoso (...)”*.

Santos e Knijnik (2006) julgam que o conceito sobre a necessidade da prática de atividade física encontra-se em mutação juntamente com a concepção de vários outros conceitos e conhecimentos que se alteram na sociedade atual e, no caso, da atividade física citam as *“(...) mudanças da expectativa de vida populacional, do aumento do sedentarismo, do pouco conhecimento sobre prevenção de doenças crônico-degenerativas e da baixa qualidade de vida”* (Santos e Knijnik, 2006 p.24). Para os autores, atualmente pode-se constatar que a prática regular de atividade física funciona e, muitas vezes, é

encarada “(...) como mecanismo de prevenção, a atividade física tem papel fundamental, podendo desacelerar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas” (Federigui, 1995 apud Santos e Knijnik, 2006 p. 24).

Esta última concepção citada em relação à utilização da atividade física regular vai diretamente ao encontro com o apontado pelo entrevistado EDUARDO ao dizer “*eu busco na verdade (...) uma qualidade de vida, que pode surtir efeito em saúde, em vez de gastar com remédio no futuro eu gasto com academia no presente*”. E, não desmerecendo o benefício da prática física à saúde, mas focando a possível associação de fatores, coincide também com o tratado na categoria de análise anterior, de modo que o corpo socialmente ideal, em imagem, saúde e virilidade, seria o corpo jovem; assim, as características físicas apontadas pelo envelhecimento tornam-se indesejáveis e conseqüentemente recorre-se aos produtos e serviços oferecidos pelo arsenal da beleza.

Isto porque, a imagem do corpo jovem é exposta na publicidade “(...) como a principal expressão do corpo perfeito” (Coelho, 2003 apud Viscardi, Sottani e Machado, 2012 p.4). Augras (1986) vem dizer que o corpo da modelo, o corpo tratado na publicidade, funcionaria como uma tentativa de negar a impermanência e a ameaça do futuro; a autora em outro momento ressalta que “(...) é através da decadência física que se expressa, inegavelmente, a irreversibilidade do processo biológico” (Augras, 1986, p. 45).

De acordo com Viscardi, Sottani e Machado (2012), foi durante os anos 60 que o conceito de juventude entrou em voga e, a partir de então, a sociedade passou a ter medo de envelhecer, valorizando-se a aparência de ter menos idade do que realmente se possui. Assim, as pessoas passam a querer ter um estilo jovem “(...) numa sociedade na qual o processo de envelhecimento passa a ser compreendido como algo a ser negado” (Castro, 2007 apud Viscardi, Sottani e Machado, 2012 p.04).

As representações sobre o corpo ajudam a construí-lo, mas também, algumas vezes, a oprimí-lo. As práticas ligadas à boa forma baseiam-se na tríade conceitual beleza-juventude-saúde. A utilização de variadas técnicas de modificação corporal altera a conformação dos corpos, que tem motivação “(...) pela promessa e pelo desejo de saúde e juventude eternas, de aumento da performance e de prolongamento da vida” (Sant’anna, 2001 apud Rodrigues, 2003 p.73).

Para ilustrar, utilizaremos a fala de CAIO que, apesar de apontar para alteração na percepção da sociedade, exime-se totalmente de considerar as perdas características do envelhecimento, colocando ainda, a atividade física como ação capaz de garantir-lhe saúde e beleza: “*hoje a população é, ela tem uma visão diferente, não é, ah eu vou envelhecer, vou ficar em casa, eu quero minha aposentadoria e fica curtindo em casa, hoje não, hoje a visão da população mudou (...). Quer malhar quer ter uma ... saúde e beleza*”.

Negar essa possibilidade torna-se dificultoso ao indivíduo contemporâneo diante das possibilidades da nova corporeidade na sociedade atual: “(...) é patente a ambição do homem de controlar o corpo, aumentar sua potência, modificar sua composição e eliminar suas fragilidades” (Couto, 1998 apud Rodrigues, 2003 p.73).

Tendo feito essas considerações, voltemos a considerar os benefícios da prática física. Santos e Knijnik (2006) apresenta os benefícios físicos associados aos psicológicos ao dizer que “(...) a motricidade realça o corpo realçando o autoconceito” (p.25). Esmiuçando a questão, Santos e Knijnik (2006), utilizando outros autores (Sonstroem, 1997a e 1997b, Weinberg e Gould, 2001; Morrow et al. 2000), sugerem que mudanças na autoestima possam estar associadas à percepção de melhora do

condicionamento físico, não necessariamente a melhoras reais deste; e considerando que a mente afeta o corpo, o modo como pensamos tem um forte impacto no modo como agimos. Weinberg e Gould (2001) dizem que o indivíduo acreditar que exercícios de condicionamento físico podem alterar sua imagem corporal é de certa forma comum entre os praticantes, e dessa forma essa concepção pode aumentar o autoconceito e a autoestima.

A autoestima e melhoras nesta foram aspectos apontados por alguns dos entrevistados ao serem indagados sobre quais benefícios obtidos por eles que associam ao comportamento da prática física regular:

“Acho que a autoestima já pega tudo” (FÁBIO).

“Autoestima, que é bom você passa e é olhado muito bom” (HEITOR).

“Benefício, a autoestima. Você fica mais disposto” (MARCOS).

A autoestima está relacionada à avaliação que a pessoa faz de seu próprio valor e normalmente manifesta-se pela auto aceitação, sentimentos de valor e de autoconfiança. A autoestima está intimamente ligada ao bem estar psicológico e do funcionamento social (Tamayo et al. 2001).

Weinberg e Gould (2001) apontam “razões para exercitar-se” em associação aos sentimentos de autoestima e autoconfiança: “(...) muitas pessoas sentem satisfação em realizar algo que não podiam fazer antes” (p.398), podendo esse ‘algo’ ser algo simples como uma curta caminhada; para Weinberg e Gould (2001) também pessoas que exercitam-se regularmente tendem a ser mais confiantes em relação à aparência e o reconhecimento externo vêm a impulsionar ainda mais esta relação.

Não há como definir até que ponto o benefício seja direto da prática física e a partir de que ponto há alterações no indivíduo e em suas percepções, ou ainda a alteração de percepção derivada da prática física, mas, considerando que a fala dos entrevistados associaram alguns benefícios específicos diretamente à prática física, aqui também assim o consideraremos. No caso, três entrevistados citaram que a prática física regular os possibilitou conseguir feitos nunca alcançados ou melhor que *“achava que era impossível”* como diz CAIO ao falar de sua participação em maratonas:

“(...) praticamente, uns três anos pra cá duas vez por ano eu corro, eu participo nas maratonas que tem (...) de 10 km, sempre quando a empresa disponibiliza, eu sempre via meus amigos participando e eu não participava. Eu achava que não conseguia atingir o objetivo e graças a ela consegui” (CAIO).

MARCOS também afirma que sua ocupação trabalhista esporádica, por muito tempo apenas admirada e desejada, só se tornou possível com o condicionamento físico obtido pelas práticas físicas: *“Trabalhar na praia, eu sempre gostei de trabalhar na praia, sempre gostei do trabalho de bombeiro na praia, sempre queria, então se não fosse o trabalho de academia que eu tinha aqui, o kung fu, lá trás, meu condicionamento físico que eu tinha eu não ia conseguir passar (...)”*.

E ainda, mencionamos a conquista de EMANOEL ao conseguir andar de patins impulsionado também pela prática e seus benefícios: *“Mais disposição, animação no dia a dia; começou ficar constante a prática de esporte, animo pra outro esporte, final de semana comecei a andar de patins (...) Fui tentar andar de patins antes da academia eu não consegui ficar meia hora andando depois da academia consigo ficar quatro horas andando”*.

TIAGO, ao falar de aspectos positivos da academia para com sua vida diz: *“Mulheres!... mulheres ... mulheres acabam vindo”*.

CARLOS, ao falar dos benefícios a si e a sua vida que associa a sua prática em academia, engloba de certa forma todos os benefícios levantados pelos demais entrevistados ele diz: *“Humor, humor*

melhora, fica bem humorado, fica mais ativo, tem mais energia pra fazer qualquer coisa, qualquer atividade, você acaba compartilhando experiências com outras pessoas que vão além de um exercício, através da academia eu conheci pessoas que andam de bicicleta a gente sai de final de semana pra passear, entre outras coisas. Fora qualidade de vida, saúde, isso aí é normal, melhora muito e outras coisas”.

São muitos os benefícios diretos e indiretos associados à prática física regular, mas também são encontrados também prejuízos associados à ela. Ao considerarmos a saúde física, devemos considerar a necessidade de um acompanhamento adequado, pois, principalmente no caso das práticas de musculação intensas, o não atentamento à questão postural e ao levantamento de peso em excesso podem causar danos às articulações ou ocasionar “*lesões*”, como citou TIAGO. Ao falar de dismorfia muscular Camargo et al. (2008) colocam que “(...) a utilização excessiva de pesos durante os exercícios sobrecarrega os ossos, tendões, músculos e articulações, principalmente dos membros inferiores” (p.8).

Observamos que a questão de lesões e demais ‘problemas’ associados à prática física, praticamente não aparecem entre as entrevistas, o que pode estar associado ao que os entrevistados destacam acerca dos profissionais que os acompanham na academia, elogiando-os em diversos momentos pela proximidade e profissionalismo. “*O atendimento dos profissionais e o bem estar da academia que eu treinei em umas pequenas que não eram boas*” diz JOÃO, em um comparativo a outros estabelecimentos que oferecem o mesmo serviço; EDUARDO também coloca que a academia na qual ocorreram as entrevistas também não era a primeira que frequentou e, ao ser indagado acerca do que procurava nesta em especial disse “*Ambiente legal e professores adequados pra me ensinar*”. CAIO diz ter entrado na academia em busca de ganho de massa muscular, no entanto, notou que outras práticas, como adequação de condicionamento físico além da musculação, eram necessárias para o alcance de seus objetivos “*os professores foram me orientando*” até que conseguiu o que esperava. Em dado momento também CARLOS diz que o ambiente propicia proximidade com os “*instrutores*”.

Quanto aos prejuízos à saúde mental, podemos ilustrados pela fala de EMANOEL ao dizer que a si mesmo a prática não trouxe prejuízos, mas, considera que pode sim causar danos dizendo: “*Eu não quero ficar assim forte, muito exagerado, musculoso, que aí começa ficar devagar, começa virar meio que escravo do corpo. A partir do momento que você começa ficar escravo de algo isso não faz bem pra você*”.

De fato, de certo modo, EMANOEL foi assertivo em sua fala; Camargo et al. (2008) associam quadros de ‘exercício excessivo’ com prejuízo à saúde mental, ao falar de Vigorexia. A Vigorexia é também conhecida como Dismorfia muscular, Anorexia Nervosa Reversa ou Complexo de Adônis, ainda não é reconhecida como doença, sendo este um quadro não validado nem presente nos manuais diagnósticos em psiquiatria (*CID-10 e DSM-IV*), assim a mesma corresponde a “*uma variação da desordem dismórfica corporal e enquadra-se entre os transtornos dismórficos corporais*” (CAMARGO et al. 2008 p.4), assim, a Vigorexia é então, para o DSM IV, o que caracterizaria o Transtorno Dismórfico Muscular. Uma definição mais direcionada ao campo psicanalítico deste transtorno é apresentada por Silva e Lima (2010) onde os mesmos dizem que:

“A vigorexia, que é uma das formas de transtorno corporal dismórfico (TDC), está ligada à imagem corporal que tem como sintomas distúrbios de comportamento associados à distorção da imagem corporal. Esse transtorno está ligado à figura narcísica, por fixações e repressões durante as fases iniciais do desenvolvimento sexual infantil” (Silva e Lima, 2010).

Camargo et al. (2008) afirmam que indivíduos que sofrem deste transtorno corporal tornam-se perfeccionistas consigo mesmos e obsessivos pelo exercício, o que pode se agravar pela “(...) busca

inconstante da beleza física, acompanhadas de ansiedade, depressão, fobias, atitudes compulsivas e repetitivas - como olhadas seguidas no espelho” (Assunção, 2002 apud Camargo et al. 2008, p.05). Para Silva et al. (2010, p.116) indivíduos que criam “relações de dependência e compulsão pela prática de exercícios físicos passam a buscar nessas atividades mais a diminuição de sensações desagradáveis, como ansiedade, irritabilidade e depressão do que uma boa forma física”.

Rodrigues (2003) alerta que a preocupação excessiva com a questão corporal pode levar o indivíduo a ultrapassar o limite da autogestão corporal, perdendo o controle da situação, deixando de agir reflexivamente e apresentando atitudes compulsivas, de forma que a preocupação passa a se configurar enquanto vício. Carreteiro sabiamente diz que:

“quando os indivíduos preocupam-se com seu corpo a esse ponto, quando procuram nele os mínimos defeitos, quando fazem dele seu ideal, quando o remodelam para exibi-lo em todo seu esplendor e sua força, eles só podem acabar machucando-se em sua visão, como Narciso, prestes a esquecer que também são espíritos e possuem uma psique dotada de afetos” (Carreteiro, 2005 p.73).

Camargo et al. (2008) alertam que a preocupação excessiva com o corpo, a prática de dieta inadequada e o uso indiscriminado de esteróides anabolizantes estão cada vez mais sendo adotadas por homens e mulheres que apresentam distorção da imagem corporal. Os autores colocam que a Vigorexia afeta com maior frequência os homens entre 18 e 35 anos, de nível sócio-econômico variado, no entanto, mais freqüente na classe média baixa.

Iriart, Chaves e Orleans (2009) apontam para um aumento no consumo não terapêutico dos anabolizantes, especialmente entre a população jovem, na conceituação dos autores anabolizantes são substâncias sintetizadas em laboratório, relacionadas aos hormônios masculinos (androgênios), cujo consumo produz efeitos anabólicos, como o aumento da massa muscular esquelética, e efeitos androgênicos ou masculinizantes. O consumo de anabolizantes antes restrito à atletas e fisiculturistas, se popularizou entre jovens, sendo realizado para fins estéticos e tem sido relatado em associação a vários danos e efeitos colaterais nocivos à saúde; no entanto, alerta-se que pouco tem sido feito, no país, para prevenção do uso dessas substâncias entre os jovens

Com relação ao uso deste tipo de substâncias, HEITOR ressalta os malefícios destas, apesar de não especificar quais seriam, diz “ (...) *nada de bomba. Porque é ilusório né, faz mal pra caramba*”; assim também CAIO se refere a este tipo de substâncias como “(...) *aqueles que eu falo que é pelo lado negro*”. JOÃO foi o único a dizer ter consumido este tipo de substância, “*já fiz uso de substâncias, regime, dieta de tudo um pouco. Das liberadas das que ‘não deve’ e tudo mais*”, e justifica seu uso e a busca por este tipo de recurso por propiciar resultados imediatistas “*Ah, hoje em dia o ser humano ele quer as coisas muito rápido, fácil e sempre o fácil e o mais rápido é justamente o que não pode*”. A justificativa de JOÃO para o uso, corresponde ao apontado pelo estudo de Iriart, Chaves e Orleans (2009, p.780) os quais dizem que: “a motivação primeira para o uso de anabolizantes é o imediatismo na obtenção do corpo desejado. Busca-se o rápido aumento de massa e definição muscular”.

Iriart, Chaves e Orleans (2009) ainda apontam que o uso de anabolizantes são também atrativos por aspectos financeiros, pois, aparecem enquanto um meio mais barato de construção do corpo ideal na ausência de recursos financeiros para aquisição de suplementos alimentares e manutenção de uma alimentação adequada. TIAGO foi um dos entrevistados que disseram ter procurado o serviço de musculação com o objetivo de aumentar massa muscular durante a entrevista consumiu cápsulas de suplemento e preparou e ingeriu shake juntamente com essas. TIAGO discorreu sobre seus investimentos na manutenção corporal ao dizer que, os oito anos que “malhou” não foram consecutivos, justifica-se dizendo que “*a questão financeira atrapalha muito. Então suplemento e*

manter dieta custa caro, pra manter esses suplementos, principalmente se for importado que é mais caro, uma alimentação certinha de três em três horas por dia, é complicado”.

TIAGO, HEITOR E CAIO também disseram consumir suplementos alimentares, coincidentemente, os três, apesar de utilizarem termos diferentes (estrutura muscular, hipertrofia e enrijecer os músculos respectivamente), todos tinham por objetivo alterações/ “aperfeiçoões” musculares e todos dizem procurar respeitar algumas restrições alimentares. Já ANDRÉ disse ter enquanto motivador pela busca pela prática “*emagrecer*” ao falar da alimentação disse “*como de tudo até gordura tudo. Porque justamente o exercício é bom por isso que você pode comer de tudo (...) vem pra cá você já perde, agora só comer só comer e não praticar nada aí que você engorda, o bom é isso comer de tudo*”. FÁBIO que, também disse ter procurado a academia para “Dar uma enxugada” também disse não ater-se a alimentação.

Não há dúvidas de que a alimentação repercute na vida de um indivíduo, principalmente em aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida. Todavia, conforme pôde-se notar, os entrevistados reconhecem os benefícios da atividade física para a saúde, mas nem todos dão a devida atenção a uma alimentação adequada, enquanto que a mesma tem relação direta com a saúde e com a forma física do indivíduo.

Assim, é preciso considerar que existe uma linha muito tênue entre as práticas de exercícios e os cuidados com a alimentação que propiciam o bem-estar e promovem a saúde física, mental e psicológica e as que colocam a saúde em risco, tornando-se práticas sintomáticas e psicopatologizantes. E, assim como a atividade física promove melhoras em desempenho e qualidade de vida do indivíduo, existe toda uma rede de elementos associados que podem ou não colaborar para este intuito.

Por que na academia?

O título de caráter interrogativo vem questionar o por quê da prática física especificamente no ambiente de academias. Coloca-se desde já que vários dos entrevistados disseram praticar alguma atividade física anterior a prática em academia (corrida, basquete, canoagem, trilha); coloca-se também que os ditos benefícios em termos de saúde e qualidade de vida, dirigem-se à prática física em geral, não restringindo-a ao ambiente de academias. Nesta ótica, como disse CARLOS “*(...) o importante é a atividade física independente da modalidade ou do ambiente, se externo ou interno, o importante é a atividade*”.

Dos entrevistados ANDRÉ, EDUARDO e EMANOEL apontam como atividade preferida a corrida, HEITOR diz preferir “canoagem”, MARCOS cita o “kung fu” e a “natação”, a academia em questão não oferece nenhum dos três últimos esportes citados e, quanto a corrida, teoricamente é uma atividade que não exige necessariamente um ambiente fechado e específico para realização. No entanto, como apontado por CARLOS ao dizer “*aqui garoa muito e eu não podia fazer nada fora, na chuva*”, o clima da região dificulta a atividade; pois, o subdistrito no qual se realizou-se a pesquisa apresenta clima diferenciado, muito úmido e em certas épocas do ano quase que diariamente tomado por garoa e neblina.

Deve-se levar em consideração também a questão da segurança contra a criminalidade e possíveis acidentes e não obstante o acompanhamento profissional oferecido pela academia onde realizou-se a pesquisa, o qual, embora não tenha se indagado a respeito, apareceu positivamente no discurso de três entrevistados. EDUARDO aponta que apesar de praticar corrida regularmente, encontrava alguns

inconvenientes então, decidiu “ (...) *unir o útil ao agradável, estar bem fisicamente e condicionado pra estar melhor, porque eu sentia muitas dores, essas coisas*”.

Ao se falar de academia enquanto estabelecimento para a prática de atividade física, deve-se considerar a necessidade do deslocamento do indivíduo até à academia, sendo necessário assim, que o indivíduo atente-se a localização da mesma frente a seus trajetos costumeiros e ainda a disponibilidade horária deste sujeito. CAIO, ANDRÉ, EDUARDO e EMANOEL disseram encontrar algumas convergências quanto ao tempo livre a ser dispendido á prática, “*não, não é fácil, mas, tem que ter muita força de vontade, tem que ter foco, determinação*” diz CAIO, “*é meio corrido, porque eu tenho que acordar pra trabalhar, trabalho venho direto pra cá, daqui vou pra casa, tomo um banho vou pra faculdade, correndo a semana passa voando*” coloca EMANOEL.

Rodrigues (2003) diz que no Brasil é comum a prática de exercícios em locais públicos, mas para a autora, é na academia de ginástica que melhor se percebe a concentração de praticantes de atividades físicas, preocupados em manter a forma física, a estética corporal, a saúde e o bem-estar. E embora outros objetivos se destaquem mais como intuito ao se procurar pelo serviço, a satisfação de pertencer a grupos ou tribos com objetivos comuns de cuidados com o corpo, propiciando a aquisição de novas amizades, motiva as pessoas a permanecerem na academia de ginástica. ANDRÉ confirma essa passagem ao dizer “(...) *eu não esperava achar amizades, aqui com o pessoal né, que é o que continua a gente vindo aqui. (...) chegar cansado e ainda vir pra cá é difícil, uma coisa que ajuda é a motivação do pessoal; me imitar (risos)*”.

A estética corporal também nos estudos de Tahara, Schwartz e Silva (2003) é apontada como um dos principais objetivos dos indivíduos ao procurarem uma academia de ginástica, para os autores a preocupação estética pode estar relacionada à preocupação pela aceitação social, ou, ainda, por fazer parte de um grupo já consagrado de culto ao corpo. Ou seja, estar dentro de um padrão social de beleza para assim ser aceito pela sociedade e fazer parte de um grupo de culto ao corpo, pode referir-se ao inserir-se ao grupo de praticantes de academias por partilhar interesses comuns.

A academia de ginástica, e em especial, a sala de musculação, representa um espaço de troca de experiências entre sujeitos com interesses comuns. É o ‘palco’ onde, Rodrigues (2003, p.113) utilizando-se das concepções de Goffman, diz que, cada praticante age sob a influência do outro; “os atores representam seus papéis sob a influência da plateia”. ANDRÉ aparenta considerar-se em um ‘papel’ de destaque neste ‘palco’, ao dizer que, o que lhe estimula a comparecer na academia apesar do cansaço são os outros praticantes e, mesmo que, em tom de brincadeira, diz sentir-se motivado por ver seu comportamento sendo reproduzido por outros “*a motivação do pessoal, me imitar (risos)*”.

Manfio (2007, p.37) utilizando-se das ideias de Le Breton diz que para fins de reconhecimento é importante que sejamos frente aos outros significativamente atuantes no contexto do grupo ao qual pertencemos, pois assim o conjunto de características e símbolos do contexto evidencia-se, aumentando não só a “noção de pertencimento e continuidade como afastando a idéia de exclusão e/ou rejeição”. Ainda para o autor a exclusão e a inclusão em grupos sociais estão diretamente relacionadas à capacidade de o indivíduo adaptar-se/moldar-se ao modelo que vigora no contexto social onde o grupo está inserido. Após a inserção e sociabilização do indivíduo ao grupo social permite uma constante adequação ao conjunto de regras ao mesmo tempo em que as ações sociais do indivíduo e seus sentidos correlatos acionam as dinâmicas dessas mesmas regras.

“Assim, regras constituem e são constituídas pelo contexto, e as ações sociais, da mesma forma, elaboram e são elaboradas pelo conjunto das relações sociais. Sem que estejamos sociabilizados, não existe reciprocidade nas relações, em torno do contexto social” (Manfio, 2007, p.37).

Para Sabino (2004, p.21) “as representações sociais atuais tendem a impelir os indivíduos e grupos a se colocarem a serviço da forma física ou, no mínimo, a articular estratégias de interação tendo em vista tal demanda coletiva pela boa forma”.

Bretas (2000 apud Rodrigues, 2003), por sua vez, aponta que na contemporaneidade mesmo os sujeitos incorporando novas possibilidades de interação, como as oferecidas pela tecnologia como por exemplo a internet, há um movimento e desenvolvem-se estratégias de conservação das relações presenciais. E não somente a academia oferece este espaço, como também, facilita, através das interações, que outras relações presenciais possam ser estabelecidas, mesmo que não neste ambiente, como diz Carlos: *“através da academia eu conheci pessoas que andam de bicicleta a gente sai de final de semana pra passear, entre outras coisas”*.

Weinberg e Gould (2001) diz sobre a preferência da maioria das pessoas em praticarem exercícios acompanhadas, “exercitar-se acompanhado dá às pessoas um senso de compromisso pessoal de continuar e de obter apoio social umas das outras” (Willis e Campbell, 1992 apud Weinberg e Gould, 2001 p.398). Os autores dizem ainda que, exercitar-se em grupo geralmente produz níveis mais elevados de adesão do que exercitar-se sozinho e ainda visualizam na prática física uma possibilidade de socialização, combate a solidão, aquisição de novas amizades, até do apoio social.

Não há dúvidas que a interação social favoreça o processo de identificação e aproximação entre os indivíduos; CARLOS afirma que não esperava pelo aspecto da socialização no ambiente da academia *“eu achava que era cada um por si”* e disse ter se surpreendido, pois, *“você acaba compartilhando experiências com outras pessoas que vão além de um exercício”*. Sem ter palavras para explicar o ambiente e as relações desenvolvidas neste, para CARLOS *“tem um negócio interessante que eu não consigo descrever, como se fosse um primo distante que você, não chega a ser família, família, mas, uma coisa mais próxima”*.

A partir do exposto, digamos que adaptar-se a padrões estéticos estabelecidos socialmente tem relação direta com o desejo de aceitação e participação do indivíduo perante a sociedade e aos grupos que cultuam a aparência. A academia de ginástica e musculação é um ambiente social partilhado por indivíduos que por algum motivo, seja estético ou não, valorizam a prática física e investem tempo e recursos financeiros em prol da obtenção de benefícios que associam a prática. Por valorizarem a prática e executarem-na no mesmo ambiente, tendem a interagirem, se identificarem, se aceitarem, ao se sentir aceito e imerso neste contexto o sujeito pode interpretar isto como um estímulo positivo a prática e procura a manter mesmo que a custo de algum sacrifício pessoal, em prol das amizades e do convívio proporcionado por ela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O interesse pelo corpo e pela corporeidade, enquanto objetos de estudo, tem se difundido entre pesquisadores das mais diversas áreas de conhecimento, de forma que encontram-se estudos em diversas configurações sobre o tema, no entanto, compreende-se como um objeto de estudo considerado recente e que muito ainda dispõe a ser explorado.

Através da análise dos dados coletados averiguou-se que o objetivo da procura pelos serviços de ginástica e musculação em academia foi predominante estético, seguido da intenção da prática pela melhoria do condicionamento e assim melhor qualidade de vida, também salientou-se as questões sociais imersas na prática.

Esta dita preocupação pela questão estética, apresentada pela fala de alguns entrevistados, bem como, e também, por consulta literária, apresenta-se enquanto uma adequação social, imersa sob uma contextualização sócio-histórica, onde evidenciam-se valores sociais atrelados à imagem, como beleza, juventude e até mesmo condições financeiras e consumistas. Parece ainda, se desvelar em nossa época uma aparente ambição de dominar o corpo e mantê-lo sob controle seja em busca da saúde, da beleza ou, até mesmo, da juventude.

Se houve uma época onde o corpo era reconhecido como instrumento de combate, atualmente os corpos de músculos moldados não aparentam ter nenhuma relação à utilização física e o fenômeno atinge largamente as camadas da população. A decisão de autogestão corporal implica riscos e incertezas ao indivíduo, sendo que a preocupação estética exacerbada aliada a distorções da autoimagem, pode correlacionar-se com práticas sintomáticas. Além de que, há sobre o indivíduo na contemporaneidade uma certa culpabilização do sujeito, tendo em vista a existência de uma infinidade de técnicas e métodos que estão disponíveis para a modificação e ‘aperfeiçoamento’ corporal, assim, cabendo somente a ele a busca por esses recursos e a ‘adaptação’. Cabe salientar, ainda, que o corpo apresenta limites fisiológicos que devem ser respeitados e que muito de nossa aparência se define por meios genéticos e nem tudo pode ser alterado.

Se a mídia é mesmo, como apontado por alguns autores, elemento influente na adesão à prática de atividade física, e redução do estilo de vida sedentário, nem todos seus usuários e telespectadores a questionam a ponto de observar que o atual enfoque desta foge a realidade da massa, assim não ocasiona o impacto desejável de motivar a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, mas, prioriza esportes de competição e o culto ao corpo atlético. A dedicação aos cuidados com o corpo são importantes para saúde e para o viver em sociedade, mas ainda considerando as influências midiáticas, não vem a ser muito apreciável a propagação de ideias inalcançáveis e consequente culpabilização do indivíduo ao não atingir tal ideal, bem como o tornar o natural indesejável.

O número de sujeitos abordados nesta pesquisa tornou-se insignificante vista a crescente propagação do fenômeno e todas as dimensões abarcadas por este. Assim sendo, não aconselha-se projetar os resultados aqui expostos à outras populações, mas sim, sugerem-se novos estudos que abordem uma maior população e utilize-se de métodos variados de pesquisa, que possam aprofundar mais e trazer resultados ainda mais esclarecedores. O estudo do corpo em suas relações sócio histórico culturais é algo pequeno dentro de fenômenos de grandes proporções, é estudar tentativas humanas de manuseio, modificação, adaptação, apropriação de algo inseparável da humanidade, o corpo humano, de forma a melhor coincidir com seus anseios e necessidades.

Alerta-se para futuros estudos que considerar o ‘culto a beleza’, todo esse movimento em direção ao corpo ou utilizando-se deste e, apontar possíveis indicativos de caráter patológico pode gerar discussões, uma vez que esse fenômeno tornou-se praticamente normal e quase naturalizado nas sociedades ocidentais contemporâneas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS (ACAD). Disponível em: <<http://fitnessbrasil.com.br/13ihrsa/index.php/expositores/associacao-brasileira-academias-acad-brasil>> Acesso em: 04/06/13.

BARBOSA, M.R.; MATOS, P.M.; COSTA, M.E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, v.23, n.1, p.24-34, 2011.

BERTOLDO, R.B.; CAMARGO, B.V.; SECCHI, K. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v.25, n.2, p.229-236, 2009.

CAMARGO, T.P.P.; COSTA, S.P.V.; UZUNIAN, L.G.; VIEBIG, R.F. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v.2, n.1, p.01-15, 2008.

CARRETEIRO, T.C. Corpo e contemporaneidade. *Psicologia em Revista*, v.11, n.17, p.62-76, 2005.

COSTA, R.A.; SOARES, H.L.R.; TEIXEIRA, J.A.C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia - UFF*, v.19, n.1, p.269-276, 2007.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciencia e Movimento*, v.14, n.1, p.87-96, 2006.

DROGUETT. Corpo e representação. In: LYRA, B.; GARCIA, W. (Org). *Corpo e Cultura*. São Paulo: Xamã: ECA-USP, 2001. (p.33-37)

FERNANDES, M. H. *Corpo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

FERREIRA, M.E.C.; CASTRO, A.P.A.; GOMES, G. A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado. *Revista Brasileira de Ciencias do Esporte*, v.27, n.1, p.167-182, 2005.

FROIS, E.; MOREIRA, J.; STENGEL, M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*, v.16, n.1, p.71-77, 2011.

IRIART, J.A.B.; CHAVES, J.C.; ORLEANS, R.G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. *Caderno de Saúde Pública*, v.25, n.4, p.773-782, 2009.

MANFIO, J. N. M. *Academia dos corpos: corpo e sociabilidade em contexto de individualização*. Repositório de Conteudos Digitais da Universidade Federal de Santa Catarina, 2007. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/90077/245608.pdf?sequence=1>. Acesso em: 19/11/13.

MAROUN, K., VIEIRA, V. Corpo: uma mercadoria na pós-modernidade. *Psicologia em Revista*, v.14, n.2, p.171-186, 2008.

MINAYO, M.C.S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec/Rio de Janeiro: Abrasco, 2000.

_____. (org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis/RJ: Vozes, 2008.

MISKOLCI, R. Corpos elétricos: do assujeitamento à estética da existência. *Revista Estudos Feministas*. v.14, n.3, p.681-693, 2006.

- PEREIRA, A.L. Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v.2, n.4, p.57-63, 2002.
- RODRIGUES, A.M.S. *Busca e uso da informação na autogestão*. [Tese]. Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Ciências da Informação, 2003. 179p.
- SABINO, C. O peso da forma. cotidiano e uso de drogas entre fisiculturistas. [Tese]. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2004. 366p.
- SANTOS, S.C.; KNIJNIK, J.D. Motivos de adesão à pratica de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v.5, n.1, p.23-34, 2006.
- SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.15, n.1, p.115-120, 2010.
- TAMAYO, A. et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estudos de Psicologia*, Natal. v.6, n.2, p.157-165, 2001.
- TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v.11, n.4, p.7-12, 2003.
- TRINCA, T. P. *O corpo-imagem na cultura do consumo: uma análise histórico-social sobre a supremacia da aparência no capitalismo avançado*. [Dissertação]. Universidade Estadual Paulista, 2008. 154p.
- VISCARDI, A.W.; SOTTANI, S.M.; MACHADO, F.C.V. Narcisismo na sociedade do espetáculo: consumo e beleza feminina nas capas da revista Claudia. *Revista Estação Científica*. n.07, p.01-20, 2012.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.