



GIOVANA CASTRO DE CARVALHO

**A PERCEPÇÃO DE MULHERES PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O CULTO AO CORPO FEMININO
E AS PRÁTICAS CORPORAIS EM ACADEMIAS DE
MUSCULAÇÃO**

**LAVRAS – MG
2022**

GIOVANA CASTRO DE CARVALHO

**A PERCEPÇÃO DE MULHERES PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O
CULTO AO CORPO FEMININO E AS PRÁTICAS CORPORAIS EM ACADEMIAS DE
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física para a obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Márcio Norberto Farias
Orientador

**LAVRAS –MG
2022**

GIOVANA CASTRO DE CARVALHO

**A PERCEPÇÃO DE MULHERES PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O
CULTO AO CORPO FEMININO E AS PRÁTICAS CORPORAIS EM ACADEMIAS DE
MUSCULAÇÃO**

**THE PERCEPTION OF WOMEN PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS ABOUT
THE CULT OF FEMALE BODY AND BODY PRACTICES IN BODYBUILDING
ACADEMIES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física para a obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em 08 de setembro de 2022.
Dr. Márcio Noberto Farias – UFLA
Dr. Luciana Azevedo Rodrigues

Prof. Dr. Márcio Norberto Farias
Orientador

**LAVRAS –MG
2022**

RESUMO

O presente trabalho, irá discutir um problema que permeia o imaginário das pessoas que devotam preocupações excessivas com a sua imagem corporal. O chamado “culto ao corpo”, definido por Berger (2005) como “um comportamento onde o corpo figura como elemento central e definidor de identidades” impõe uma cobrança, principalmente às mulheres, para se obter um “corpo perfeito” que, muitas vezes, não se encaixam na sua estrutura corporal ou até mesmo seu contexto de vida. A Educação Física como uma área do conhecimento cujo objetivo principal é a melhora da saúde como um todo, tem um importante interesse em questionar de que forma o “culto ao corpo” afeta as mulheres, abordando tanto a imagem que elas têm de si mesmas quanto a relação com as práticas corporais. Sabendo disso, o presente estudo busca compreender este fenômeno por meio de pesquisa bibliográfica e, por meio de uma entrevista semiestruturada realizada com 6 mulheres profissionais de Educação Física da cidade de Campinas – SP, entender a percepção de mulheres profissionais de Educação Física a respeito dos padrões de beleza corporal, com o objetivo de analisar como este pode afetar as mulheres física e psicologicamente e, assim, investigar como a área da Educação Física pode melhorar essa relação. Foi possível constatar que o fenômeno “culto ao corpo” afeta diretamente a autoestima das mulheres, aumentando significativamente a insatisfação corporal, além disso, os padrões de beleza corporal também influenciam na prática de exercícios físicos, causando muitas vezes desistência. Uma boa perspectiva no meio da Educação Física sobre o assunto pode desmistificar a fantasia de um “corpo ideal” melhorando a relação das mulheres com sua imagem corporal e com as práticas corporais.

Palavras-chave: Culto ao Corpo. Práticas Corporais. Educação Física. Padrões de beleza.

ABSTRACT

The present work will discuss a problem that permeates the imagination of people who devote excessive concerns about their body image. The so-called “cult of the body”, defined by Berger (2005) as “a behavior where the body appears as a central and defining element of identities” imposes a demand, especially on women, to obtain a “perfect body” that often, do not fit your body structure or even your life context. Physical Education as an area of knowledge whose main objective is the improvement of health as a whole, has an important interest in questioning how the “cult of the body” affects women, addressing both the image they have of themselves and the relationship with bodily practices. Knowing this, the present study seeks to understand this phenomenon through bibliographic research and, through a semi-structured interview carried out with 6 female Physical Education professionals from the city of Campinas - SP, to understand the perception of female Physical Education professionals regarding the body beauty standards, in order to analyze how it can affect women physically and psychologically and, thus, to investigate how the area of Physical Education can improve this relationship. It was possible to verify that the phenomenon “cult of the body” directly affects women's self-esteem, significantly increasing body dissatisfaction, in addition, the standards of body beauty also influence the practice of physical exercises, often causing withdrawal. A good perspective in the field of Physical Education on the subject can demystify the fantasy of an “ideal body” improving women's relationship with their body image and body practices.

Keywords: the Cult of the Body. Body Practices. Physical Education. Beauty standards.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REFERENCIAL TEÓRICO	8
3	MATERIAIS E MÉTODOS	13
4	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	15
	4.1 Os padrões de beleza corporal e a construção do ideal de corpo.....	15
	4.2 Influência dos padrões de beleza nas práticas corporais de mulheres	17
	4.3 A importância da Educação Física na reflexão do tema “Culto ao Corpo”	22
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
6	REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, muitas pessoas estão preocupadas com sua própria saúde, mas, entretanto, possuem dificuldades para adotar um comportamento de vida ativa que lhes permitam atingir níveis desejáveis de saúde e beleza. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde pode ser entendida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. Desse modo, para uma pessoa estar, de fato, saudável, seria necessário não só um bom funcionamento do seu organismo, mas, acima de tudo, uma boa relação consigo próprio. Contudo, sabemos que existem vários fatores que influenciam a adoção de práticas corporais saudáveis que aliam bem-estar físico e mental, porque a busca de um corpo ideal pode ser inalcançável ou pode, até mesmo, se tornar uma doença psíquica. Inegavelmente, o “culto ao corpo” afeta de forma negativa a autoestima e qualidade de vida das mulheres, como relata Sudo e Luz (2005, p. 110), “especialmente entre as mulheres, a magreza torna-se um ideal que passa a ser representado e glorificado como um sinal externo de sucesso” e, dessa forma, mulheres que se encontram fora desses padrões são vistas como um verdadeiro fracasso.

Na contemporaneidade, vivendo a cultura do corpo, não basta ter um corpo saudável, mas é preciso ter um corpo perfeito. Durante anos, principalmente na adolescência, lutei contra o meu tipo corporal, como uma menina gorda vivendo a ditadura da beleza imposta pela sociedade, estive em uma busca pelo “corpo ideal” que afetou, diretamente, minha autoimagem, autoestima e qualidade de vida, por isso, buscava de várias maneiras me encaixar nos padrões. Pessoalmente, sempre tive um corpo fora dos padrões e, mesmo atingindo um peso normal, me considerava acima do peso e me sentia insatisfeita com meu corpo. Com isso, mesmo com a pouca idade, adotei métodos de dieta e exercícios físicos extrapolados a fim de obter o tão sonhado “corpo de modelo”. Essa busca incessante fez com que o exercício físico fosse percebido por mim como uma obrigação, um sofrimento que eu deveria passar se quisesse obter a silhueta perfeita e uma barriga “negativa”, como era chamada na época. Porém, a rotina preenchida por dietas restritivas e musculação regrada me tirava prazeres que em pouco tempo me faziam desistir. Com um pouco mais de maturidade e autoconhecimento, entendi que não precisava me encaixar naquele “padrão” para me sentir bonita e que não era o meu corpo que ditaria minha capacidade e/ou sucesso. Assim, voltei a praticar exercício físico e descobri uma modalidade que eu gostava e praticava não por obrigação, mas por prazer, e por isso, foi uma prática que eu mantive e me tornei uma pessoa ativa não para me encaixar em um padrão, mas sim, pelo gosto pela prática. O prazer e satisfação ao praticar exercício físico me fez escolher o curso de Educação Física, porém, no decorrer do curso, percebi que a

busca pelo “corpo ideal”, algo que me fez odiar o exercício físico e abdicar da minha saúde física e mental por longos anos, ainda é muito presente não só em toda sociedade em si, mas também na própria área da Educação Física, visto que muitos alunos da graduação, futuros colegas de profissão, ainda carregam um discurso muito forte da estética como principal motivo para a prática de exercícios e, a discussão sobre o “culto ao corpo” e os padrões de beleza corporal nunca foi uma pauta no curso de educação física. Pode-se dizer que existe uma meritocracia quanto a busca pelos padrões de beleza corporal que dita, de forma enganosa, que com muita força de vontade você é capaz de atingir determinado tipo de corpo, uma narrativa muitas vezes defendida pelos profissionais desta.

Por isso, como uma mulher fora dos padrões estéticos da sociedade e futura profissional da área da saúde, vejo uma grande necessidade do questionamento sobre o fortalecimento desses padrões no meio da Educação Física, pois é muito comum vermos o encorajamento para a prática de exercícios físicos, principalmente voltado a mulheres, apenas com falas sobre moldar seus corpos a fim de encontrarem a autoestima no corpo ideal (da sociedade), falas essas que são ditas, ao meu ver, erroneamente, sendo necessário mais discussões sobre o assunto com intuito de tornar a experiência dos movimentos corporais mais prazerosa e agradável para as mesmas, de modo que haja o encorajamento para a prática com o intuito de melhorar a saúde física, psicológica e social, atingindo o completo bem-estar.

Nesse sentido, um dos papéis fundamentais da Educação Física seria orientar e desconstruir as imagens distorcidas que os sujeitos têm de si mesmos. Logo, é necessário que questões voltadas aos fatores motivacionais relacionados às práticas de exercícios sejam colocadas em questão na área da saúde, visto que é importante que as pessoas consigam se tornar mais ativas de modo consciente e esclarecido, sem ilusão na busca de um corpo ideal ou midiático. Desse modo, questiono até que ponto é possível ser saudável ao buscarmos pelos padrões de beleza? Será que a prática regular de exercícios físicos seria um objetivo suficiente na busca de uma vida saudável? Por que muitos procedimentos adotados em exercícios físicos admitem o recurso da punição aos que excedem na alimentação ou têm comportamentos sedentários? Seria possível pensar em práticas corporais prazerosas para modelar o corpo?

O culto ao corpo impõe uma cobrança às mulheres para obter um corpo perfeito, ideal, fazendo com que elas busquem as práticas de exercícios físicos com o objetivo meramente estético. Uma perspectiva bem orientada na Educação Física poderia questionar essa visão do exercício como forma de punição/compensação ao invés de uma atividade prazerosa que geraria inúmeros benefícios à saúde, combatendo o esgotamento psicológico, o estresse e até mesmo a aversão aos exercícios corporais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Na idade média, o corpo era visto como uma obra divina de Deus que não deveria ser alterada ou, de alguma forma, agredida. Até então, o corpo e a alma eram unificados e, com o passar dos anos, percebe-se uma mudança na percepção de corpo, sendo este separado da alma, prevalecendo a força do segundo sobre o primeiro (BARBOSA, MATOS e COSTA, 2011, p. 26). O corpo era visto como um instrumento de pecado e, assim, a preocupação com o corpo era proibida e o mesmo deveria ser ocultado e sua exibição permitida apenas em momentos de intimidade entre o casal. Portanto, na idade média, existia uma dualidade do corpo, mais especificamente sobre o corpo feminino, já que baseado nos princípios cristãos, o feminino era visto como algo negativo, antro de pecados. Entretanto, por outro lado, numa versão popular do amor cortês que rondava a época, o corpo da mulher era exaltado como objeto de prazer (CUNHA, 2004 apud BARBOSA, MATOS e COSTA, 2011, p. 27).

No século XVI, a relação do indivíduo com o corpo era marcada pelo puritanismo e vergonha em relação à aparência e sexualidade (GRIECO apud SUDO; LUZ, 2010, p. 104). Até então, o corpo nu não era exibido de forma a usá-lo como objeto de desejo, no entanto, o corpo ainda assim possuía seu papel nas relações sociais. Até o século XVII, pessoas gordas eram consideradas sinônimos de riqueza e fartura e a magreza era percebida como um sinal de pobreza e enfermidade.

Ao mesmo tempo, com o pensamento voltado à racionalidade, no Renascimento a medicina faz do corpo um elemento de estudo, evidenciando aspectos mecânicos, físicos e bioquímicos. Todas as ações humanas passam a ser guiadas pelo método científico, fazendo do corpo um instrumento de estudo e experiências, que deve ser analisado e investigado para compreensão do ser humano como um corpo anatômico, fisiológico e biomecânico (BARBOSA, MATOS e COSTA, 2011, p. 27). O corpo, então, passa a ser entendido como uma máquina, com a compreensão de que o corpo sadio trabalha mais e melhor, tornando-se interesse também da produção. Como evidencia Rosário (2006), “assim, o ser humano é colocado ao serviço da economia e da produção, gerando um corpo produtor que, portanto, precisa de ter saúde para melhor produzir e precisa de adaptar-se aos padrões de beleza para melhor consumir”.

É certo que os padrões corporais foram se modificando já na contemporaneidade e a partir do começo do século XVIII, o corpo musculoso, forte e esbelto assumiu o lugar de corpo desejável, o qual era sinônimo de saúde:

No século XVIII, (...) Com a ascensão da burguesia europeia, há uma alteração das concepções de saúde e aparência física, segundo as quais fibras musculares moles e frágeis passaram a ser interpretadas como falta de rigidez do carácter. (SUDO; LUZ, 2010, p. 105).

A saúde começa a ser mais valorizada, inclusive a postura reta começa a ser ensinada nas escolas e os espartilhos, muito utilizados no século XVII, são vistos como obstáculos ao corpo sadio. Corpos que não se encaixam no padrão de alguma forma são vistos como fracos e por esse motivo os exercícios físicos começam a se tornar essenciais, assim como boa educação e a boa higiene, associação essa que perduram até os dias atuais (SUDO e LUZ, 2010, p. 105).

Com isso, acontece também na passagem do século XVIII para o século XIX, de acordo com Sant'Anna (apud SUDO; LUZ, 2010, p. 106), o reconhecimento da Educação Física como instrumento de intervenção sobre corpos, antes reconhecido apenas como capaz de promover educação moral e ordem social. No mesmo momento, a antropometria tem sua origem, logo, é criado a tabela de peso e estatura, o chamado IMC (Índice de Massa Corporal), que busca medir, baseada na relação de peso e estatura do corpo, se o corpo está no padrão ideal ou fora dele. Com a criação do IMC, mais do que a criação de medidas antropométricas para o estudo do corpo, criou-se também um padrão que seria, até os dias atuais, instrumento excludente e opressor de corpos não padronizados.

O corpo normal, foi definido pela antropometria como um tipo ideal de corpo com um carácter de opressão, trazendo um “poder normalizador”, determinando e enquadrando como as pessoas devem perceber seus corpos. (URLA; SWEDLUND, 2000, apud SUDO; LUZ, 2010, p. 106).

A partir disso, o padrão de corpo ideal, marcado pela tabela de Índice de Massa Corporal (IMC), sinaliza um momento de separação de pessoas consideradas “normais”, “acima do peso” e “abaixo do peso”. Mudando a percepção do corpo em si, muda-se também o modo como o indivíduo enxerga e trata a si próprio e os outros.

O pensamento que se estende até os dias atuais de obtenção do corpo perfeito como única forma de atingir o sucesso e, conseqüentemente, a felicidade, começou entre os séculos XIX e XX, como defende Góes (apud SUDO; LUZ, 2010, p. 109) quando destaca que a “hipervalorização da construção corporal, seja pela musculação, por intervenções de cirurgias estéticas, pela cosmetologia, dietas e práticas de exercícios, faz surgir a ideia de que o corpo agora é factível de intervenções sem limites.” A partir deste momento, a sociedade determina que “vale tudo” para se

obter o corpo perfeito dentro dos padrões, isto quer dizer que acima da própria saúde, física e mental, está a sua imagem exterior, e esta deve sobressair às demais características do ser. Esse pensamento, além de ignorar variáveis imprescindíveis para a saúde, ou seja, o completo bem-estar, como é dado pela Organização Mundial da Saúde, também contribui para a negação da particularidade do corpo de cada um, tornando nossas individualidades algo negativo, como destaca Góes (apud SUDO; LUZ, 2010, p. 109).

No Brasil, essa cultura da beleza começa a crescer com grande influência dos filmes norte-americanos, programas de TV e revistas, o que gera uma problemática ainda maior, visto que o biotipo estadunidense é diferente do Brasil, principalmente entre as mulheres. Nos Estados Unidos, o corpo feminino é consideravelmente diferente da silhueta brasileira e, desta forma, começam a surgir novamente padrões corporais inalcançáveis, uma vez que não se pode, de forma saudável, mudar o seu tipo corporal. De acordo com Edmonds (apud SUDO; LUZ, 2010, p. 109), a ideia da época que inclusive continua atual, é que “qualquer um pode ser belo, é a ligação cada vez maior entre autoestima e aparência (...) a identidade estaria expressa no corpo físico.” Porém, há uma grande contradição na fala “qualquer um pode ser belo”, pois esta ideia evidencia a visão da sociedade como a busca pelo corpo ideal baseada na meritocracia.

Ele não precisa e nem deve “se conformar com o que Deus lhe deu”, já que, com seu esforço, ele pode corrigir o que não corresponde ao padrão cultural de sua época e lugar. (BERGER, 2006, p. 8).

Contudo, visto que o belo, do ponto de vista da sociedade, era e continua sendo um biotipo e traços corporais que a maioria das pessoas não possuem, por mais que haja uma busca por esse padrão, seja por meio de exercícios físicos de forma exagerada, dietas restritivas e até mesmo cirurgias plásticas, este “corpo ideal” pode não ser alcançado e a meritocracia, logo, não se aplica. Um ponto importante nessa discussão, como cita Higonet (apud SUDO e LUZ, 2010, p. 110), é o estereótipo do corpo como sendo inerente ao feminino. A imagem de beleza leva não apenas o corpo magro em consideração, mas também a raça e classe social, portanto, a imagem de beleza ideal é: magra, branca e de classe média e assim “corpos gordos, de cor e pretos se transformam em estereótipos negativos a serem evitados” (HIGONNET, 1991 apud SUDO; LUZ, 2010, p. 110).

Consequentemente, surge a necessidade de se ter um corpo belo, uma vez que o corpo belo está diretamente ligado ao sucesso e o corpo fora do padrão, considerado “feio”, está ligado ao fracasso, assunto este evidenciado por Berger em seu artigo “O Culto ao Corpo”.

A mulher passa a ser responsabilizada por sua imagem e cobrada por ela, reforçando assim estereótipos e construções de gênero. Ela incorpora que uma das suas responsabilidades, enquanto mulher, é ser bonita. [...] A beleza vira mercadoria, passível de ser comprada através de diversas técnicas, e mais do que tudo, desejada, contemplada. Todos querem ser belos e/ou, ter ao lado pessoas belas. (BERGER, 2006, p. 7).

Eis que, cai sobre a mulher mais uma obrigação perante a sociedade: ter um corpo belo, ideal e magro. Por outro lado, quando não se obtém o “corpo perfeito”, o sentimento gerado pode causar inúmeros prejuízos, tanto físicos como mentais. De acordo com Sudo e Luz (2010, p. 108), “os trabalhadores valorizavam a força física, o vigor e a resistência. A burguesia mantinha uma atitude mais estética, portanto, a aparência física tinha uma representação social importante”. Vê-se na história, então, caminhos traçados de formas distintas para os diferentes grupos sociais e esses caminhos fazem com que a estética seja aplicável apenas para o grupo que, desde o início da construção da estética corporal, lhe é favorecido, ou seja, a burguesia.

A indústria cultural ensina às mulheres que cuidar do binômio saúde-beleza é o caminho seguro para a felicidade individual. É o culto ao corpo na religião do indivíduo em que cada um é simultaneamente adorador e adorado. Mas o culto não é para todos. O tal corpo adorado é um corpo de ‘classe’. Ele pertence a quem possui capital para frequentar determinadas academias, possui personal trainer, investe no body fitness; este corpo é trabalhado e valorizado até adquirir as condições ideais de competitividade que lhe garanta assento na lógica capitalista. Quem não o modela está fora, é excluído. (DEL PRIORI, 2000, p. 92 apud BERGER, 2006, p. 22).

Podemos então entender que o “culto ao corpo” possui um caráter extremamente excludente, não apenas sobre a estrutura corporal, mas também sobre a classe social, raça e etnia. Portanto, qual seria então o papel da Educação Física no chamado “culto ao corpo”?

É sabido que, na busca do corpo ideal, um dos, se não o mais solicitado meio para moldar corpos, é o exercício físico. Exercícios aeróbicos, treinamento funcional, musculação, *CrossFit*, independente da modalidade, tem como objetivo principal a busca por um corpo malhado/sarado, até porque, conforme afirma Berger (apud DEUS; MARTINS; SANTIAGO, 2013, p. 5860), “essa busca pela saúde constitui mera desculpa, já que as rotinas de controle do peso e da prática de exercício físico estão ligadas à obsessão do corpo perfeito e não à saúde.” A busca pelo corpo perfeito pode ser considerada a principal motivação para a prática de exercícios físicos.

É a sociedade, os modelos apresentados que impõem maneiras de pensar. As reais motivações são a busca pelo corpo ideal, magro e jovem e não, para si mesmo, tampouco para se ter saúde. É a questão da disciplina em prol de resultados, a padronização dos sujeitos. Afinal, “não é a consciência que determina a vida, mas a vida que determina a consciência. (MARX- ENGELS, 2007, p. 86-87, apud PAULO NETTO, 2011, p. 30).

Desse modo, é fácil perceber que, de fato, o que as pessoas buscam nas academias de ginástica é a construção de um corpo ideal e, conseqüentemente, é este o que lhes é oferecido. Hoje, o *marketing* principal visto nas academias diz respeito à obtenção de um corpo malhado, com imagens de homens e mulheres sarados, felizes e plenamente satisfeitos. O que é vendido, portanto, muitas vezes não convém com o objetivo real da Educação Física, ou seja, uma vida saudável.

Quando se coloca a estética como o principal fator para a prática de exercícios físicos, este é colocado como uma obrigação, uma punição, e não como uma atividade prazerosa. Como já foi mencionado, muitas vezes o padrão ideal de corpo não é alcançado, como reafirma Barbosa e outros: “os média veiculam maioritariamente corpos que se encaixam num padrão estético inacessível para grande parte das pessoas, mediados pelos interesses da indústria de consumo” (BARBOSA ET. AL, 2011, p. 29).

A frustração causada pela busca falha pelo corpo perfeito, associada ao exercício físico visto como obrigação, pode retornar ao indivíduo como aversão ao exercício. Turner (1992) salienta que na sociedade do consumo do corpo, por um lado, o corpo perfeito é visto como objeto de idealização e por outro, quando a idealização não é correspondida, se torna potencial alvo de estigmatização. Berger (2006, p.27) conclui então que “como um veneno que nos contamina pelos olhos sem que o notemos, a cultura do corpo infiltra-se em nós e, ao mesmo tempo, nos seduz e provoca”.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A partir disso, o objetivo do presente estudo é analisar a percepção de mulheres profissionais de Educação Física sobre o chamado “culto ao corpo”, os padrões de beleza corporal e como este fenômeno afeta as mulheres, sua relação consigo mesmas e com as práticas corporais.

O estudo foi desenvolvido, a princípio, por meio de pesquisa bibliográfica, buscando por palavras chaves relacionadas ao assunto do estudo, sendo elas: culto ao corpo; práticas corporais; padrões de beleza; a fim de, com isso, poder identificar a temática. Posteriormente, com conhecimento a respeito de conceitos e definições sobre o tema, foi necessário buscar por materiais de leitura como artigos, monografias, trabalhos acadêmicos, assim como matérias de jornais e revistas, reportagens, entre outros, a fim de realizar uma pesquisa minuciosa sobre os conceitos citados e aprimorar o conhecimento a respeito da temática.

Após feita a pesquisa bibliográfica e escrita a fundamentação teórica da pesquisa, foi possível elaborar uma pesquisa de natureza aplicada, de abordagem qualitativa. Foi realizada uma pesquisa de campo com objetivo exploratório, por meio de entrevista semiestruturada, elaborada com perguntas relacionadas a percepção da estética corporal, mais especificamente sobre os padrões de beleza feminino. Em seguida, foi questionado sobre a relação das práticas corporais/exercícios físicos com os padrões de beleza, na concepção de mulheres profissionais de Educação Física, sendo essa a amostra da pesquisa.

Foram realizados 2 pré-testes a fim de realizar as devidas correções nas questões da entrevista e após realizadas as correções e a entrevista semiestruturada estar esclarecida, e atendendo plenamente o objetivo proposto, foi possível aplicá-la. Dessa forma, o objetivo foi analisar de acordo com as respostas obtidas, a opinião de mulheres profissionais de Educação Física sobre a interferência do fenômeno “culto ao corpo” na relação de mulheres no geral com as práticas corporais, e como essas profissionais acreditam que a conduta do profissional de Educação Física pode influenciar o comportamento dessas mulheres em relação a sua imagem corporal e em relação à prática de exercícios físicos.

Para a busca do local onde seriam realizadas as entrevistas, primeiramente foi feito um levantamento de academias femininas na cidade de Campinas – SP. Após o levantamento, foi usado o critério de acessibilidade com o intuito de facilitar o recolhimento do material. Foram entrevistadas 6 profissionais de 4 academias diferentes. O contato com os possíveis locais foi feito

via e-mail e nesse primeiro contato foi explicitado o intuito da pesquisa, a finalidade da mesma e a metodologia aplicada, sendo esta a entrevista semiestruturada.

A entrevista foi agendada de acordo com a disponibilidade das entrevistadas, de forma individual, e foram realizadas nos próprios locais de trabalho correspondentes. As academias e as profissionais entrevistadas, a fim de manter o sigilo sobre a sua identificação, serão identificadas como: academia A, academia B, academia C e academia D; entrevistada 1, entrevistada 2, entrevistada 3, entrevistada 4, entrevistada 5 e entrevistada 6. A idade das participantes variou de 23 a 56 anos (gráfico 1).

As entrevistas tiveram um tempo médio de 20 minutos, foram gravadas por meio de gravador de voz do aparelho celular da entrevistadora e posteriormente foram submetidas a análise de conteúdo, a fim de preparar devidamente o material da pesquisa.

Quadro 1 – Identificação das entrevistadas.

Identificação	Idade	Academia
Entrevistada 1	27 anos	Academia A
Entrevistada 2	33 anos	Academia A
Entrevistada 3	24 anos	Academia B
Entrevistada 4	56 anos	Academia B
Entrevistada 5	25 anos	Academia C
Entrevistada 6	23 anos	Academia D

Fonte: Do autor (2022).

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 Os padrões de beleza corporal e a construção do ideal de corpo

Os padrões de beleza corporal foram construídos por uma longa linha de acontecimentos e fatos históricos. Durante os anos, a percepção do corpo e, mais precisamente, a beleza corporal, passou por várias transformações até atingirmos o padrão de beleza corporal atual, que é vendido como objeto de desejo, teoricamente, capaz de trazer consigo o sucesso e a felicidade. Este corpo, hoje considerado padrão, tem como característica principal a magreza, porém, muitos outros adjetivos ganham destaque, como a ausência absoluta de gorduras, celulites e estrias.

Um estudo feito por Heinzelmann, et. al. em 2012, analisou os corpos vendidos pela mídia, mais precisamente pela revista Vogue Brasil, nos anos 2000, e todas as modelos apresentadas na revista exibiam corpos longilíneos, magros, com braços e pernas finas, quadris estreitos, cintura pouco acentuada e seios pequenos, conforme descrito no estudo. Heinzelmann afirma ainda que este padrão imposto pela mídia acentua o chamado “culto ao corpo”, que se contradiz com o real, visto que o corpo exibido é, de fato, inalcançável.

A pesquisa busca evidenciar a visão de mulheres profissionais de Educação Física sobre os padrões de beleza corporal e, assim, compreender o papel da Educação Física no âmbito comportamental relacionado à busca pelo “corpo perfeito”. Quando questionadas sobre o que consideravam como um corpo esteticamente bonito, as entrevistadas responderam:

“Pra mim esteticamente bonito eu imagino um corpo magro, mas um magro num padrão saudável.” – Entrevistada 1, 27 anos.

“Eu acho que nunca tão magro assim, não, corpos de modelo pra mim não é um estético bonito, mas acho que um corpo com curvas, corpo dentro de um peso também saudável.” – Entrevistada 2, 33 anos.

“Ah, acho que por pressão, né? Estética, a gente pensa num corpo magro, né? Uma vez até um pouco mais alto, então magro, alto, essas coisas assim.” - Entrevistada 3, 24 anos.

Ao citarem corpos de personalidades públicas que exemplificam um corpo bonito, foram citadas as personalidades Fátima Bernardes, Grazi Massafera e Paola Oliveira. Esses nomes, apesar de possuírem curvas diferentes, algumas mais acentuadas do que outras, todas elas apresentam uma

característica comum: todos esses corpos são magros. Dessa forma, podemos ver que apesar de desconstruído, o pensamento ainda é excludente e preconceituoso contra corpos fora do padrão. É inegável que a principal referência de corpos considerados bonitos continua reforçando estereótipos introduzidos na década de 70, quando a cultura do “culto ao corpo” ganhou espaço, cultura essa que se baseia na necessidade da ausência de gordura, principalmente em corpos femininos. Uma das entrevistadas acentuou que já passou por uma desmistificação a respeito dos padrões corporais e, hoje, considera que a pessoa deve se achar bonita quando se sente confortável.

“É, por eu já ter desmistificado muita coisa em mim, eu considero que a pessoa deve se achar bonita quando ela se sentir confortável. E conseguir ser útil pra ela mesma, no dia a dia, nas tarefas do dia a dia. Não precisa exatamente caber num manequim de um número menor, acho que é se arrumar, se vestir sozinha, fazer tarefas que são básicas que ela consiga fazer com conforto, né? Sem dificuldade.” – Entrevistada 5, 25 anos.

Esse pensamento apresenta uma ideia interessante, visto que não descreve, em momento nenhum, uma forma estética, mas sim um parâmetro funcional.

Podemos observar que o padrão de beleza foi construído sob a premissa de que a felicidade e o sucesso só podem ser alcançados quando se alcança determinado tipo de corpo, corpo esse que, como já foi mencionado no estudo, para a maioria das mulheres é um padrão inacessível e, sendo esse padrão inacessível, o que é gerado por ele é uma eterna insatisfação das mulheres consigo próprias. Como foi dito por uma das entrevistadas, “os padrões corporais destroem a autoestima das mulheres”.

“Nossa, destrói né, a gente fica se comparando o tempo todo com tal pessoa que fica aparecendo no Instagram, e as vezes mesmo sabendo que aquilo não é real, a gente se sente mal por não ser igual” - Entrevistada 6, 23 anos.

“Nossa, afeta cem por cento, afeta a minha que sou professora (risos), às vezes mesmo com cirurgia, se você vê o corpo da pessoa com cirurgia em foto e o corpo da pessoa pessoalmente muda demais, né? por foto é um corpo perfeito, de photoshop.” - Entrevistada 4, 56 anos.

Essa “destruição”, como foi dito pela entrevistada 6, se confirma pela representação do nível de insatisfação corporal apontado pela pesquisa de Albuquerque et. al., publicado em 2021. O estudo apontou que de 6.829 mulheres, 5.633 estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, ou

seja, mais de 89% das mulheres não estavam felizes com seus corpos e, vale ressaltar, também, que a insatisfação por se considerarem acima do peso representa mais de 95% da pesquisa. Um outro estudo realizado com adolescentes brasileiros, mostra que de 191 adolescentes do sexo feminino entre 12 e 18 anos, 74% (n= 136) estão insatisfeitas com sua imagem corporal, sendo 76,5% destas desejando que tivessem uma silhueta menor.

Outro ponto importante evidenciado pela resposta das entrevistadas é destacado ao afirmarem que, mesmo tendo consciência de que esses padrões impostos pela mídia e sociedade não são corpos reais, a introdução do “culto ao corpo” no imaginário feminino é tão enraizado na cultura atual que elas ainda assim, se sentem constrangidas por não o atingirem.

Como foi reafirmado por uma das entrevistadas, a insatisfação é uma consequência do padrão de beleza corporal inalcançável.

“Acho que afeta totalmente a autoestima das mulheres, acho que por ser inalcançável a gente nunca vai se sentir satisfeita com o que a gente é”. - Entrevistada 3, 24 anos.

Além destes, muitos outros estudos (1 2 11) buscaram mensurar o nível de insatisfação das mulheres com a imagem corporal. Todos eles demonstram um resultado consideravelmente maior de mulheres insatisfeitas com seu corpo em relação às mulheres satisfeitas. Sabendo que a satisfação com a imagem corporal está diretamente ligada à autoestima, a imposição dos padrões de beleza pode prejudicar a qualidade de vida das mulheres, pois a baixa autoestima pode gerar insegurança, tristeza, depressão, ansiedade, entre outros problemas psicológicos (11).

4.2 Influência dos padrões de beleza nas práticas corporais de mulheres

O estudo também buscou evidenciar de que maneira os padrões de beleza corporal influenciam especificamente a relação das mulheres com as práticas corporais. Assim, foi perguntado qual o tipo corporal da maioria das mulheres, praticantes de exercícios físicos, com quem as entrevistadas atuam, as respostas foram:

“Nossa! aqui é bem misto viu? É, tem de tudo. É bem misto mas o pessoal é um pouco mais velho né? Tem bem magrinha. A gente tem aluna aqui, por exemplo, à noite que fez bariátrica.” – Entrevistada 1, 27 anos.

“Ah, tem gente jovem, mais gordinha, gente nova, sarada, a gente ve assim de tudo. Aqui é bem variado.” – Entrevistada 2, 33 anos.

As respostas reforçam a ideia de que as mulheres que possuem uma vida cotidiana comum possuem, também, corpos reais, normais, comuns. Ao serem questionadas sobre o principal objetivo solicitado por suas alunas, as profissionais de Educação Física entrevistadas disseram:

“Dizem que é por saúde, mas a gente nota que na verdade estão mais interessadas em emagrecer, melhorar a aparência física, sempre perguntam sobre o exercício, se vai deixar a bunda durinha, mas raras são as vezes que perguntam, por exemplo, se vai melhorar o condicionamento físico, essas coisas” – Entrevistada 6, 23 anos.

“A busca para atingir o padrão de beleza é o que mais motiva, com certeza” – Entrevistada 2, 33 anos.

Por conseguinte, como foi apontado por Goellner (2006), saúde na verdade é como um disfarce para o verdadeiro motivo por trás da busca pelo exercício físico, que vem crescendo cada vez mais, “sob o véu da saúde são os objetivos estéticos aqueles que têm empurrado as mulheres para uma quase exacerbada malhação. Emagrecer, endurecer as nádegas, firmar os seios, eliminar a flacidez, o excesso de peso e de gordura são alguns dos motivadores da prática de atividade física e, também, de ações radicais que de saudáveis nada têm” (GOELLNER, 2006).

Pesquisas que buscaram apontar o fator motivacional mais relevante para a busca de exercícios físicos, principalmente por mulheres, confirmam que, apesar da preocupação real com a saúde em muitos casos, o objetivo maior, o “carro chefe”, como é citado no estudo de Junior (2016), é a estética. Como podemos observar, no mesmo estudo realizado com mulheres de uma academia praticantes de 14 modalidades diferentes, 45,5% citaram a estética como principal motivação para a prática de exercícios, seguida de saúde e qualidade de vida, com 36,3%.

Ainda, é importante acrescentar o fator idade como um diferencial na questão motivacional para a prática de exercício físico. As entrevistadas pontuaram que mulheres de idades mais avançadas normalmente têm como principal fator motivador a saúde e bem-esta. Ademais, uma das entrevistadas colocou como um alguns dos motivos a maturidade e “aceitação”.

“Nossa eu acho que para as mulheres, até uma certa idade até uns sessenta anos, a estética é o que mais motiva. Depois disso é mais qualidade de vida mesmo.” – Entrevistada 1, 27 anos.

“Olha, a estética influencia muito, porque assim, tem uma boa parte que é bastante influenciado, aí usa muito isso no dia a dia, né? A forma como vai se vestir pra aula, na forma como vai fazer o comentário de si [...] E tem uma outra parte, as mulheres que já são mais maduras, que têm uma compreensão maior disso, uma maturidade sobre isso, já bem estabelecida que não influencia tanto, né? que se aceita assim “ah eu sei que o meu corpo não vai ser igual de uma pessoa que malha todo dia” – Entrevistada 5, 25 anos.

Outro ponto, que é evidenciado por Tahara et. al. (2003), é que a maioria dos estudos realizados com praticantes de exercícios físicos, a modalidade mais solicitada é a musculação, atividade essa que tem como característica principal a modelação do corpo, visto que o trabalho de musculação é um dos, se não o mais efetivo, para ganho de massa muscular, perda de gordura e tonificação dos músculos. Essa observação pode ainda mais reforçar a ideia que, de fato, o motivo primordial para a prática de exercícios seja a influência do “culto ao corpo” na sociedade contemporânea.

Entretanto, quando pensamos na manutenção da prática, a estética parece não ser suficiente, uma vez que o padrão desejado, em sua maioria, é inatingível, seja por motivos fisiológicos ou até mesmo social, pois ainda é um processo demorado que demanda tempo e esforço, sendo além do que muitos consideram possível.

“Eu acho que no sentido de a pessoa continuar fazendo exercício, tem muita gente que para porque não consegue alcançar aquele padrão, acho que é mais nesse sentido assim... tem gente que não continua porque não aceita que o tipo de corpo dela não é aquele que ela quer ter, que ela não vai conseguir alcançar aquilo que ela espera, que ela imagina.” - Entrevistada 3, 24 anos.

Ademais, como afirma Junior (2016, p. 30), “essa linha de pensamento pode não exercer a sedução necessária para a manutenção em um programa de treinamento, pois ao não alcançar um objetivo, muitas vezes, inatingível, o indivíduo tende a desistir”. Por outro lado, após iniciar a prática, os efeitos do exercício físico na melhora do sono, disposição, sensação de bem-estar, entres outros, é um importante fator motivador para a manutenção da prática.

“Eu acho que o motivo delas entrarem é o estético, mas eu também vi ainda, no meu tempo assim... dando aula aqui, que elas começam a

perceber a melhora na qualidade de vida e aí elas começam a ficar por conta disso também, entendeu?” – Entrevistada 6, 23 anos.

O grande problema a respeito da adesão à prática associado somente ao fator estético é que, muitas vezes, as pessoas buscam resultados imediatos. O imediatismo contemporâneo afirma que a sociedade atual busca, acima de tudo, pela felicidade imediata, caindo em prazeres momentâneos e voláteis. Não é difícil relacionar de que forma o culto ao corpo e a problemática do desejo pelo corpo perfeito pode ser afetada pela cultura imediatista. Como foi mencionado anteriormente, o emagrecimento, definição e tonificação dos músculos e ganho de massa magra por meio de exercícios físicos e/ou educação alimentar, ou seja, por meios saudáveis, são processos demorados que demandam tempo, esforço e, na maioria das vezes, um contexto de vida apto para tal, e com a cultura do imediatismo que estamos inseridos na atualidade, vemos que isso é sempre buscado por meio da praticidade, da felicidade rápida e de maneira fácil.

“Eu acho que estética é o principal motivo, acho que a pessoa até busca por isso, o problema é que como ela vai querer um resultado rápido, e ela não vai alcançar aquele resultado mesmo com o tempo, pode até desmotivar, eu acho que aí, ela estando dentro duma academia, praticando atividade física, ela tem que encontrar outros motivos pra permanecer, porque por aquele motivo que fez entrar, não vai ser, só por ele não vai ficar.” – Entrevistada 2, 33 anos.

Dito isso, o programa de treinamento físico, quando solicitado visando apenas a modelação do corpo, não se torna um meio satisfatório, o que pode gerar desistência do indivíduo, podendo causar até mesmo aversão ao exercício físico e a busca por um meio que atenda o imediato, como as cirurgias plásticas e medicamentos, por exemplo.

No Brasil, 54% das mulheres já cogitaram a hipótese de cirurgia plástica. As brasileiras, no quesito de insatisfação corporal, perdem apenas para as japonesas, e isso evidencia que o corpo considerado o mais belo e desejável são corpos que, mesmo com a prática de atividade física e a adoção de dietas, continuam sendo uma realidade distante para a maioria das mulheres (FREITAS, 2010). Ao ser questionada sobre um exemplo de personalidade pública que é referência de “corpo esteticamente bonito”, uma das entrevistadas respondeu:

“Difícil, porque a maioria das personalidades tem um padrão fora do... Um padrão de cirurgia, né? não é o que eu prezo. Eu acho que a Fátima

Bernardes, acho que é uma das poucas que eu conheço que ela não tem cirurgia” – Entrevistada 1, 27 anos.

Outra, quando questionada sobre a influência dos padrões corporais na autoestima das mulheres, afirmou:

“Afeta demais, a gente escuta muitas vezes conversa aqui das meninas “ah, queria ficar no corpo da Fulana” mesmo elas sabendo que a fulana tem cirurgia, tem algum procedimento, elas acham que é alcançável e muitas vezes nem com a cirurgia vai ser.” – Entrevistada 2, 33 anos.

Como já foi evidenciado, o Índice de Massa Corporal classifica, de acordo com o peso e estatura, os indivíduos em abaixo do peso, normal e acima do peso. Logo, estudos buscaram revelar qual dessas classificações é considerada, pela maioria da população, o corpo mais belo e desejável, sendo possível obter uma resposta prática desse padrão corporal.

O estudo de Freitas et al. (2010) chamado “O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC”, realizou uma pesquisa a fim de identificar, por meio de imagens de corpos reais, o corpo considerado o mais atraente e o menos atraente. A pesquisa foi realizada com estudantes e profissionais de Educação Física e indivíduos fora desse grupo. O estudo evidenciou que 88,4% dos indivíduos (todos) identificaram como mais belo o corpo abaixo do peso e 89,9% identificaram como menos belo a imagem do indivíduo obeso. Entre alunos e profissionais de Educação Física, 97% identificaram o indivíduo abaixo do peso como mais belo e 3% o indivíduo normal. A grande problemática analisada no estudo é que, mesmo por profissionais de Educação Física, esses que são profissionais da área da saúde e, em tese, deveriam promover uma vida saudável tanto física quanto psicologicamente, o corpo considerado mais belo é o corpo identificado como abaixo do peso, ou seja, mesmo que o indivíduo esteja, na escala do IMC, na classificação normal, este ainda não corresponde ao corpo desejável pelas pessoas, pois é necessário, então, estar em um peso abaixo do nível saudável para se encaixar no padrão corporal.

4.3 A importância da Educação Física na reflexão do tema “Culto ao Corpo”

O assunto anterior abre espaço para a questão pontual do presente estudo: qual seria então, o papel do profissional de Educação Física a respeito da imposição dos padrões de beleza corporal atual, visto que as academias de ginástica são o ambiente com maior circulação de pessoas que buscam a modelação do corpo, muitas vezes por se sentirem insatisfeitas com seu tipo corporal?

Como já foi mencionado, “saúde”, de acordo com a OMS é, não apenas o bom funcionamento do organismo, mas sim o bem-estar físico, psicológico e social. Consequentemente, o profissional de Educação Física como profissional da área da saúde tem um compromisso importante não só com a biomecânica e fisiologia, mas também com todos os aspectos relacionados ao bem-estar. As entrevistadas foram questionadas sobre a sua percepção a respeito da atuação e conduta dos profissionais de Educação Física em geral a respeito dos padrões de beleza corporal. As respostas foram:

“A minha visão é que o pessoal tenta ser muito impessoal na hora de falar assim “ai, você precisa emagrecer” mas sempre coloca como um objetivo, assim... não é “o emagrecer” o magro é bonito né? Um exemplo. Ou na academia que frequenta para treinar, a maioria das mulheres estão tirando foto, né? Com os instrutores [...] E os profissionais de Educação Física, parece que eles não tentam atenuar isso e levar, assim, “não, você precisa fazer pra você sentir melhor de saúde, pra você se sentir melhor de... ganho de amplitude de movimento, né?” - Entrevistada 5, 25 anos.

“Eu acho que a maioria dos profissionais de Educação Física incentivam essa busca por um padrão inalcançável, porque eles... os profissionais de Educação Física em geral têm um corpo muito padrão, né? Então eles acham que todo mundo vai conseguir chegar nisso e a gente sabe que muitos deles não chegam nisso de uma maneira natural, eles usam outros recursos, né?” - Entrevistada 3, 24 anos.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) relativo à área da Educação Física, “os conhecimentos construídos devem possibilitar a análise crítica dos valores sociais, tais como os padrões de beleza e saúde, que se tornaram dominantes na sociedade, seu papel como instrumento de exclusão e discriminação social e a atuação dos meios de comunicação em produzi-los, transmiti-los e impô-los” (p.30). Com isso, é acordado que, de fato, a estética e a imposição dos padrões de beleza corporal devem ser uma preocupação de profissionais de Educação Física e, além

disso, esses profissionais devem estar a par desse conceito e trazer à tona o assunto na sua atuação enquanto profissional da saúde.

Os PCN's ainda afirmam e reforçam o caráter opressor dos padrões de beleza ao citar “seu papel como instrumento de exclusão e discriminação social” (1998, p. 30). Ainda em outro verso, ressaltam a importância de se ter um olhar crítico a respeito dos padrões de beleza corporal, principalmente por jovens e adolescentes, reforçando que esses padrões podem causar prejuízo para a autoimagem e autoestima de jovens quando não se estabelece um olhar adequado e reflexivo sobre a construção e imposição do “corpo ideal”. Logo, como afirma o documento:

Para o jovem e o adolescente, as práticas da cultura corporal de movimento podem constituir-se num instrumento interessante de comunicação e construção de autoimagem, mas podem também, se certos cuidados não forem tomados, constituir-se num contexto ameaçador e desfavorável para essa mesma autoimagem. O ambiente sociocultural, permeado de valores preestabelecidos de beleza, estética corporal e gestual, eficiência e desempenho, se não for objeto de uma postura crítica e reflexiva, pode estabelecer padrões cruéis para a maioria da população, abrindo espaço para a tirania dos modelos de corpo e comportamento. (PCN's, 1998, p. 82).

Por outro lado, como foi afirmado pelas entrevistadas, existe a questão da “oferta e demanda”. Vende-se o que as pessoas procuram e por mais que o profissional tenha a consciência e entendimento dos malefícios causados pelo “culto ao corpo” e todas as questões envolvidas, o que dita o que será oferecido é a pessoa que consumirá o serviço, já que, nesses casos, o professor se adapta ao aluno e não o contrário.

“É, eu acho que hoje, infelizmente, os que tão mais em alta nas redes sociais são os que querem promover um padrão de beleza que não é alcançável, os que falam “olha assim você vai secar a barriga em tanto tempo”, “trincar abdômen em 30 minutos...” essas coisas, mas acho que eles vendem o que as pessoas querem, às vezes não é muito escolha.” – Entrevistada 1, 27 anos.

“Eu acho que a maioria não promove muito o exercício de um jeito saudável, mas é o que as pessoas querem... eu acho que é o que chama a galera... no Instagram assim, mas no meu meio de convívio os professores tão ali pra proporcionar o que o aluno quer, então a gente trabalha em função do aluno, se a pessoa quer fazer exercício por estética você tem que usar aquilo como motivação pra ela.” – Entrevistada 6, 23 anos.

No entanto, uma boa orientação dos professores durante as aulas pode de forma sucinta desconstruir tanto a autoimagem distorcida que os alunos têm de si próprios, quanto desmistificar o padrão de beleza corporal que foi introduzido na sociedade como um padrão alcançável e real, como foi exemplificado por duas das entrevistadas quando questionada sobre a influência dos padrões de beleza corporal na autoestima das mulheres e sobre a conduta da profissional quanto o assunto.

“Nossa afeta muito. Eu como professora de Educação Física, né? Fica subentendido que eu devo ser um exemplo e talvez muitas alunas minhas tentem se basear na minha forma pra seguir, e eu sempre tento passar a imagem de que não é assim. Então sempre converso, né? Ajo como uma pessoa para além de ensinar a prática ali, em si, mas tentar atenuar essa imagem talvez distorcida que as pessoas têm de si, né? De aceitar, de não se sabotarem.” – Entrevistada 5, 25 anos.

“Eu acho que devia ser uma relação mais limpa entre os profissionais de Educação Física e alunos do tipo “ah, ele tem esse corpo, mas ele usa anabolizante” as pessoas deviam saber, sabe? explicar “ah ele só chegou naquele corpo porque ele usou esse recurso, ele só chegou naquele corpo porque ele tem predisposição para chegar naquilo”. Então eu acho que devia ser uma relação mais sincera e mais acolhedora no sentido de você não precisa se matar por estética, sabe? Praticar um negócio que você gosta. Começa a gostar de praticar exercício por você e não porque você quer chegar em algum lugar que é impossível, sabe? “- Entrevistada 3, 24 anos.

Desse modo, podemos sugerir que apesar de muitas vezes os alunos ditarem seus próprios objetivos e motivações, o profissional de Educação Física, com conhecimento sobre o assunto e consciência sobre a realidade e a grande influência da mídia para que as pessoas busquem por padrões irreais, podem orientar os alunos quanto suas ambições com a prática de exercícios físicos, para que esta seja realizada de forma esclarecida, e não baseada em fantasias e modelos irreais.

Perguntado às entrevistadas o que elas consideram que seja uma relação saudável com os exercícios físicos e de que forma as mulheres, inseridas no contexto da sociedade atual de “culto ao corpo”, poderiam criar esse tipo de relação, unanimemente, as entrevistadas concordaram que uma boa relação com a prática de atividades físicas/exercícios físicos é uma relação em que o indivíduo enxerga a prática como uma atividade prazerosa, em que o exercício físico não é visto como uma obrigação e não é associado a dor e/ou uma forma de compensar a ingestão calórica diária. As respostas acrescentam, ainda, que em uma boa relação com o exercício físico, o indivíduo sabe

respeitar seus limites, pois há o entendimento sobre a necessidade do descanso e o entendimento dos benefícios que a prática pode proporcionar para a qualidade de vida.

“Eu acho que tem que ser uma coisa prazerosa, tem que gostar de fazer, e saber, tipo... que o descanso é necessário, não pode ser mais uma cobrança pesada na vida, né... eu acho que tem que ter disciplina, mas você não pode ficar se martirizando por faltar um dia, sabe... ou ir todos os dias e acabar se machucando, aí não é legal, tem que saber se respeitar.” – Entrevistada 2, 33 anos.

“Eu acho que ela tem que fazer o que ela gosta, principalmente... e não adianta falar “ah, porque eu não gosto”, porque tem muitos meios de fazer exercícios, muitas modalidades... as vezes a pessoa só não encontrou aquilo que ela gosta de fazer, então ela tem que encontrar um que ela goste, que ela faz com vontade, e fazer numa quantidade ideal, não se cobrar tanto a ponto de ser mais uma coisa pra se preocupar” – Entrevistada 1, 27 anos.

Para as entrevistadas, a melhor forma de se criar esse tipo de relação é encontrar uma modalidade de exercício físico que o indivíduo goste e que realize por prazer, já que assim, a prática não se tornará uma obrigação, algo maçante e/ou algo a ser evitado, levando muitas vezes a desistência após algum tempo de prática.

“Eu acho que quando não é uma relação saudável ela também não é sustentável, a pessoa acaba desistindo em algum momento, quando ela tem aquele objetivo errado... não consegue ficar muito tempo nessa situação.” – Entrevistada 2, 33 anos.

“É complicado eu falar, assim, que as pessoas tem que ficar motivadas, então eu coloco assim, ‘faz o que a sua rotina, o que seu corpo permitir’, não é como se tivesse que marcar ponto na musculação, eu acho que você tem que fazer o que você pode, que mantenha uma rotina ativa mas que não se sinta pressionada, acho que fazer coisas sendo obrigada, sendo pressionada, o fator psicológico negativo delas acaba sendo muito mais forte, então acho que a gente não deve forçar ninguém a nada.” – Entrevistada 5, 25 anos.

Elas acrescentam que encontrar um ambiente em que elas se sintam confortáveis é essencial, porque o espaço para a prática é importante não só para a prática do exercício em si com o bom acompanhamento de um profissional, mas também para a interação e socialização durante o treinamento,

“Primeiro eu acho que elas têm que encontrar um espaço legal, que elas se sintam confortáveis, assim... com atenção dos professores, elas conseguem ver que conseguem fazer o exercício, porque muita gente desiste por não conseguir, então é importante que elas tenham essa motivação também, de se sentirem capazes, e tem que ser uma coisa que ela gosta né.” – Entrevistada 1, 27 anos.

“Acho que o primeiro passo, é ter um vínculo, se sentir acolhida, você ir porque você quis, por você se sentir bem naquele ambiente, fazendo o exercício, então acho importante esse vínculo com as pessoas do lugar, ter uma interação, um lugar que se sinta à vontade, tanto com as colegas quanto com o professor, eu acho essencial, o gostar da prática e do ambiente.” – Entrevistada 5, 25 anos.

“Primeiro de tudo tem que gostar da atividade, né, e assim, eu também acho que o ambiente faz total diferença, eu falo por mim, tentei várias academias antes de conseguir praticar atividade física regularmente, eu só me dei bem quando eu encontrei um lugar que eu gostava” - Entrevistada 4, 56 anos.

A partir disso, foi perguntado a duas entrevistadas que atuam em academias exclusivamente femininas sobre esse espaço e se é perceptível que, em academias femininas, as mulheres se sentiam mais à vontade.

“Com certeza. Isso sem dúvida. Acho que até por isso promove esse público bem diferenciado, não vai ter aqueles homens julgando, e eu acho também que aqui elas não têm a competição entre aspas com outras mulheres porque nas academias mais tradicionais tem muita mulher que vai justamente pra mostrar o corpo, pra fazer foto, às vezes tá lá por outros motivos.” – Entrevistada 1, 27 anos.

“Ah eu acho que nas academias tradicionais elas se sentem mais julgadas, e aqui elas são bem amigas, assim... é um grupo, não é cada uma por si, aí elas se sentem bem à vontade por isso, não tem ninguém julgando” – Entrevistada 2, 33 anos.

Por fim, uma das entrevistadas acrescentou também a grande responsabilidade da mídia e da sociedade para a desconstrução da visão do padrão de beleza corporal, desresponsabilizando as mulheres por almejam esse padrão

"O primeiro passo seria a sociedade e a mídia parar de impor esse padrão de beleza, né? Pra gente, então que a gente tivesse outros padrões de beleza, entender que muitos, todos os tipos de corpos são bonitos, que cada uma conseguisse enxergar a beleza dentro de si e a partir disso fazer exercício físico pela gente, cada uma faz exercício por você, porque gosta, porque quer ser mais saudável e não sempre buscar alguma coisa que a gente nunca vai ter, então eu acho que uma relação saudável viria a partir disso, da gente enxergar que tem vários corpos bonitos e que não necessariamente aquele padrão é bonito, que tem outros padrões, né? Cada um tem seu próprio padrão." - Entrevistada 3, 24 anos.

Visto que estruturalmente estamos inseridas no contexto que nos faz vítimas de um sistema que nos impõe maneiras de pensar e, especificamente sobre os padrões de beleza corporal, o sistema nos faz odiar nossos corpos como eles são, é uma responsabilidade também desse próprio sistema, sendo ele a indústria que lucra com a insatisfação corporal, as revistas, jornais e meios de comunicação que veiculam corpos irreais e até mesmo pessoas públicas que reforçam esse padrão, se conscientizar sobre os malefícios que causam para a autoestima e qualidade de vida das pessoas, principalmente, mulheres.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o estudo, foi possível constatar que o elevado índice de insatisfação corporal das mulheres é uma consequência da imposição de padrões de beleza corporal pela sociedade ao longo de muitos anos. Esse padrão que, como é afirmado tanto pelo referencial teórico encontrado quanto pelas entrevistas realizadas na pesquisa, é inacessível para a maioria das mulheres, afetando diretamente sua autoimagem e autoestima, prejudicando a qualidade de vida e, como foi relatado, a relação com os exercícios físicos, uma vez que o exercício associado somente ao fator estético pode causar desistência e até mesmo aversão às práticas corporais.

Sobre a atuação de profissionais de Educação Física a respeito do “culto ao corpo”, a pesquisa constatou que, de fato, a busca exacerbada pelo “corpo ideal” deve ser uma preocupação desses profissionais, pois este pode prejudicar a saúde tanto física, psicológica e social. As entrevistadas consideram a conduta da maioria dos profissionais de Educação Física negligentes quanto ao assunto e afirmam que os padrões de beleza corporal são reforçados pelas academias de ginástica, constatando que a atuação dos profissionais pode e deve ser reavaliada a fim de tornar as experiências corporais de mulheres uma atividade realmente saudável com o intuito de atingir o completo bem-estar.

Mas então, se vivendo na sociedade contemporânea, onde é instituído modelos de pensar que ditam que para estar de acordo com o que é esperado de uma pessoa de sucesso que pode e tem o direito de ser feliz e realizada, é necessário que se obtenha um corpo que, na maioria das vezes, é um corpo inacessível, de que forma as pessoas vão se sentir aceitas como são? Com isso, afirmo que é necessário não apenas que os profissionais de Educação Física, a mídia e a sociedade em si não reproduzam o preconceito, ódio e falas negativas sobre os corpos que se mostram fora do padrão, mas também que incluam esses corpos no espectro considerado belo, desejável e atrativo, que as revistas mostrem em seus anúncios corpos reais, que a sociedade considere corpos reais belos e que os profissionais de Educação Física troquem as falas como “vamos secar essa barriga!” por “vamos nos exercitar para melhorar a saúde, o humor e nos sentir bem!”.

É necessário que as mulheres comecem a enxergar seus corpos com mais amor e gentileza, que se exercitem não por odiar seus corpos e querer atingir um certo padrão de beleza, mas sim por autocuidado, por querer melhorar sua qualidade de vida e sentir-se disposta, bem e feliz. Apesar de

encontrarmos muitos conteúdos voltados ao estudo sobre os padrões de beleza, poucos são os estudos que relacionam o assunto à área da Educação Física.

Portanto, como foi confirmado pelos PCN's, os padrões de beleza corporal são um assunto a ser debatido no meio da Educação Física e é necessário que mais estudos busquem relacionar o fenômeno “culto ao corpo” com as práticas corporais, e que os profissionais de Educação Física introduzam esse debate e reflexão na sua área de atuação, a fim de tornar as práticas corporais, independente da modalidade, uma experiência prazerosa de forma consciente e esclarecida.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, L. S. et. al. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 5, p. 1941-1953, 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1413-81232021265.07152019> >. Acesso em: 2022.
- 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. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000100004> >. Acesso em: 2022.
- BERGER, M. **O culto ao corpo**. Enviado para a disciplina de Ciências Sociais e e Saúde, (s/d). Disponível em: < http://mirelaberger.com.br/mirela/download/o_culto_ao_corpo.pdf >. Acesso em: 2022.
- BERGER, M. **Corpo e identidade feminina**. Tese (Doutorado em Antropometria Social) - Programa de Pós-Graduação em Antropometria Social, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.
- BEVILACQUA, L. A.; DARONCO, L. S. E.; BALSAN, L. A. G. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. **Salusvita**, v. 31, n. 1, p. 55-69, 2012. Disponível em: < https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v31_n1_2012_art_05.pdf >. Acesso em: 2022.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos**. Brasília: MECSEF, 1998.
- DANTAS, J. B. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 11, n. 3, p. 898-912, 2011. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300010 >. Acesso em: 2022.
- DEMO, P. **Metodologia do conhecimento científico** São Paulo: Atlas, 2000.
- DEUS, A.; MARTINS, N. E. G.; SANTIAGO, L. V. As representações do corpo ao longo do tempo, seus discursos e suas construções. *In: IX CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO*, 9., Curitiba, 2013. **Anais [...]** Pontifícia Universidade Católica do Paraná, 2013. p. 5852-5865.
- FREITAS, C. M. S. M. et. al. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 3, p. 389-404, 2010. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/rMpVx4jWKSSJmm9zsGT6fjh/?lang=pt&format=pdf> >. Acesso em: 2022.
- GARCIA, R.; LEMOS, K. A estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 17, n. 1, p. 32-40, 2003. Disponível em: < <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n1%20artigo3.pdf> >. Acesso em: 2022.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (orgs). **Métodos de pesquisa**. PortoAlegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOELLNER, S. V. O esporte e a cultura fitness como espaços de generificação dos corpos. *In: XV CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE*, 15., 2007, Recife. **Anais [...]** Recife: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007. p. 1- 9.

GOELLNER, S. V. Entre o sexo, a beleza e a saúde: o esporte e a cultura fitness. **Labrys Estudos Feministas**, v. 10, p. 12, 2006. Disponível em: < <https://www.labrys.net.br/labrys10/riogrande/silvana.htm> >. Acesso em: 2022.

GÓES, F. Do body building ao body modification: paraíso ou perdição?.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiência de prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 3, p. 55-62, 2012. Disponível em: < <https://doi.org/10.18511/rbcm.v20i3.3149> >. Acesso em: 2022.

HEINZELMANN, F. L. et al. Corpos em revista: a construção de padrões de beleza na Vogue Brasil. *Psicologia em Revista*, v. 18, n. 3, p. 470-488, 2012. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-11682012000300009&script=sci_abstract >. Acesso em: 2022.

HUTZ, C.S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005 >. Acesso em: 2022.

JUNIOR, A. C. T.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016. Disponível em: < <https://doi.org/10.17921/2176-9524.2016v8n1p28-32> >. Acesso em: 2022.

MATA, V. Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais retratadas no corpo. **Revista da Educação Física UEM**, v. 9, n. 1, p.35-43, 1998. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfiv9n1p35-43> >. Acesso em: 2022.

MORENO, D. S. **Percepção de mulheres sobre as barreiras para a prática de musculação em academia de ginástica**. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2017.

NEGRINE, A.; MOLINA, R. M. K. **A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: Sulina, 2010. p. 61- 100.

PINHEIRO, T. A. et. al. Relação dos procedimentos estéticos com satisfação da autoimagem corporal e autoestima de mulheres. *Revista Cathedral*, v. 2, n. 1, 2020. Disponível em: < <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/106> >. Acesso em: 2022.

PRAÇA, F. S. G. Metodologia da pesquisa científica: organização estrutural e os desafios para redigir o trabalho de conclusão. **Revista Eletrônica Diálogos Acadêmicos**, v. 8, n. 1, p. 72-87, 2015. Disponível em: < http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170627112856.pdf >. Acesso em: 2022.

RIBEIRO, P. H. et. al. Insatisfação corporal: um estudo entre adolescentes brasileiros. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 2, p. 10779-10786, 2022. Disponível em: < <https://doi.org/10.34117/bjdv8n2-154> >. Acesso em: 2022.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006. Disponível em: < https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-5-1-2006/art02_edfis5n1.pdf >. Acesso em: 2022.

SUDO, N.; LUZ, M. T. Sentidos e significados do corpo: uma breve contribuição ao tema. **Revista Ceres**, v. 5, n. 2, p. 101-112, 2010. Disponível em: < <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/ceres/article/download/1916/1500> >. Acesso em: 2022.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003. Disponível em: < <https://doi.org/10.18511/rbcm.v11i4.519> >. Acesso em: 2022.

TURNER, V. **O processo ritual**. Petrópolis: Vozes, 1974.

WOLF, N. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.