
EDUCAÇÃO FÍSICA

**MARIANA RODRIGUES DE MORAES
PREZOTTO**

**ESTUDO SOBRE A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM DE
CORPO FEMININO NA REVISTA WOMEN’S HEALTH**



MARIANA RODRIGUES DE MORAES PREZOTTO

ESTUDO SOBRE A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM DE CORPO
FEMININO NA REVISTA WOMEN'S HEALTH

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Marcia Reami Pechula

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharela em Educação Física.

Rio Claro
2014

301.412 Prezotto, Mariana Rodrigues de Moraes
P944e Estudo sobre a construção da imagem de corpo feminino na revista
Women's Health / Mariana Rodrigues de Moraes Prezotto. - Rio Claro,
2014
69 f. : il., figs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Marcia Reami Pechula

1. Mulheres - Aspectos sociológicos. 2. Imagem corporal. 3. Saúde. 4.
Corpo humano. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente eu agradeço a Deus, esse Pai tão amoroso e misericordioso que é presença em minha vida em todos os momentos, mesmo que em muitos deles, ao decorrer de todos os meus anos eu tenha deixado minha teimosia sobressair e não realizei alguns sonhos que Ele reservava pra mim, mas mesmo assim, Ele nunca me desamparou e me acusou, mas ao contrário, sempre me carregou no colo quando eu não conseguia caminhar com as minhas próprias pernas, é Ele o sustento e O motivo maior da minha existência, sem Sua presença eu não teria concretizado este trabalho.

Também agradeço a toda minha família que de um modo ou de outro foram importantes para a concretização dessa vitória, em especial aos meus pais, Reinaldo Francisco Prezotto e Elisabete Rodrigues de Moraes Prezotto. Jamais conseguirei expressar com palavras o que vocês representam em minha vida, vocês que sempre me apoiaram em todas situações e me deixaram livre para escolher o curso que eu queria fazer, fazendo o possível e o impossível para eu concretizar mais um sonho.

Obrigada aos meus amigos que sempre me apoiaram e me ajudaram nesta jornada, sempre com palavras de incentivo, particularmente a Vanessa, Mariane e Raquel, sem vocês o caminho teria sido muito mais árduo.

Um muitíssimo obrigado a minha orientadora Marcia Reami Pechula que desde a primeira vez que a procurei propondo a minha ideia, me disse sim, e ao decorrer de todo este tempo, que por sinal não foi pouco, teve muita paciência comigo e não desistiu de me orientar, mesmo nos momentos em que não consegui cumprir alguns prazos. Também agradeço ao seu orientando Natanel, que nos auxiliou na correção do mesmo.

E por fim, agradeço a UNESP que me possibilitou essa luta e a todos os professores que auxiliaram na minha formação e que com certeza, me ajudaram na concretização deste trabalho. Meu muito obrigada!

RESUMO

O ser humano e consequentemente o corpo humano é um assunto que abre um leque de possibilidades de pesquisas, na Educação Física estudá-lo nunca é demais e assuntos voltados a saúde nos ajudam a compreender os caminhos escolhidos pela sociedade. As mulheres são alvo de exposição e cultuação do corpo e não é rara a procura por dicas de como ter a silhueta dos sonhos através de revistas que propiciem recomendações para se chegar a este fim. O objetivo do presente estudo visa analisar alguns conceitos de imagem corporal, corpo e saúde, tendo como alvo de estudo dois livros originados da revista feminina Women's Health. Avaliaremos pontos positivos e possíveis pontos perigosos de informações. Através desses estudos notamos a importância de entender a influência da imagem corporal na concepção de ser saudável e encontramos sim estudos que são apresentados na revista, de boa contribuição, mas também há informações que devem ser analisadas com cuidado, a ponto de não prejudicar o leitor. Sugerimos novos estudos nesta área para uma maior compreensão de temas contemplados neste trabalho.

Palavras-chave: Imagem corporal, saúde, corpo, revista Women's Health.

ABSTRACT

The human being and consequently the human body is a subject that opens a range of possibilities for research in Physical Education study it never hurts and issues facing health helps us understand the paths chosen by the company. Women are targeted exposure and cult of the body and it is not uncommon to search for tips on how to have the silhouette of dreams through magazines that provide recommendations for achieving this purpose. The objective of this study aims to examine some concepts of body image , body and health , targeting study two books originated from the women's magazine Women's Health . Evaluate strengths and possible dangerous points of information. Through these studies we noted the importance of understanding the role of body image in the design to be healthy and yes we found studies that are presented in the magazine, good contribution, but there is also information that must be analyzed carefully, as not to prejudice the reader . We suggest further studies in this area to a greater understanding of topics covered in this work.

Keywords: Body image, health, body , Women's Health magazine .

SUMÁRIO

RESUMO.....	2
ABSTRACT	3
1 - INTRODUÇÃO	5
2 - UM POUCO DE SAÚDE	7
3 - CORPO	12
4 - ANÁLISE DOS LIVROS DIETA DA BARRIGA CHAPADA E FIRME E SEXY...	27
4.1 - Livro Dieta da Barriga Chapada	27
4.2 - Livro Firme e Sexy	51
5 - DISCUSSÃO	57
6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS	61
7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63

1- INTRODUÇÃO

Há muitas formas de lidar com nosso próprio corpo e posteriormente com o dos outros, em muitos momentos podemos optar pelo extremo de repudiá-lo ou então querer fazer dele um troféu a ser exibido a todos. As duas maneiras devem ser analisadas, pois o desleixo e o exagero, de uma forma ou de outra, sempre trazem malefícios para a saúde, sejam eles conscientes e palpáveis ou inconscientes e invisíveis. A exaltação de corpos virou praticamente um esporte e não há dúvidas de que gabar-se é um verbo muito utilizado por pessoas que veem a suposta perfeição física sempre atrelada ao conceito de ser saudável.

Na Educação Física, mais explicitamente nos lugares fora do campo escolar, os profissionais se deparam com casos e situações em que indivíduos incessantemente buscam esse tal “corpo perfeito”, o qual amplamente é divulgado pela mídia, seja por televisão, internet, celulares, jornais e/ou revistas. O resultado da divulgação desse ideal de corpo é o de que, na maioria das vezes, as pessoas entendem que ser saudável é ter um corpo repleto de músculos, com a mínima porcentagem de gordura. Corpo este que além de belo, trará benefícios físicos, psicológicos e sociais ao indivíduo.

A publicidade utiliza várias estratégias para realizar a “venda” do que anuncia, neste caso o “corpo perfeito”, e uma delas é a promessa de que o indivíduo alcance os resultados propostos pela publicidade, reiteramos: um “corpo perfeito”, em curto espaço de tempo. As revistas que trazem informações de atividade física, alimentação, beleza e saúde são um dos segmentos midiáticos aos quais as mulheres estão sujeitas ao procurarem informações sobre saúde. Destacamos a revista Women’s Health, cujo nome já chama a atenção (Saúde da mulher), pois qualquer pessoa deseja ser saudável. E uma forma de aumentar o desejo por um corpo saudável pode ser atrelar a saúde a benefícios estéticos relacionados à beleza física.

Esta mesma revista publicou dois livros denominados “A dieta da barriga chapada” e “Firme e sexy – Fique mais bonita nua”, os quais serão de grande importância para o presente estudo, junto a revisões bibliográficas que abordem

temas relevantes a este trabalho. Ao analisarmos o conteúdo dos livros, é importante compreendermos as formas como os escritores abordam as informações, seja a partir de uma imagem ou não, e como essas informações interagem com suas leitoras.

Esse padrão de corpo feminino vendido pelas revistas cria uma ilusão de que toda e qualquer mulher pode e deve buscar pelas medidas “certas”, pois basta seguir as recomendações disseminadas pelas revistas. Mas, por mais que as leitoras persistam e sejam fiéis as dietas, elas começam a perceber uma melhora em suas formas físicas, mas não estão nem perto de ser igual à capa da revista ou livro.

As mesmas podem enxergar essa realidade com um olhar negativo sobre si gerando sentimentos ruins a respeito de sua própria imagem corporal, ocasionando frustrações e culpabilidades.

Sendo a imagem corporal um assunto ligado aos profissionais de Educação Física, os quais lidam de forma direta com os seres humanos, se faz importante para o presente trabalho, trazer autores que contemplem esse conceito, visto que há ligação também com a revista *Women's Health*, que trabalha com a venda de uma imagem corporal dita saudável. Por isso, os objetivos propostos para este trabalho serão trazer conceitos sobre a imagem corporal e suas consequentes repercussões no público feminino oriundas da revista *Women's Health*, cuja mesma vende promessas que incentivam às mulheres a ter um corpo mais belo, definido e consequentemente mais saudável; porém este conceito de corpo saudável vendido também será discutido, para um melhor entendimento do assunto.

E por falar em “saúde”, serão abordados alguns conceitos ligados a ela, atentando-nos a elencar pontos que corroborem para uma melhor ligação aos temas contemplados nos livros que serão analisados.

A metodologia escolhida propiciará um maior conhecimento da beleza feminina vendida pela mídia, visto que os dois livros escolhidos como alvo do estudo trazem assuntos pertinentes ao campo da Educação Física.

É uma pesquisa de estudo e revisão bibliográfica de cunho qualitativo, onde busca uma compreensão teórica sobre como o corpo tem sido visto, propagado e

buscado pelas pessoas que tem objetivos relacionados a uma melhor qualidade de vida.

Segundo Lima e Miotto (2007) a pesquisa bibliográfica concede a aproximação do objeto de estudo, além da ampliação da compreensão do tema pesquisado. Sendo assim, pretendemos contribuir para o entendimento de abordagens propagadas por entendedores dos assuntos escolhidos.

2 - UM POUCO DE SAÚDE

Conceituar saúde não é uma tarefa muito simples visto que ela refere-se a um termo que é usado corriqueiramente e também formalmente. Algumas explicações serão apresentadas, para um melhor entendimento desse conceito.

Segundo Palma (2001, p. 29), “um primeiro conceito de saúde, pode ser descrito como a ausência de doença. Embora rechaçado, este entendimento parece permanecer no imaginário não só das pessoas comuns (senso comum), mas também, dos profissionais [...]”. Um segundo conceito, da Organização Mundial da Saúde (OMS), é: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (LEWIS 1986, p. 1100), apesar de esta definição ser um pouco mais esclarecedora, ela não ajuda muito pela dificuldade de se definir o que é o “completo bem estar”.

Palma (2001, p. 29) discorre que:

O que se percebe, então, é que ao se tratar de saúde os autores o fazem considerando dois pontos essenciais: a) a ausência de doenças e, b) o viés biológico na determinação destas doenças. Esta compreensão leva a alguns desdobramentos. Primeiro, que o indivíduo que está doente não pode ser sadio. Segundo, que a doença pode ser evitada de modo determinista-biológico (basta acabar com a causa). Um terceiro refere-se ao fato de que a doença pode ser evitada, principalmente, pelo próprio indivíduo (processo de “culpabilização”). Um quarto, mas não menos importante, é a falta de atenção ao contexto socioeconômico.

Outros autores relacionam saúde à cidadania. Por exemplo:

Saúde é o resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. É, assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida” (MINAYO, 1992, p.10).

Considerando a relação entre o meio social e a saúde, para Canguilhem (1995, p.159) a “saúde é uma margem de tolerância às infidelidades do meio”. Como

o meio social muitas vezes se faz de acontecimentos e instituições precárias, esta infidelidade é exatamente sua história, seu devir. Assim, a saúde poderia se caracterizar por ser a possibilidade de agir e reagir, de adoecer e se recuperar.

A doença, ao contrário, consistiria na “redução da margem de tolerância às infidelidades do meio” (p.160). Contudo, “a doença não é uma variação da dimensão de saúde; ela é uma nova dimensão de vida. [...] A doença é ao mesmo tempo privação e reformulação” (p.149).

Para entendermos a saúde do corpo humano, é necessário saber que ao analisarmos a química corporal dele, encontraremos água, gordura, proteína e carboidrato. O restante consiste em substâncias químicas, tais como minerais, sais e ácidos (WRIGHT et. al, 2005, p.40).

Ao fazer uma aproximação das porcentagens do peso corporal, contataremos que a água equivale a 50-60% do nosso peso, sendo que nos homens ela está em maior proporção; a gordura equivale a 10-50%, incluindo 1% de gorduras “essenciais”, necessárias a manutenção das células. A gordura acima de 25% nos homens e 30% nas mulheres não é saudável; a proteína está em 18% e o carboidrato em torno de 0,5%. Analisando os principais minerais e suas porcentagens médias, encontraremos o cálcio com 1,47%, o fósforo com 1%, o potássio com 0,34%, o enxofre com 0,24% e o sódio com 0,15% (p. 40).

As mulheres têm, em média, mais gordura corporal que os homens, menos massa muscular e ossos mais leves e menores – em especial, pernas mais curtas e menos musculosas. Possuem menos força muscular individual e total, coração e pulmões menores em relação ao tamanho do corpo, e taxa metabólica menor. Em competições atléticas, a massa muscular, a força e a capacidade aeróbica dos homens em geral lhes proporcionam vantagem sobre o sexo oposto. As mulheres têm o centro da gravidade mais baixo, em torno dos quadris, o que é proveitoso nas provas de arremesso, mas prejudicial nas de salto (p.41).

Existem alguns biótipos básicos e a maioria dos corpos constitui um misto dos três tipos físicos principais; há o denominado Ectomorfo que possui características de ser esbelto e anguloso, apresentar membros longilíneos, pouca musculatura ou gordura; o segundo é o Endomorfo, que apresenta compleição robusta, com cabeça larga, abdome arredondado e muita gordura corporal e o terceiro tipo físico é o

Mesomorfo, este possui quadril estreito, musculoso, com cabeça e ombros largos (p.41).

Um fator da saúde que é de grande importância analisar é a questão da alimentação, que nos remete aos nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso corpo, pois é como um combustível para ele. Existem os carboidratos, proteínas e gorduras, os quais são conhecidos como macronutrientes, eles são os fornecedores de energia para os processos orgânicos e também matéria para desenvolver e renovar os tecidos corporais. Já os micronutrientes são as vitaminas e minerais que são necessários em quantidades menores que os macronutrientes, são indispensáveis para processos como o crescimento ósseo e regulação de fluidos e sangue. As fibras não são consideradas nutrientes, porém, ajudam a manter uma digestão saudável.

Temos nos carboidratos a principal fonte de energia a qual é retirada de amidos e açúcares. Um grama de carboidrato gera cerca de 4 quilocalorias de energia, além dessa função ele não oferece nenhum outro benefício nutricional, com exceção daqueles que contêm fibras alimentares. Os açúcares são considerados carboidratos simples por possuírem moléculas pequenas. Temos a glicose como açúcar sanguíneo e principal fonte de energia das células do organismo. Ela pode ser absorvida do leite através da lactose, da sacarose e de legumes e verduras, ou ser retirada indiretamente da frutose vinda das frutas e que é convertida em glicose pelo fígado. Já os carboidratos complexos são moléculas grandes resultantes da união de várias unidades de açúcar, que é conhecida como amido. Como a digestão decompõe as moléculas de maneira gradual, a disponibilidade de energia é mais lenta que a proporcionada pelos açúcares. Os vegetais se servem de moléculas de amido para armazenar energia; sendo que algumas fontes de amido são legumes e verduras, frutas e grãos.

Falando das gorduras, elas também são fontes energéticas, mas de uma forma mais concentrada, uma grama equivale a 9 quilocalorias. Nosso corpo necessita de quantidades pequenas de gordura, principalmente para produzir membranas celulares; qualquer excesso é desnecessário e por isso pode ser armazenado como tecido adiposo. Ela é composta pelo glicerol e as cadeias de ácidos graxos. Existe a forma saturada que inclui alimentos como a manteiga,

queijos duros, produtos de carne e frituras; tem também a monoinsaturada, tais como o abacate, azeite e amendoim, nozes e sementes; e a poli-insaturada que constituem em óleos de peixes, milho, açafrão e girassol.

Ao ingerir muita gordura, elevamos o nível de colesterol no sangue, ele se liga às lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e de alta densidade (HDL). As LDL se formam em reação a ingestão de gorduras saturadas e estão associadas às doenças cardíacas. O HDL protege as artérias contra doenças coronarianas. Outro fato é que pelo menos 25 g de gordura por dia, retirados de óleos poli-insaturados ou laticínios com alto teor de gordura, são necessários para fornecer ao organismo as vitaminas A, D, E e K. A gordura também facilita a absorção dessas vitaminas, conhecidas como lipossolúveis (p. 62).

As proteínas nos ajudam a construir o corpo. Pele, músculos e cartilagens são formados, sobretudo de proteínas; o mesmo acontece com anticorpos, muitos hormônios e as enzimas que regulam a atividade celular. Um grama de proteína produz cerca de 4 quilocalorias de energia. Elas consistem em uma ou mais cadeias de polipeptídeos, sendo que cada cadeia é formada por aminoácidos que é o produto final da digestão das proteínas.

As melhores fontes proteicas são oriundas de produtos animais, como carne, peixe, leite, queijo, e ovos. Já os alimentos vegetais, como grãos, leguminosas, nozes e muitos legumes e verduras, também contém proteínas, mas sem alguns aminoácidos essenciais, que são aqueles que não são gerados pelo organismo. Outro ponto da proteína é que ela é o único macro nutriente cuja falta pode causar doenças e sua ingestão inadequada pode levar a apatia, pouca resistência a doenças, retardo no crescimento e, em casos extremos, lesões hepáticas.

A fibra alimentar adiciona volume à alimentação e ajuda o avanço do produto da digestão pelo sistema digestivo, mantendo-o saudável. Frutas, legumes e verduras, e grãos integrais são ricos em fibras, também presentes em boa quantidade no pão branco refinado (p. 63).

As vitaminas são vitais a processos metabólicos como formação óssea, coagulação e restauração dos tecidos. Vitaminas como a A, D, E e K são lipossolúveis e podem ser armazenadas no corpo, já as solúveis em água (complexo

B e vitamina C) não podem ser armazenadas, devendo ser ingeridas regularmente (p. 64).

Os minerais são nutrientes inorgânicos utilizados em procedimentos como desenvolvimento ósseo e geração de impulsos nervosos. Alguns deles, conhecidos como oligoelementos ou microminerais, são necessários em quantidades muito pequenas, podendo ser nocivos se ingeridos em excesso (p. 65).

3 - CORPO

Quando ouvimos a palavra corpo, muitas definições podem vir a nossa mente, mas na maioria das vezes, sem haver uma concepção concreta. Primeiramente, a forma com que enxergamos o nosso próprio corpo pode ser completamente diferente da forma como outro indivíduo se enxerga, mas nem por isso devemos desconsiderá-la, pois as diferenças não devem se tornar barreiras, mas sim riquezas.

A sociedade e a cultura em que vivemos têm direta influência sobre nosso modo de pensar. Estudiosos no assunto trazem informações relevantes para conseguirmos ter uma maior clareza sobre esse tema complexo que é ser e/ou ter um corpo.

Se antes do ano 2000 já se dizia que:

Nunca se falou tanto do corpo como hoje, nunca se falará tanto dele como amanhã. Um novo dia basta para que se inaugure outra academia de ginástica, alongamento, musculação; publiquem-se novos livros voltados ao autoconhecimento do corpo; descubram-se novos preconceitos quanto à sexualidade, outras práticas alternativas de saúde; em síntese, vivemos nos últimos anos perante a incontestável re-descoberta do prazer, voltamos todos a dedicar atenção ao nosso próprio corpo (CODO e SENNE, 1985, p.9).

Hoje essa verdade é ainda mais notória, pois a busca pelo autoconhecimento e aperfeiçoamento do corpo se intensifica todo dia, seja pela própria cobrança de cada ser humano ou mesmo por influências externas, como a mídia, o trabalho, a escola, a universidade, a família, os amigos, etc. Nosso modo de viver e de se ver está cada vez mais determinado por padrões que se afirmam como os corretos e que aos poucos, mesmo inconscientemente, vão modificando e até danificando a nossa percepção crítica sobre os modelos de ser e viver divulgados, principalmente pelos meios midiáticos.

Mas a final, o que é ou quem é o corpo?

O nosso corpo é o lugar privilegiado no qual o mundo se divide. Com os múltiplos significados que recebe da realidade, ele se torna um

universo, o universo humano. Porém, ao mesmo tempo que decompõe o universo, o corpo o reúne. Alto e baixo, na frente e atrás, direita e esquerda constituem, graças ao nosso corpo, uma totalidade orgânica. O corpo determina o centro do universo. É o ponto indivisível no qual se opera a análise e a síntese de tudo (MONDIM, 1980 p.12).

Nesta visão, ainda podemos complementar que:

Como organismo, o corpo é o conjunto dos órgãos que permitem as funções necessárias a vida dos animais e, no caso, do homem. Mas o corpo humano tem algo mais que o dos animais: é dotado de racionalidade e, portanto, tem poder de sedução, de expressão, de comunicação. O corpo é a base da percepção e organização da vida humana nos sentidos biológico, antropológico, psicológico e social. Assim, o nosso falar, olhar, andar, sentir e pensar representam modos de vida, uma visão de mundo. Essa visão é determinada por convenção de um determinado grupo ou sociedade. Podemos dizer que o corpo do homem é um corpo no mundo, um corpo concreto, um corpo que, conscientemente, adota práticas não só para se proteger, mas também para se reconhecer e preservar (NETO, 1996, p.9).

Junto a tais explicações, acrescentamos o “culto ao corpo”, que é muito comum nos ambientes onde o profissional da Educação Física trabalha e que tem um papel importantíssimo, pois o mesmo representa um paradigma a ser atingido quando o assunto é um corpo saudável, belo e com músculos tonificados. Porém, este modelo de corpo exige “[...] sacrifícios, penitências, roupas adequadas, um templo cheio de espelhos e claro, um guru [...]” (CODO e SENNE, 1985, p. 9-14).

Segundo Neto (1996 p.10), “o problema é que, por trás dessa busca de estar bem consigo mesmo, encontra-se um narcisismo e um individualismo exacerbado que levam as pessoas a acreditar no elixir da vida, em poções mágicas, na juventude eterna”.

Acreditando nisso, muitos indivíduos iniciam uma busca desenfreada por um “corpo fictício” que na maioria das vezes não corresponde a sua realidade biológica. Desta forma, ao invés de começar a praticar alguma atividade física pelos benefícios que ela pode trazer, quando bem orientada, estes indivíduos passam a “consumir” o ideal de corpo disseminado pelos meios de comunicação, que fazem desse ideal corporal algo intrínseco ao ideal de felicidade.

Não são poucas as situações em que nós reduzimos o nosso corpo a um mero objeto, o qual por vezes precisa de uma restauração aqui, uma “puxadinha” ali, uma plástica acolá, um preenchimento naquela parte indesejada, e quando nos olhamos no espelho não conseguimos dizer realmente quem é este que está refletido, pois tantas são as mudanças externas, muitas vezes frutos de cópias de alguém, que já não conseguimos dizer realmente quem somos e qual a característica física que garante a nossa individualidade. Ou seja, aquele traço físico que cada um tem de diferente e que ninguém mais pode ter.

E assim não paramos um momento sequer para pensar que:

Neste instante, esteja você onde estiver, há uma casa com seu nome. Você é o único proprietário, mas faz tempo que perdeu as chaves. Por isso, fica de fora, só vendo a fachada. Não chega a morar nela. Essa casa, teto que abriga suas mais recônditas e reprimidas lembranças, é o seu corpo (BERTHERAT, 1985, p. 11).

Ao analisarmos nosso corpo através dos órgãos do sentido: olfato, tato, paladar, audição e visão, podemos perceber que possuímos várias formas de perceber o mundo e a nós mesmos. Durante a infância, “[...] o contato com o meio físico e social propicia a aquisição dos primeiros símbolos sociais e códigos de comunicação” (NETO, 1996 p. 14).

Com o desenvolvimento natural do ser humano, a criança passa de uma fase de egocentrismo infantil e começa a aprender a se relacionar com outras crianças, é nessa fase que o brinquedo e o jogo têm um papel preponderante para ela construir o mundo. Durante a adolescência, fase dos 11 aos 20 anos de idade, ocorre mudanças significativas, onde a oscilação entre ser criança e ser adulto aparece e quando se nota que “[...] o corpo-masculino e o corpo-feminino se transformam, pelo estirão do crescimento, em homens/mulheres de olhar infantil, com atitude juvenil e corpo de gente grande” (NETO, 1996 p. 15).

É na adolescência que começam as descobertas do próprio corpo e com elas vêm à decepção ou repúdio a ele e a sua autoimagem. É um tempo de muitos conflitos e paradoxos, mas um período importante para o conhecimento de si mesmo, pois para o conhecimento dos outros se faz necessário primeiramente descobrir-se.

Quando se chega à fase dos 21 aos 40 anos, o corpo jovem busca realizações a ponto de suportar qualquer sacrifício para manter-se bonito, com saúde e boa produtividade.

É claro que todas essas características e teorias abordadas acima não são uma regra, pois como diz Neto (1996, p. 17):

[...] o valor de referência é como o meu corpo se projeta no meio social, é o modo como nós nos vemos em nossas fantasias e lidamos com os tropeços do dia-a-dia. Pode-se ter vinte e cinco anos e continuar adolescente; pode-se ter quarenta anos e continuar criança; pode-se ter quinze anos e ser adulto. O corpo humano é um corpo individual e, ao mesmo tempo, um corpo coletivizado. Trazemos impressas em nossa estampa as marcas de uma geração, os sinais do nosso grupo e os tiques das nossas necessidades. Mas o nosso corpo existe: ele é fonte de prazer, de felicidade, de devaneios e de unidade na diversidade.

Com o decorrer dos anos, atinge-se a fase dos 41 aos 65 anos, com ela, se pode ter a impressão de que neste momento a vida e conseqüentemente o próprio corpo já não poderão se permitir a viver tão intensamente, e por isso não é raro se olhar no espelho em busca de um período que passou, porém não é porque o corpo já não apresenta a mesma silhueta que ele perdeu sua dignidade. Por mais que busquemos formas de retardar o envelhecimento de nossas células, não podemos driblar o tempo. Este se encarrega de deixar marcas visíveis, as quais não devem ser motivo de frustração ou rejeição da própria vida.

É válido entendermos que não somos uma máquina e, sendo assim, não conseguiremos manter o mesmo ritmo o tempo todo. Portanto, aceitar a nossa transformação física é uma forma de não adoecer antes do tempo. Entretanto, isto não é uma tarefa fácil de ser realizada, pois as cobranças idiossincráticas e culturais nos rodeiam e atormentam o tempo todo através da ideia de que a juventude, mais especificamente a física, pode ser preservada eternamente através de cosméticos, tratamentos estéticos milagrosos, dietas mágicas e exercícios físicos que todos são capazes de realizar. Não devemos nos esquecer de que também podemos recorrer cirurgias plásticas na busca por esse ideal de corpo.

A vida continua e a partir dos sessenta e seis anos vem mais amadurecimento e mais transformações:

Por ser o tempo em que o fruto da árvore se encontra maduro, é comum não ligar para mais nada, como se tudo estivesse consumado. Porém, com a sua beleza interior, o corpo-maduro ainda tem muito chão para andar e muitas águas para atravessar. Embora em algumas sociedades este fruto maduro seja descartado, em outras, ao contrário, ele é o centro; com sua visão profética da experiência, ilumina o caminho de muita gente. A maturidade deste período conjuga a sabedoria da vida com a flexibilidade das racionalizações no corpo. Biologicamente, o corpo tende a ser mais rígido em suas articulações. Mas ele se torna mais flexível em seus relacionamentos, havendo uma grande afinidade com o corpo-criança (MOSQUEIRA, 1985, p.136).

Desta forma, conhecemos algumas das características do corpo nas fases da vida de um ser humano. No entanto é normal, com o amadurecimento, alguns atributos corporais perderem força ou mesmo desaparecerem. Porém, quando na idade adulta persiste alguma particularidade, ao invés de este indivíduo ter amadurecido, ele regrediu. Um exemplo disso é que durante a fase normal da sexualidade infantil, o objeto de amor da criança é o seu corpo, mas se num adulto esta característica continua acentuada, pode-se encarar como algo destrutivo.

Outro ponto interessante é o fato de não ser incomum vermos pessoas que constantemente buscam se igualar a modelos consagrados pela mídia. Isso pode ser perigoso, visto que muitas vezes essa idolatria esconde uma forte rejeição de si mesmo e esta busca por se tornar o ídolo, ou o mais próximo disto, faz com que o indivíduo viva constantemente insatisfeito.

Estamos a todo o momento cercados por pessoas e imagens que trazem sentimentos positivos ou negativos ao nosso modo de se enxergar, seja com algum comentário ou modo de olhar, porém: “Existe o modo como nós nos vemos, existe o modo como as pessoas nos veem e existe o modo como nós nos desejamos ver. Com certeza essas imagens não se cruzam com nitidez” (NETO, 1996 p.26).

Essas questões nos deixam em estado de alerta e geram conflitos, pois entre o que somos e o que gostaríamos de ser, aquilo que temos e gostaríamos de ter, o corpo que possuímos e o corpo o qual gostaríamos de exhibir, acrescentamos a crença de que através do consumismo chegaremos mais próximos a plena realização do ideal de corpo divulgado pela mídia em geral.

Portanto, não podemos excluir a ideia de que:

[...] um corpo exaltado nem sempre é sinônimo de um corpo realizado, da mesma forma que um corpo marginalizado ou ignorado não é sinônimo de um corpo depreciado, mas de um corpo que pode experimentar o exílio por não participar dos bens da produção cultural e social (cf. Ibidem p.27).

Fala-se muito em ter um corpo saudável, mas como ser atleta profissional é uma realidade para poucos, criou-se a necessidade do incentivo ao cuidado do corpo. Porém é ilusão pensarmos que o estímulo feito pelos meios de comunicação à prática de exercícios físicos é decorrente de uma verdadeira preocupação com o ser humano, pois esse estímulo que permeia o nosso dia a dia oculta os interesses do mercado que sempre oferece um produto com a finalidade de ajudar o consumidor a conseguir ter o tal sonhado corpo belo e saudável. Assim o consumismo vai se transformando em uma prática viciante e, muitas vezes, danosa para o indivíduo.

Quando falamos em corpo, também falamos sobre intimidade. Muitas vezes a intimidade se relaciona ao pudor, porém ela:

[...] não é somente vergonha, mas guarda em si também uma interioridade que vai além daquela parte do corpo coberta. É uma escolha, um ato livre da pessoa que vive a sexualidade como uma relação total e não se limita a “conceder” o uso do corpo. Portanto, está distante tanto da vergonha, obsessiva pelo próprio corpo, que no passado era inspirada pela educação tradicional, quanto da exibição consumista do corpo que a substitui. Perdendo o equilibrado senso de pudor, via consumismo, a pessoa é esvaziada do seu próprio ser. Perde o auto-respeito. E nessa condição torna-se mais manipulável pelos meios de comunicação. O “ser” esvaziado é preenchido pelas imagens de sexualidade propostas pelo mercado e, como Narciso, prisioneiro destas imagens, o consumista é convencido de que o corpo nu é a última etapa da emancipação (NETO, 1986 p.30).

Sabemos que o corpo nu, mas não “qualquer” corpo nu, é supervalorizado por nós seres humanos, mas simplesmente afirmar isto não explica o porquê deste valor social construído a partir da ideia de que um corpo belo é naturalmente um corpo saudável. Para se entender melhor a forma pela qual analisamos o corpo do brasileiro e, também, a forma como se constrói a imagem corporal que prezamos e buscamos é necessário um embasamento teórico que esclareça alguns pontos da formação da imagem corporal.

Fatores biológicos e fisiológicos devem ser conhecidos e entendidos para uma melhor compreensão de como amadurecemos durante o decorrer dos anos, pois certas mudanças em nosso físico são naturais e esperadas, mas nem sempre nos damos conta disso. Quando falamos em beleza corporal, automaticamente junto a ela vem à ideia de proporção e quantidade de gordura presentes em um corpo e a sua posterior distribuição por este corpo. Por isso saber que:

Na idade adulta, a distribuição de gordura corporal varia conforme o sexo, contribuindo para o formato do corpo e também, como veremos a seguir, para avaliação da beleza. A distribuição de gordura no corpo é mais semelhante entre os sexos durante a infância e na velhice. O processo envolvido na distinção é hormonal. A partir da puberdade, por influência do estrogênio, as mulheres acumulam gordura preferencialmente na região das nádegas e das coxas. Uma quantidade crítica de gordura é necessária para a menarca e manutenção do ciclo menstrual. Os homens, de sua parte, por influência da testosterona, acumulam gordura na região superior do tronco, nos ombros e na nuca. Com o aumento da idade a produção de testosterona diminui, causando acúmulo de gordura abdominal, especialmente naqueles de hábitos sedentários. Na menopausa, a distribuição de gordura corporal da mulher se aproxima do padrão masculino, o que hoje pode ser minimizado por meio de reposição hormonal (QUEIROZ e OTTA, 1999 p.43).

Outra informação relevante, referente às mulheres, é que “quanto menor o poder econômico, maior a importância do casamento para elas e o seu padrão físico se torna mais curvilíneo. Assim, as mulheres economicamente independentes tendem a apresentar um corpo menos adiposo” (BARBER, 1998 apud QUEIROZ e OTTA, 1999 p.45).

Isso mostra a influência que os homens, principalmente quando se trata de namorado ou marido acabam tendo sobre as mulheres, demonstrando também que quando se trata de mulheres solteiras, por talvez, insegurança, elas procuram ter um corpo com menos gordura corporal, para serem bem vistas por futuros pretendentes; por outro lado, há mulheres casadas que, justamente por já terem alguém, não dão tanta importância ao fato de terem alguns quilinhos a mais do que quando estavam solteiras.

O fato de haver correlação entre a mulher ser economicamente independente, ou não, e assim apresentar menos ou mais gordura corporal pode ser explicada pelo fato de que, geralmente, quando uma mulher não é dependente economicamente de

um homem ela tem total liberdade financeira para gastar o quanto desejar com cosméticos, tratamentos estéticos, academias de ginástica, com uma alimentação mais saudável, etc. Porém, quando se trata de uma mulher que depende financeiramente de um homem, normalmente este controla o dinheiro e a faz gastar somente o necessário, dificultando assim gastos com tratamentos corporais e estéticos. É claro que isso não é uma regra, por isso encontramos homens e mulheres com comportamentos e pensamentos diferentes do exemplo citado.

É interessante notar que existe uma correlação entre beleza e características comportamentais de uma pessoa. Segundo Queiroz e Otta (1999, p.p. 60-61) “suspeita-se que as pessoas muito bonitas sejam egoístas, autocentradas, esnobes, competitivas, materialistas, antipáticas e incapazes de estabelecer relacionamento empático com indivíduos subalternos ou desfavorecidos” e continua “a percepção e as expectativas que uma pessoa tem de outra, sejam elas favoráveis ou desfavoráveis, condicionam, pois, o modo como os indivíduos se posicionam no processo interativo [...]”. Ele também conclui que “o ideal de beleza pressupõe integridade física. Deformidades corporais evidentes contrariam o ideal estético estabelecido, podendo converter-se em autênticos estigmas e, eventualmente, marginalizar os seus portadores”.

Sendo assim, cada traço físico que apresentamos em nosso corpo não apenas sinaliza ao outro como somos fisicamente, mas demonstra atributos relacionados ao caráter, sem que tenhamos consciência disso. Desta forma, classificarmos as pessoas conforme as características físicas que elas possuem e que são visíveis aos nossos olhos. Características físicas que nem sempre refletem de fato o caráter das pessoas avaliadas. Sendo assim, as características físicas de um sujeito podem um empecilho para conhecermos suas qualidades e sua índole.

Traçando um mapeamento simbólico do corpo, nota-se que o ser humano é um animal bípede e possui uma verticalidade, fato que o difere de outros animais e também

“[...] orienta ou dá suporte a um referencial simbólico que permite atribuir significados diferentes a diferentes partes dessa linha somática longitudinal [...] o simbólico vai, por assim dizer, retalhando o corpo, correndo de cima para baixo, da cabeça aos pés, criando uma topografia com áreas côncavas e convexas, que separa, ao

mesmo tempo, o exterior – anatomia – do interior – fisiologia” (PEREIRA, 1999 p. 69-70).

Ele também:

[...] cria nessa e a partir dessa verticalidade uma verdadeira geografia ou espaço corporal segmentado em áreas proibidas e não-proibidas, louvadas e desqualificadas, superiores e inferiores, belas e feias, atraentes e repugnantes. Esses pormenores, plenos de significados, são a fonte geradora de sentimentos ligados ao pudor, à sexualidade, à beleza, ao nojo. A verticalidade não é apenas uma postura de hominização que marca a evolução de uma espécie, considerada singular a partir de outro processo evolutivo paralelo – o da humanização. A verticalidade está estreitamente associada à vida, que suporta, como ritmo natural, breves períodos de quebra dessa verticalidade, expressos na posição que o corpo opta, pelo menos na cultura ocidental, quando o homem está dormindo, ou praticando, ortodoxamente, o ato sexual (PEREIRA, 1999 p.70).

Essa “representação verticalizada do ser humano é o que permite dividi-lo, em uma escala de qualificação e desqualificação, em parte superior e parte inferior, que a própria disciplina Anatomia consagrou e legitimou” (ibidem p. 77). Essa forma de nós analisarmos e classificarmos o nosso corpo divide-o em “[...] parte nobre do organismo formada, como se sabe, pela cabeça, tórax e membros superiores (braços, antebraços e mãos)” (ibidem p.77), a qual representa a sede do pensamento e do fazer humano; já “em oposição à parte superior, há outra que se inicia no abdômen e vai até os membros inferiores, onde se abrigam os órgãos sexuais [...]” (ibidem p.77).

É no *baixo corporal* que estão as áreas mais pudoradas do corpo humano na cultura ocidental, a começar, como se viu, pelos pés. É uma zona ambígua, espécie de área diabólica e divina, ao mesmo tempo, pois nela reside o ponto central do erótico, que é uma mistura entre a sexualidade e a reprodução da vida. A erotização do corpo humano está estreitamente ligada ao que se poderia, por analogia, chamar de topografia do espaço corporal. Topografia formada por relevos, planícies e fendas, como os seios, o ventre, os órgãos sexuais, as nádega. É a geografia dos planos, dos côncavos e dos convexos (PEREIRA, 1999 p.77-78).

Também podemos traçar outro jogo de oposições nos limites do corpo humano, o exterior versus interior. É interessante notarmos que:

Diferentemente dos aspectos exteriores que permitem avaliações diretas, e até categóricas do ser humano, a dimensão interior do organismo, o seu avesso, contém algo de misterioso e amedrontador. Por isso, ele é decifrado e avaliado com sentimentos contraditórios que vão da curiosidade ao medo, da repulsa à repugnância. Mas a fisiologia e os órgãos internos, também são avaliados segundo outra escala de valores: o coração, senhor da vida, também é representado no imaginário popular como a fonte das emoções, boas e ruins, condenáveis e não condenáveis. E, se comparado aos intestinos, órgãos fabricantes dos excrementos mais repulsivos – as fezes -, o coração é um órgão perigoso e nobre. Daí o ditado popular: “fazer das tripas, coração”, quando a pessoa tem de assumir posições definidas e corajosas em momentos cruciais da vida (ibidem, p.78).

No Brasil, temos uma miscigenação de seres humanos, é um país onde encontramos pessoas negras ou brancas, porém, quando falamos em padrão de beleza feminino prevalece a ideia de uma mulher preferencialmente loira, com determinados tamanhos e curvas. Este padrão de beleza feminina acaba sendo amplamente divulgado pelos meios de comunicação como televisão, internet, revistas e/ou jornais. Isso pode ser explicado por Pereira (1999, p.90), pois “talvez, a raridade de mulheres brancas, notadamente loiras, no meio onde predominam corpos miscigenados de mulheres morenas e caboclas tenha sido um dos elementos que explicariam a sua valorização pelo mundo masculino [...]”. Tal valorização é notada pelas mulheres, fazendo com que as mesmas, quando se sentem de alguma forma, menos belas, procurem clarear seus cabelos com as famosas luzes, tonalizantes e tinturas.

É estranho constatar que num país onde há predominância de mulheres que não possuem a pele clara e nem o cabelo naturalmente loiro, tenha como ideal de beleza feminino tal modelo, é como uma negação da realidade, ou até mesmo, uma jogada de marketing para que sempre a população feminina esteja insatisfeita consigo mesma, sempre a procura de mudanças com a estética.

Outra constatação é que essa idealização da mulher loira se torna um ícone e “[...] de um lado simboliza o valorizado ideal de ocidentalização da sociedade brasileira; e, de outro, é algo estranho ao país autêntico e tropical, identifica que é a paisagem populacional dos estados meridionais do Brasil” (ibidem, p.93).

Como é constatado por Pereira, (1999, p.124):

O modelo estético de projeção é ainda branco, quase alvo, louro e, de preferência, com o complemento dos olhos azuis. Afinal, se a identidade é “alter-ativa”, o que se verifica é que se joga para o “outro” o lugar da idealização. Talvez seja por isso que, se na música, no futebol e no Carnaval as personagens sejam majoritariamente negras, nos programas de televisão, no cinema e no teatro ou mesmo no cenário da política, contam-se nos dedos aqueles que não são brancos. Mais do que isso, existe um consumo alargado de uma estética branca, que inclui a venda de lentes azuis, reflexos nos cabelos e descolorações. No mínimo, são dois “Brasis”: um Brasil branco que quer ser europeu, um Brasil negro que evoca sua proximidade com a África. São também duas estéticas que, por sua vez, se excluem, por hora, se atraem.

Ele também conclui que “se há um modelo estético que se impõe no país, ele é mais uma “característica cultural” resultante dos impasses vivenciados do que uma questão fisiológica ou racial” (p.125). Sendo assim, é equivocado termos um padrão de beleza único, pois a diversidade de seres humanos que o Brasil apresenta resulta em diferentes tons de pele, tamanhos e formas de corpo, genótipos e fenótipos, entre outras as características. Desta maneira, eleger apenas um tipo de ideal de beleza se torna atemorizador e injusto com a população, pois isto representa um desmerecimento e uma falta de respeito com aquele que é diferente do padrão de beleza predominante. Sendo assim, o fato de termos que nos deparar constantemente com imagens de modelos de perfeição física a ser buscado é assustador para qualquer cidadão que não se sinta satisfeito com o próprio corpo e trave uma luta diária para chegar o mais próximo possível ao tão almejado modelo de corpo belo.

No campo da Educação Física não é diferente, os profissionais, principalmente os bacharéis, quando não têm uma análise crítica sobre estes padrões pré-estabelecidos, são constantemente influenciados para deixar os alunos buscarem todos os métodos possíveis, sejam por meio de suplementações, treinos abusivos e tratamentos estéticos corporais variados, em busca não de uma boa saúde, mas de uma vaidade e culto ao corpo. Muitas vezes, fazendo dessa busca um projeto de vida a ser alcançado.

É claro que não podemos ignorar a grande quantidade de profissionais sérios e comprometidos em proporcionar, por meio da prática de exercícios físicos, benefícios para a saúde de seus alunos. Profissionais estes que não se deixam

corromper por propagandas enganosas e ilusórias que só maltratam, mesmo que indiretamente, aqueles que as veem, ouvem e consomem.

Existe sempre uma luta a se travar quando se quer chegar a algum lugar em que nunca se esteve ou há muito tempo não se vai. Com o próprio corpo não é diferente, pois “modificá-lo” e “melhorá-lo” a fim de se chegar aos resultados desejados é uma tarefa árdua. A qual requer renúncias, dedicação, mudanças de comportamentos, de hábitos alimentares estruturados, entre outras. Porém, nem sempre estamos dispostos a trilhar este caminho.

O profissional de Educação Física tem um papel importantíssimo na motivação e adesão do aluno a tais mudanças, inclusive quando se trata de uma mudança da autoimagem que este cliente traz de si mesmo, pois não são raros os casos de homens e mulheres que pelas mais diversas situações, criaram uma imagem totalmente negativa de si próprios.

Segundo Schilder “entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós” (1999, p. 7). E mais, “a experiência da nossa imagem corporal e a experiência dos corpos dos outros são intimamente interligadas. Assim como as emoções e as ações são inseparáveis da imagem corporal, as emoções e ações dos outros são inseparáveis de seus corpos” (SCHILDER, 1999, p. 13).

Outra constatação de Schilder (1999, p.p. 239 - 240) é que “as experiências visuais que levam à construção da imagem corporal pessoal levam, ao mesmo tempo, à construção da imagem corporal dos outros [...] o desejo de ser visto, de ser olhado, é tão inato quanto o desejo de ver”.

É interessante notarmos que sempre existe o processo da troca dos indivíduos quando mencionamos o conhecer-se, seja ela visual, verbal, gestual, intencional ou não. É necessário, de uma forma ou de outra, nos expressarmos para nos percebermos e percebermos o outro; o conhecimento do próprio corpo também se dá pelo conhecimento do corpo alheio.

Schilder ainda pontua que:

Quando se deseja ver o corpo e o rosto de outra pessoa, e o corpo em sua nudez, imagina-se necessariamente um corpo em movimento

e em ação. E um corpo em ação está tanto expressando quanto fazendo alguma coisa. Um corpo é sempre o corpo de uma personalidade, e a personalidade possui emoções, sentimentos, tendências, motivos e pensamentos. Até mesmo a curiosidade sexual não se restringe às partes sexuais em ação, mas também abrange os órgãos e as atividades sexuais de uma pessoa. Ao se ver e compreender o corpo de outra pessoa, compreende-se imediatamente a ação desta pessoa expressa nos movimentos. A percepção do corpo alheio e do modo como expressa as emoções é tão primária quanto a percepção de nosso corpo e de sua expressão emocional (1999, p. 241).

Dito isso, verifica-se uma integralidade de um corpo/pessoa com o seu interior. Desta forma, não podemos separar o físico, que é matéria, de contextos não perceptíveis a olho nu, como a personalidade e emoções. Pois mesmo que estas não sejam exteriorizadas por aquele que vemos e analisamos, de alguma forma ela se manifesta em seu corpo. O movimento é expressão mais clara de uma personalidade e através dele somos capazes de nos analisar e analisar aos demais, chegando a um melhor conhecimento do ser.

A imagem corporal e a emoção encontram-se intimamente relacionadas, e, assim como nossa imagem corporal é a expressão de nossa vida emocional e de nossa personalidade, os corpos dos outros adquirem seu significado final ao serem corpos de outras personalidades. A percepção dos corpos alheios e do modo como exprimem as emoções é tão primária quanto a percepção de nosso corpo, suas emoções e expressões. [...] há um intercâmbio contínuo entre nossa própria imagem corporal e a imagem corporal dos outros. O que encontramos em nós pode ser visto nos outros (SCHILDER 1999, p.251).

A identificação de atributos comuns com outra pessoa se dá através da assimilação de nossas próprias características. Através da percepção constatamos tais pontos que são comuns no outro e em nós. O ato de conhecer a si mesmo está sempre em paralelo ao fato de conhecer o outro. Nossas limitações não devem restringir nosso autoconhecimento corporal, pois elas podem não somente dificultar o conhecimento de nosso corpo, mas podem impedir o entendimento corporal do outro.

Ao mesmo tempo em que constatamos nossas semelhanças com as semelhanças de alguém, sempre haveremos de identificar diferenças, e são estas que nos fazem ter uma personalidade única que não se constata em nenhum outro

ser humano. Apesar disto, percebemos o tempo todo o grande número de pessoas que se espelham em alguém. A consequência disto é a despersonalização que leva essas pessoas a não saberem mais quem são.

As revistas que vendem saúde e boa forma trazem em suas capas pessoas consideradas exemplos a serem seguidos. Porém, muitas destas pessoas que buscam tais modelos físicos não se dão conta da individualidade de cada ser, por isso acreditam que seguindo as orientações recomendadas pelas revistas chegarão a se tornar aqueles/as que se tornaram um mero objeto de consumo.

Nem sempre aquilo que é vendido como benéfico, de fato é. Pois uma imagem de um corpo belo pode afetar negativamente aquele que a vê.

A imagem corporal não é um produto da apropriação dos corpos alheios, apesar de podermos incorporar partes de imagens corporais de outras pessoas a nosso modelo postural. A imagem corporal também não é obtida através da identificação com as imagens corporais alheias, apesar de podermos enriquecer nossa percepção da imagem corporal com tais identificações. Não há como escapar da formulação de que nossa imagem corporal e das outras pessoas são dados primários de experiência, e que, desde o início, há uma conexão muito estreita entre nossa imagem corporal e a dos outros. Incorporamos partes de diversas imagens corporais e doamos partes de nossa própria imagem a outras pessoas. Podemos colocar todas as nossas imagens corporais inteiramente nos outros, ou pode haver uma inter-relação contínua entre imagens corporais, nossas e dos outros. Esta inter-relação pode ser uma inter-relação de partes ou de totalidades. (SCHILDER, 1999, p. 261).

Este mesmo autor diz que as imagens corporais “estão sempre cercadas pelas imagens corporais dos outros [...] a relação com as imagens corporais alheias é determinada pelo fator de proximidade ou afastamento espacial e pelo fator de proximidade ou afastamento emocional” (1999, p. 266).

O fator emocional está diretamente associado à imagem corporal que fazemos de nós e dos outros. Ao ver alguma imagem que não gostamos a classificamos por feia. Assim, estamos atuando de forma direta a partir das sensações originadas pela imagem corporal.

Para o homem que pensa, o maior objeto da arte é o homem ou apenas a sua superfície externa, e é difícil para o artista explorar esta parte, como é para o sábio conhecer o seu interior. E o assunto mais difícil é a beleza, embora isto pareça paradoxal. Mas a beleza

propriamente dita não se sujeita a números ou medidas (WINCKELMANN, 1969 apud SCHILDER, 1999, p. 299).

Se a beleza não se sujeita a números ou medidas, vivemos cercados de elementos influenciadores que nos levam a aderir à ideia oposta a essa teoria. Pois o corpo que nos é mostrado como belo, seja do sexo feminino ou masculino, sempre apresenta padrões, números e medidas, basta olharmos nas prateleiras de revistas que sempre trazem um corpo com poucas vestes e muita sensualidade e entre uma publicação e outra não há diferenças significativas nos aspectos citados.

Ainda sobre a imagem corporal:

Não há imagem corporal coletiva; todos estruturam sua imagem corporal em contato com os outros. Há, entretanto, uma troca contínua, de modo que há várias partes de imagens corporais comuns a pessoas que veem, se encontram e se relacionam emocionalmente (SCHILDER, 1999 p. 302).

4 - ANÁLISE DOS LIVROS DIETA DA BARRIGA CHAPADA E FIRME E SEXY.

Para a análise dos livros, foi dada a orientação a fazer uma seleção de um conteúdo que contém informações elencadas como importantes para uma compreensão de quais temas são recorrentes a revista *Women's Health* e a partir disso, será analisado tais assuntos de uma forma que possam trazer dados que propõe concepções de saúde ou possíveis conceitos que possam trazer equívocos na perspectiva de profissionais ligados á saúde.

Os livros *Dieta da Barriga Chapada* e *Firme e Sexy* são publicações que trazem fundamentos teóricos, pautados na revista *Women's Health*, destinada ao público feminino que busca dicas seja para emagrecer, ter uma vida mais ativa, recomendações de alimentação, entre outras coisas.

Ambos os livros trazem muitas informações, cuja análise de cada uma seria inviável para o presente trabalho. Porém, procuraremos analisar as questões contidas de tal forma que sintetizem as principais ideias presentes em ambos os livros. Estes são baseados na revista, que sempre traz em sua capa uma moça jovem, com corpo malhado, rosto bonito e normalmente com dizeres que estipulam um prazo de algumas semanas para emagrecer alguns quilos e prometem uma forma infalível de ter um corpo mais belo e mais desejado. Os livros são repletos de conselhos e receitas de alimentação a serem escolhidas e incluídas no cardápio, privilegiando escolhas saudáveis de nutrientes e assim melhores resultados na perda de peso, manutenção e ganho de massa muscular.

4.1 - Livro Dieta da Barriga Chapada

O interessante deste livro é que os autores são bastante categóricos e as palavras tem um poder de convencimento bastante relevante, tais como, “para transformar seu corpo numa máquina contra flacidez. E, em vez de contar calorias, você só precisa seguir sete regras básicas na hora de se alimentar, regras que chamamos de segredos da magreza” (PERRIBE, et al. 2013, p. vii). No comentário acima, nota-se que eles utilizam palavras como “máquina contra flacidez”, “sete regras básicas” e “segredos da magreza”, passando a ideia de que nós mulheres

podemos transformar nosso corpo em uma máquina para evitarmos a flacidez, e com as regras que eles nos contarão, chegaremos a este objetivo, que são os segredos da magreza.

Algumas comparações como, “De um lado (o bom) está o músculo. Pense nele como sua melhor amiga, que só deseja seu bem. É ele que mantém sua barriga chapada, seu bumbum firme e seu corpo queimando calorias” (PERRIBE, et al. 2013, p. xii). E continua, “Do outro lado está a gordura, aquela colega interesseira e falsa. Músculo e gordura se odeiam” (p. xii).

São bem provocativas as palavras usadas, porém a forma como eles tratam o corpo humano e principalmente a gordura, no caso citado é para torna-la repulsiva.

Encontramos também frases para estimular a leitura do livro, tais como, “No capítulo oito, você vai encontrar um plano de exercícios que começa com sessões de 30 minutos, três vezes por semana. Esse plano não foi feito com base em suor e sacrifício. Ao contrario disso, ele quer que você se divirta” (p. xix). Nota-se que os autores querem agradar e incentivar, dizendo que ao seguir o plano recomendado, não haverá suor e sacrifício, pois será divertido. Porém uma das alterações que deve ser feita para alguém que tem uma alimentação nada saudável, baseada em gorduras e muito doce, e quer emagrecer e ter uma vida mais proveitosa é mudar os maus hábitos, incluindo os alimentares, e na maioria das vezes isso não é fácil de fazer e requer renúncias.

Há recomendações e informações nutricionais nos dois livros, uma das primeiras coisas que os autores dizem é que “[...] a melhor maneira de perder peso não é comer menos, é comer mais alimentos com alto índice de calorias vazias (p. 7). Sendo assim, a preferência por alimentos que tenham nutrientes importantes para o corpo são os mais recomendados.

No livro eles trazem algumas características das diferentes faixas etárias das mulheres e algumas recomendações. Aos 20 anos eles dizem que:

A cada hora, seu corpo replica 6 bilhões de células, criando cópias do seu DNA. Mas, se você não consome a quantidade correta de ácido fólico – um tipo de vitamina B que ajuda a construir essas células – seu organismo pode produzir um DNA irregular, que

eventualmente, leva ao câncer, diz Ann Yelmokas McDermott, Ph.D. em Ciências Nutricionais da Universidade de Tufts [...] consuma um copo de cereal fortificado com ácido fólico quatro vezes por semana. Coma o cereal com uma xícara de frutas vermelhas, que, além de também fornecerem ácido fólico, são carregadas de antioxidantes que podem ajudar na prevenção do câncer ao neutralizar os radicais livres (p. 43).

Os livros também estimulam a fazer exames de rotina, dizendo que boa parte das mulheres apresentam pré-diabetes e não têm conhecimento disso, porém nesse caso, recomenda-se mudar o estilo de vida, prevenindo a doença (p. 47).

Não são poucas as instruções referentes a exercícios a serem feitos, um exemplo é:

Faça o exercício de prancha (ou ponte) lateral três vezes por semana. Deite-se do lado esquerdo com os joelhos emparelhados e esticados e o corpo apoiado sobre o cotovelo e o antebraço. Deixe a mão direita sobre o quadril e delicadamente levante o quadril do chão até que seu corpo forme uma linha reta dos ombros aos joelhos. Segure por cinco ou dez segundos, respirando profundamente, e volte à posição inicial. Repita quatro vezes e troque o lado. Faça duas séries para cada lado. Se estiver grávida, faça o exercício com as costas apoiadas em uma parede para conseguir mais sustentação (p. 53).

Sobre a gordura, é interessante o que trazem em:

Pare de prestar atenção nos seus pneuzinhos por um momento e pense o seguinte: sua gordura não fica simplesmente ali sentada como algo ocioso; ela é, na verdade, uma enorme glândula que produz hormônios e outras substâncias que são essenciais para muitas funções corporais. Ela nem sempre é a vilã da história. Dependendo de onde está localizada, a gordura pode proteger de doenças do coração a pressão alta e diabetes. Mas nem toda gordura é formada da mesma maneira [...] Basicamente, a gordura é uma energia guardada. Quando você come, seu corpo transforma carboidratos, proteína e gordura alimentar em ácidos graxos (cadeia de moléculas que funcionam como blocos de sustentação de gordura corporal), glicose (açúcar do sangue) ou aminoácidos. Eles fornecem a energia de que você precisa para gastar já ou que deve guardar para depois. Sem gordura corporal, você teria de comer o tempo todo só para manter o corpo funcionando [...] A gordura que não é usada imediatamente é armazenada nas células. Se você visse uma delas no microscópio, veria um equipamento celular padrão – núcleo, mitocôndria, esse tipo de coisa – amassado por uma grande partícula de gordura que constitui 85% do volume da célula. [...] elas são

elásticas: cada uma pode crescer 100 vezes em volume até chegar ao tamanho do ponto final desta frase. Para uma célula, esse tamanho é verdadeiramente gigantesco. [...] um estudo publicado na revista americana de fisiologia, endocrinologia e metabolismo descobriu que as pessoas produzem células de gordura durante toda vida adulta. Quando uma célula de gordura está cheia a ponto de estourar, ela envia um sinal químico ao tecido a seu redor para que crie novas células. Enquanto um adulto com peso normal tem aproximadamente de 30 a 40 bilhões de células de gordura, alguém muito obeso pode chegar a ter 100 bilhões. Assim que se ganha uma nova célula de gordura, não há como se livrar dela, mesmo perdendo peso, a não ser que você a remova cirurgicamente com lipoaspiração. Além de servir como compartimentos que guardam a energia do nosso corpo, a gordura nos protege proporcionando uma camada de isolamento que nos aquece e é importante para a sobrevivência da nossa espécie: se a gordura corporal de uma mulher cai abaixo de 18%, ela para de menstruar e não pode mais se reproduzir. A natureza decide que ela não é uma boa candidata a nutrir uma criança. A gordura é garantia contra morrer de fome (PERRINE et al. 2013, p. 64-65).

Ainda sobre a gordura, o livro traz que nos últimos dez anos os cientistas descobriram que há mais de 100 substâncias bioquímicas que são criadas pela gordura, denominadas adipocinas. Muitas destas podem aumentar o risco de ataques cardíacos e derrames, pois causam inflamações em tecidos e veias. Há também as que causam coágulos e aumentam a pressão sanguínea; as que tornam o corpo resistente à insulina, ajudando a glicose da corrente sanguínea a chegar dentro dos tecidos e órgãos, onde serão utilizadas imediatamente ou armazenadas. O lado bom das adipocinas é o hormônio chamado adiponectina que faz aumentar a resposta do corpo à insulina e reduzir os efeitos coagulantes da gordura nas artérias, porém, ao contrário do que acontece com as outras adipocinas, a produção deste hormônio cai conforme engordamos (p. 66-67).

Quanto à gordura que se acumula ao redor dos nossos órgãos internos, ela também secreta uma forma de estrogênio em mulheres e homens, já a gordura localizada nos quadris e coxas não faz isso, porém tal característica pode ser boa ou ruim, pois quando se trata de uma mulher que está acima do peso e não chegou à menopausa, o estrogênio extra pode diminuir o risco de se ter osteoporose, por outro lado ele pode aumentar as chances de ter câncer de mama, isso porque pesquisadores, apesar de não saberem muito sobre a conexão entre a gordura e o câncer de mama suspeitam que o aumento do risco dessa doença em mulheres,

esteja associado à aproximação da gordura visceral dos seios. Ainda sobre este hormônio, quando a mulher chega na menopausa, os ovários começam a ter uma queda na sua produção e a gordura localizada na quadris e na coxa, migram para a cintura e há hipóteses de haver correlação com a diminuição do estrogênio (p. 67-68).

Quando uma mulher tem um formato de corpo, comparado a uma pera e por isso tem a tendência de carregar mais gordura nos quadris, coxa e nádegas e ter o colesterol HDL (o bom) mais alto e níveis mais baixos de triglicérides e insulina, diminuindo o risco de sofrer de doenças do coração, pressão alta e diabetes (p. 69). Nas mulheres, os “quadris fornecem uma área de armazenamento aos ácidos graxos em vez de deixa-los circulando pela corrente sanguínea, onde poderiam se transformar em moléculas instáveis e potencialmente prejudiciais, chamadas radicais livres (PERRINE et al. 2013, p. 69).

Quem mais preocupa é a gordura visceral, acumulada ao redor do fígado, onde ela pode prejudicar as funções vitais do órgão, como converter comida em nutrientes e remover substâncias prejudiciais a seu sistema (como o álcool). Pessoas que têm mais gordura visceral são mais propensas a ter doenças do coração, câncer e diabetes. De fato, muitos estudos descobriram que a circunferência da cintura, mais que o índice de massa corporal (IMC), é o fator mais importante para determinar o risco de uma pessoa desenvolver doenças. A boa notícia é que, quando perde peso, você perde a gordura visceral mais rapidamente do que a que está ao redor dos seus quadris e coxas, porque ela é uma gordura mais facilmente quebrada. (p. 69-70).

Ao pensarmos em gordura, automaticamente nos remetemos à alimentação e as prateleiras dos supermercados. Segundo pesquisadores da Universidade do Havaí que analisaram 460 porções de comida em uma cadeia de restaurantes mais populares dos Estados Unidos, descobriram que apenas 12 hambúrgueres, de 480 amostras, não tinham traços de milho. Ele estava presente na gordura das batatas fritas e em todas as amostras de frango, isso porque “[...] eles nem se deram ao trabalho de testar os refrigerantes, que são feitos basicamente de xarope de milho, rico em frutose e colorante, ou os pães, que são adoçados com frutose e cheios de soja (p. 73-74).

O problema com todo esse milho e essa soja é que estamos comendo muito ômega 6 – um ácido graxo encontrado em grãos de milho e sementes de soja (o ômega 3, também é um ácido graxo, é diferente. Ele é bom para o coração e para o cérebro e pode ser encontrado em frutos do mar, em alguns vegetais e nas nozes). Um alto nível de ômega 6 – uma família de ácidos graxos que compete com o ômega 3 por espaço nas nossas membranas celulares – promove inflamação crônica, que leva a doenças do coração, câncer, Alzheimer e depressão. Nós precisamos de ômega 6 na nossa dieta; ele é essencial para o coração e para o funcionamento do cérebro. Mas, graças à nossa alimentação cheia de milho e soja, nosso quadro alimentar tem uma proporção de ômega 6 para ômega 3 de 20 para 1. Idealmente, essa proporção deveria ser de 1 para 1. Mas como foi que essa proporção saiu tanto da linha? Para começar, é só checar a embalagem de qualquer comida. Se um produto contém gordura poli-insaturada, isso geralmente é sinônimo de ômega 6. Também são sinônimos “xarope de milho rico em frutose” e “proteínas isoladas de soja”. Na verdade, o ômega 6 conseguiu entrar em praticamente 45 mil produtos do supermercado (p. 74).

Algumas pesquisas demonstraram que uma proporção desbalanceada de ômega 6 em relação ao ômega 3, leva a criação células de gordura. Nem sempre vem especificado no alimento que aquele determinado alimento contém ômega 6, o termo gordura poli-insaturada, geralmente se refere a ele, também são sinônimos “xarope de milho rico em frutose” e “proteínas isoladas de soja” (p. 74-76).

As informações dadas acima são relevantes, pois muitas vezes desconhecemos certas propriedades que fazem parte dos alimentos que consumimos e isso acaba dificultando a escolha de alimentos que nos favorecerão e proporcionarão bons nutrientes.

Os livros trazem muitas informações e imagens de exercícios para serem executados para se chegar ao objetivo de como eles mesmo dizem “exterminar a barriga”. A seguir há duas demonstrações disso:

A primeira se refere a exercícios de peso:

Escolha quatro exercícios para os membros superiores, dois para os membros inferiores, dois para a parte central (abdominal e lombar). Faça-os em um circuito – fazendo um depois do outro sem descansar no meio -, mas se organize para alterar exercícios para os membros superiores com aqueles para os membros inferiores e centrais.

Descansar e trabalhar os músculos dessa forma permite que você se exercite mais em menos tempo, de acordo com Jean Paul Francoeur, dono da JP Fitness, academia de ginástica nos Estados Unidos. Tente o seguinte circuito: supino, agachamento, remada sentada, martelo, flexão, exercícios para a barriga (aparelho de situp), exercícios para ombros (no shoulder press) e lombar (no back extension). Complete dois circuitos, descansando dois minutos entre cada um, e faça de dez a 15 repetições de cada exercício. Tempo: 18 minutos (p. 75).

A segunda traz uma recomendação de exercício aeróbio:

Use o método de intervalos. Comece com um ritmo leve por 90 segundos (cerca de 40% do que seria o seu maior esforço). Então aumente a velocidade para a maior que você consegue manter por 30 segundos (cerca de 95% do seu máximo). Esse é um intervalo. Repita mais cinco vezes para um total de seis intervalos. É curto, mas intenso, então vai economizar o seu tempo. E, ao contrário de outros exercícios tradicionais, vai manter o corpo queimando gordura em níveis elevados por horas depois que você parar de se mexer. Você pode fazer isso correndo na rua ou na esteira, mas, se estiver mais de 9 kg acima do peso, opte por uma bicicleta ergométrica para reduzir o impacto sobre os joelhos. Tempo: 12 minutos (p. 75).

Nota-se que as especificações dos exercícios são muito boas, porém devemos ter uma análise crítica quanto aos vários tipos de pessoas que podem se utilizar de materiais como esses para se instruírem. Por isso, principalmente os profissionais de Educação Física devem refletir ao se deparar com informações de exercícios, intensidade, volume e tempo a serem feitos. Dificilmente alguém não formado e por isso, não instruído, terá como saber se tal informação está correta ou não e, além disso, como este leitor conseguirá perceber se o modo de execução instruído será equivalente ao modo executado?

Outro aspecto que se aborda é a interferência do stress no nosso organismo, como se mostra em:

Tanto faz se você está lidando com um ataque de fúria de uma criança, um cliente nervoso ou um marido insatisfeito, a resposta do corpo ao stress é a mesma: o hipotálamo inunda o sangue com hormônios para obriga-la a agir. O cortisol e a adrenalina são os

hormônios de alerta, eles fazem o coração bater mais rápido e dilatam os brônquios para que eles possam alimentar o cérebro com mais oxigênio e mantê-la atenta. Eles soltam gordura e glicose no sangue para que você possa ter energia extra. Mas o excesso de stress mantém os níveis de cortisol constantemente elevados, o que atrapalha o metabolismo. Isso, por sua vez, faz com que as células armazenem o máximo de gordura possível. E, pior, a gordura tende a acumular-se na barriga em forma da perigosa gordura visceral, que fica atrás dos músculos abdominais e tem mais receptores de cortisol que as outras gorduras (p. 76-77).

Ou quando falam dos desreguladores endócrinos:

Há uma nova ameaça contra sua barriga, uma classe de compostos naturais e sintéticos conhecidos como desreguladores endócrinos. São produtos químicos que interrompem o funcionamento do nosso sistema endócrino, levando ao ganho de peso e muitas doenças [...] o sistema endócrino é formado por todas as glândulas e células que produzem hormônios que regulam nosso corpo. Crescimento e desenvolvimento, funções sexuais, processos reprodutivos, humor, sono, metabolismo, tudo é controlado pelos hormônios. Mas o nosso sistema endócrino é um instrumento afinado com precisão que pode ser facilmente desalinhado. “Os desreguladores endócrinos são conhecidos por atrapalhar os sistemas regulatórios que controlam nosso peso”, diz Frederick vom Saal, professor de ciências biológicas da Universidade do Missouri. É por isso que os desreguladores endócrinos são tão efetivos ao nos fazer engordar, e é por isso que as dietas nem sempre funcionam, porque mesmo seguindo estritamente os melhores conselhos, a exposição aos desreguladores não vai diminuir (p. 77-78).

Há uma diversidade de assuntos presentes nos capítulos, as dicas de alimentação são inúmeras e auxiliam no conhecimento, inclusive sobre os açúcares e o como eles agem no nosso corpo:

Todos os açúcares aumentam o nível de insulina e afetam o corpo da mesma maneira. Uma boa medida é não consumir nenhum produto que liste o açúcar como um de seus quatro primeiros ingredientes. E faça o possível para evitar a frutose. Uma pesquisa da Universidade da Califórnia, em São Francisco, indica que a frutose (nossa maior fonte de frutose é o xarope de milho) pode enganar o cérebro pra que ele queira mais comida, mesmo que você esteja satisfeita. Pesquisas preliminares indicam que a frutose pode interferir na nossa habilidade de processar a leptina, o hormônio que nos diz que estamos satisfeitos, diz Robert Lustig, doutor em medicina e

endocrinologista da Universidade da Califórnia. Mas não é só o xarope de milho rico em frutose que você deve evitar; alguns sucos podem ser tão ruins quanto refrigerantes. De fato, 100% dos sucos de fruta têm 1,8 grama de frutose para cada 28 ml, enquanto o refrigerante tem 1,7 grama (p. 79).

Quando o assunto é emagrecimento são interessantes os comentários sobre as variadas dietas, pois eles indicam como identificar a dieta que não passa de um embuste.

Você tem que eliminar um grupo alimentar inteiro. Quando uma dieta se autodomina “de baixa gordura”, “de baixo carboidrato” ou diz que vai “limpar” seu corpo com shakes e batidas, isso não é mágica, o nome disso é restrição de calorias. Um estudo recente descobriu que, independentemente do tipo de dieta que você escolhe – tanto faz se ela bane carboidratos, gorduras, sódio, carne, laticínios, ou qualquer outro tipo de coisa – ela vai levá-la à perda de peso simplesmente porque banir um grupo alimentício vai automaticamente criar um déficit de calorias. Essa descoberta ecoa em estudos recentes publicados nos mais respeitados periódicos médicos. O problema com a restrição de calorias é que ela não se sustenta, e pode ser inclusive prejudicial (especialmente se você está preocupada em formar e manter a massa muscular magra) e induz ao ganho de peso mais adiante. Recentemente, cientistas investigaram como seu corpo reage quando você monitora ou limita a quantidade de calorias que ingere. Eles perceberam que restringir calorias aumenta o nível de circulação de um hormônio do stress chamado cortisol (que diz ao corpo que o perigo está chegando e, basicamente, força você a guardar calorias como gordura para se preparar para os tempos difíceis). O simples fato de monitorar as calorias já aumenta o stress percebido pelo corpo. Os cientistas concluíram que “fazer dieta, ou restringir a quantidade de calorias não é eficaz porque aumenta o stress psicológico crônico e a produção de cortisol, dois fatores conhecidos por causar o aumento do peso”. O autor do estudo ainda afirmou que fazer dieta em geral parece ser prejudicial para seu estado psicológico, assim como para seu bem-estar (p. 87-88).

Outro sinal:

Você tem que seguir uma fórmula, algoritmo ou um sistema de contar pontos para descobrir o que você pode comer. Cientistas da Universidade de Indiana e o Instituto de Desenvolvimento Humano Max Plank, em Berlim, recentemente descobriram que, quanto mais a dieta é complexa, maior a chance de você desistir dela. Os pesquisadores compararam os resultados de mulheres que seguiam o sistema dos Vigilantes do Peso e de mulheres que seguiam um regime simples que recomendava alimentos e refeições específicas.

Eles descobriram que o simples fato de perceber que a dieta é complexa (independentemente de quão simples ela pode ser na verdade) torna 54% mais possível as chances de que você abandone o tal programa (p. 88-89).

E o último sinal:

Dizem que se você basear todo o regime ao redor de um único nutriente ou alimento vai perder peso. Você já deve ter visto coisas do tipo por aí: dieta da maçã, dieta da cidra de vinagre de maçã, dieta do abacaxi. Essas estranhas receitas representam duas coisas: restrição de calorias disfarçada e privação que não deixa você aproveitar todos os nutrientes que a natureza tem a oferecer. Por essas duas razões, dietas desse tipo não se sustentam e terminam levando ao ganho de peso no futuro. Nós simplesmente não podemos viver em um espectro restrito de alimentos. Nossas papilas gustativas almejam diversidade, e por uma boa razão: uma dieta variada é uma dieta saudável. Então, quando nos privamos de nutrição pelo bem da perda de peso, nosso corpo se rebela. Uma pesquisa descobriu que 91% das pessoas que começavam um regime tinham desejo por algum tipo de alimento. E essa quantidade subia ainda mais conforme a restrição de calorias aumentava. Cada vez que você resiste a um pedaço de bolo, ou um pão com cream cheese, ou qualquer que seja a sua comida favorita, diminui as chances de conseguir dizer não da próxima vez. Isso porque, de acordo com um estudo da Universidade Estadual da Flórida, a nossa habilidade de nos controlar diminui depois de exercermos autocontrole. Cada vez que diz não àqueles carboidratos, você aumenta a sua necessidade pelos nutrientes que ele contém (p. 89-90).

O interessante da revista *Women's Health*, que é matéria prima do livro analisado, é que ela sempre traz pesquisas e estudos realizados em diversos lugares, dando assim uma validação para as afirmações contidas nos livros.

Um estudo que eles apontam, realizado na Universidade de Connecticut, dividiu três grupos de pessoas que estavam com redução de calorias na alimentação; um deles não se exercitou, o segundo fez exercícios aeróbicos três vezes na semana e o último fez atividade aeróbica e musculação, também três vezes na semana. O resultado foi bem interessante visto que os três grupos perderam praticamente a mesma média de peso, 10 quilos, porém a diferença foi que o grupo que fez exercícios com peso perdeu cerca de 2 quilos a mais de gordura do que os que não fizeram musculação. “O peso que eles perderam era

quase todo composto de gordura pura, enquanto os outros dois grupos perderam 7,5 kg de gordura, mas também 2,5 kg de músculos” (p. 103). Ou seja, aqueles que fizeram a musculação perderam cerca de 40% a mais do que os que não realizaram.

Outro benefício apontado é que a musculação, por aumentar a nossa massa muscular, pois deixa nossos músculos mais hábeis a absorver os nutrientes que consumimos e ao mesmo tempo diminui a probabilidade de armazená-los, independente da composição do alimento ingerido, ou seja, a musculação é uma arma contra a gordura (p. 103).

Ao falarmos em musculação, automaticamente pensamos no profissional de Educação Física, que é a pessoa qualificada para criar e aplicar um plano de treinamento. Desta maneira, a *Women's Health* aponta alguns fatores para que o aluno não se prejudique ao começar um treinamento. O cuidado com a escolha do personal trainer é um dos fatores que os autores apresentam. Além desta preocupação, a matéria possibilita que o aluno avalie a qualidade do treinamento que lhe foi prescrito. Para isto, basta averiguar três pontos:

Duração: Um programa de treinamento deve considerar tanto os objetivos de curto prazo quanto os de longo prazo. Bons professores sabem como combater as deficiências e desenham planos que duram um bom tempo. Isso não significa ver resultados rápidos. Na verdade, você só deve começar a ver melhoras em algumas semanas. Mas o treinador deve ter em mente mudanças muito além dessas iniciais. Ele deve projetar um treino que vá deixá-la saudável por anos.

Consistência: Um treinador que vive mudando o plano de exercícios não permite que você tenha tempo para se adaptar e melhorar. Assim como propomos no *Plano Women's Health* para Tonificar Músculos, você precisa de um programa bem definido que permita que seu corpo se adapte conforme vai ficando mais forte e mais leve. Pode parecer benéfico mudar de exercícios todos os dias, mas isso na verdade impede que você veja mudanças rápidas na perda de gordura e no ganho de músculos. Além disso, se trocar de exercício o tempo todo, vai ficar difícil descobrir o que realmente funciona.

Se seu programa não muda sempre, isso não quer dizer que o treinador não deva introduzir novos desafios para seu corpo. Todo bom programa deve acrescentar alguma variedade após quatro ou seis semanas. Se as variedades forem implementadas antes, isso significa que o professor não tem um plano real que visa sua melhoria física (p. 170-171).

Outro fator apontado é saber se o profissional registra os progressos de treino de seu aluno. Esta prática lhe permite avaliar aquilo que deu certo e o que não deu. Este registro permite ao professor de educação física comparar o progresso entre alunos que possuem características físicas, biológicas, econômicas e culturais semelhantes construindo um conhecimento que lhe auxilia em sua atividade profissional e lhe garanta ter uma bagagem bastante enriquecedora e frutífera (p. 171-172).

Outro atributo que os autores apontam diz respeito ao corpo do profissional. Segundo os autores, “a sua melhor garantia de resultados é encontrar um professor que tenha um corpo parecido com o seu, só que melhor” (p. 173). A importância que é atribuída a isso decorre do fato de os autores afirmarem que é mais fácil um treinador que tem um corpo torneado fazer com que o seu aluno tenha um corpo definido do que aquele que não o tem (p. 173).

O último critério apontado é saber se o educador físico é atualizado, pois principalmente no universo fitness, há sempre novidades e um bom profissional não pode se acomodar e parar de estudar (p. 173).

De acordo com a *Women's Health* não é necessário que o leitor se matricule em uma academia. Aliás, em alguns trechos do texto a *Women's Health* apresenta argumentos contrários às academias, desestimulando, desta forma, a matrícula do leitor em alguma academia, pois, de acordo com os argumentos apresentados, não há necessidade de se ter tantos aparelhos para se realizar um bom treino e como eles mesmos garantem, “[...] o *Plano Women's Health* para Tonificar Músculos requer apenas um par de halteres, [...]. Você pode fazer os exercícios na sala da sua casa, dentro de um closet espaçoso ou em qualquer outro espaço a que tenha acesso” (p. 173).

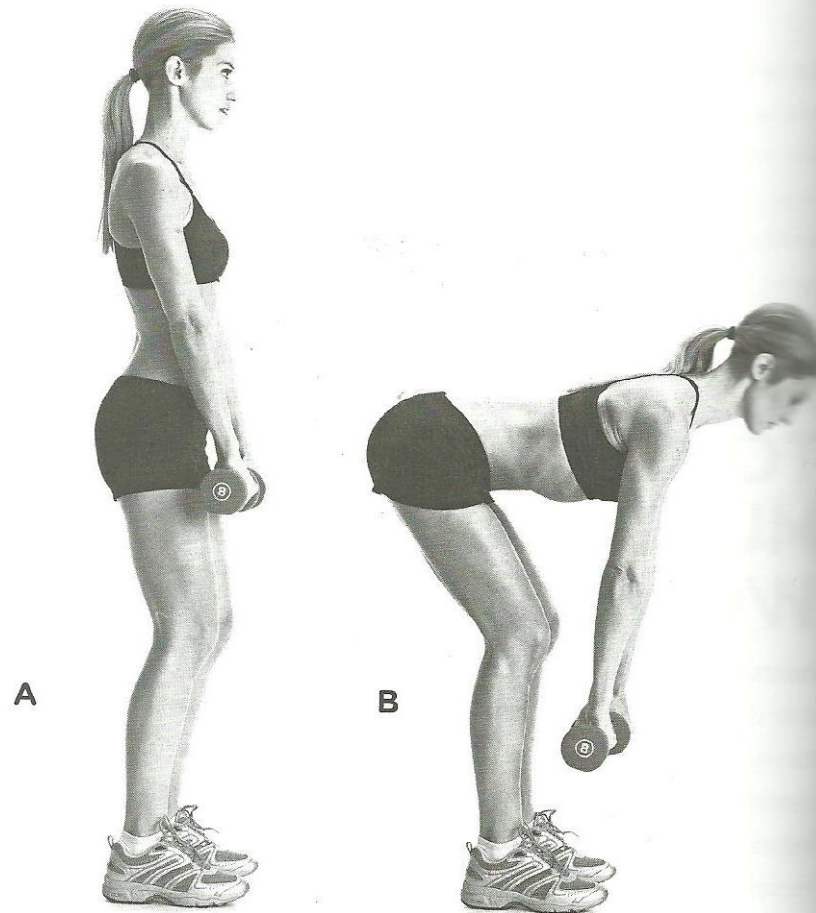
Dito isso, seguem as instruções que devem ser seguidas para se fazer um bom treino. Segundo editores da Women's Health:

Faça este circuito três vezes por semana. Execute uma série de cada exercício sucessivamente. Cada série consiste em realizar o máximo de exercícios que puder em 30 segundos. Faça sempre o movimento completo – não vale roubar –, e quando acabarem os 30 segundos dê a si mesma 15 segundos de descanso antes de ir para o exercício seguinte. Descanse dois minutos depois de completar a sequência

inteira. Repita todo o circuito mais duas vezes para um total de três circuitos por dia.

Se você se cansar e não conseguir continuar ao longo dos 30 segundos completos, pare e descanse por alguns segundos e depois termine fazendo repetições até que o tempo se esgote. Para cada exercício, você deve começar usando um peso que seja capaz de aguentar por dez a 12 repetições (p. 175).

Após este texto encontramos imagens demonstrando a maneira correta de se realizar cada exercício recomendado, de acordo com Perrine et al.:



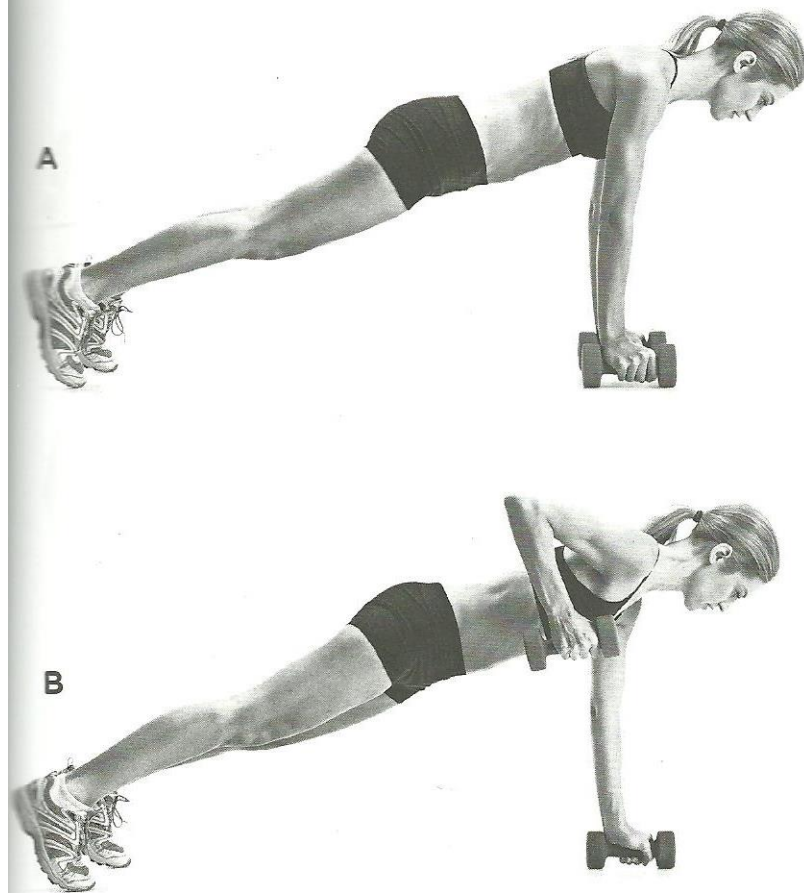
Stiff com halteres

Pegue um par de halteres com as mãos e os segure na frente das coxas. Deixe os braços estendidos ao longo do corpo em linha reta. Posicione suas pernas ligeiramente separadas e dobre um pouco os joelhos (A). Sem mudar a posição dos joelhos, incline-se sobre o quadril e abaixe o tronco até que ele fique praticamente paralelo ao chão (B). Pare e depois volte à posição inicial.

176

Imagem 1.0 – (PERRINE, 2013, p.176);

O PLANO WOMEN'S HEALTH PARA TONIFICAR MÚSCULOS

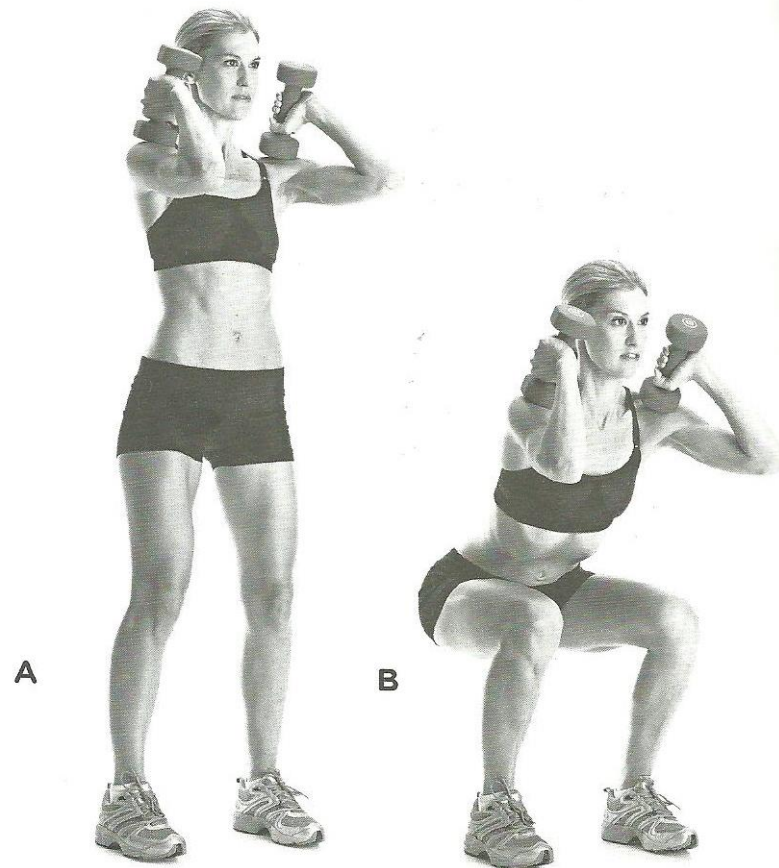


Flexão com remada

Pegue um par de halteres hexagonais e fique em posição de flexão, com os braços estendidos. Seu corpo deve formar uma linha reta da cabeça ao tornozelo (A). Contraia o peitoral e equilibre seu peso no braço esquerdo enquanto eleva o halter da mão direita em direção ao peito, dobrando o braço enquanto faz o movimento de puxar para cima. Mantenha a posição e depois rapidamente abaixe o halter. Repita com o braço esquerdo.

177

Imagem 1.1 – (PERRINE, 2013, p.177);



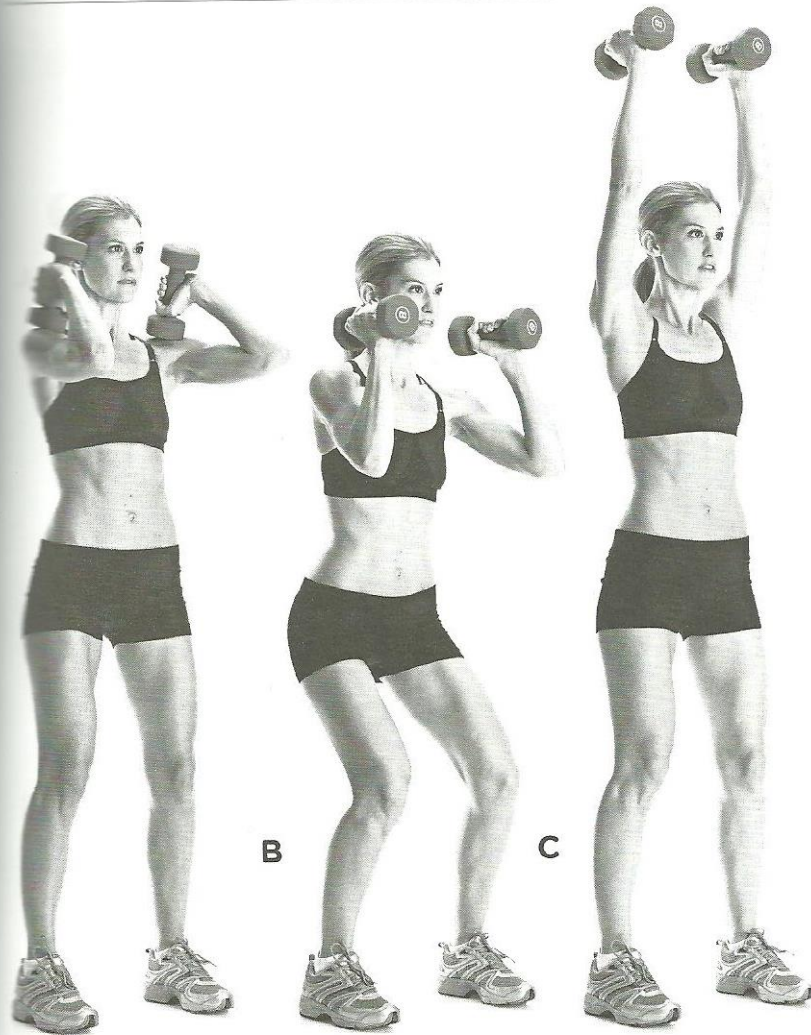
Agachamento frontal com halteres

Fique em pé e segure um par de halteres sobre os ombros, de forma que as mãos estejam viradas uma para a outra (A). Mantenha o corpo o mais ereto possível o tempo todo. Contraia a barriga e se agache o máximo que puder, levando o quadril para trás e dobrando os joelhos (B). Não deixe os cotovelos caírem conforme você se agacha. Mantenha a posição e depois volte à posição inicial.

178

Imagem 1.2 – (PERRINE, 2013, p. 178);

O PLANO *WOMEN'S HEALTH* PARA TONIFICAR MÚSCULOS

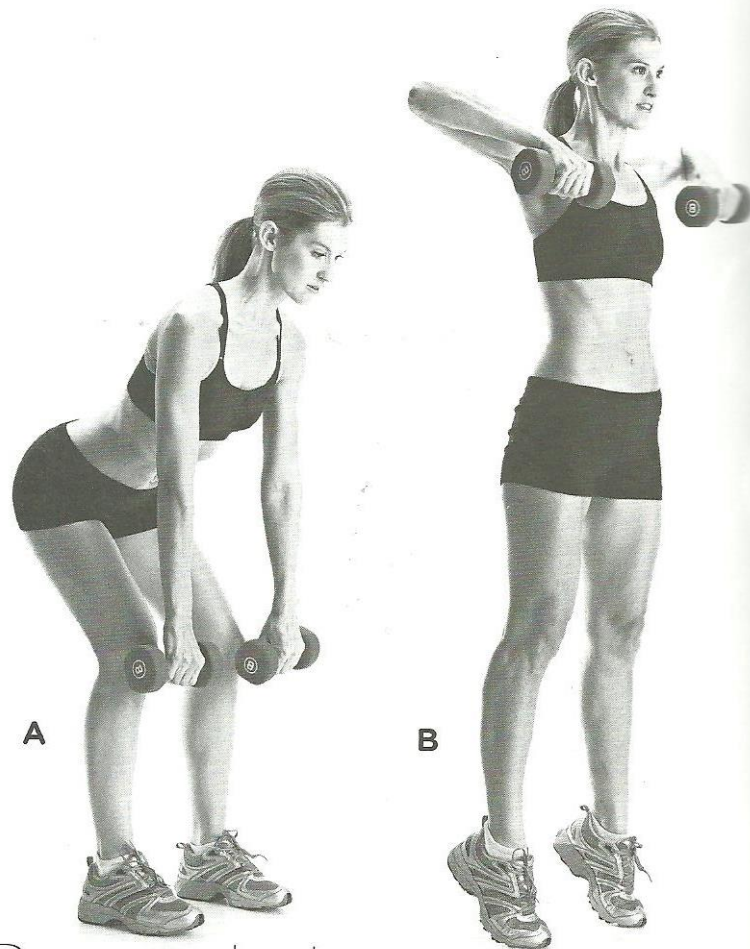


Extensão de braços com halteres

Fique em pé e segure um par de halteres, de forma que as palmas estejam viradas uma para a outra, e descansa uma das pontas dos halteres nos ombros (A). Mantenha a coluna ereta enquanto dobra ligeiramente os joelhos (B) e depois estire as pernas enquanto estende os braços com os halteres para cima (C). Mantenha a posição, depois retorne os pesos até a posição inicial.

179

Imagem 1.3 – (PERRINE, 2013, p. 179).

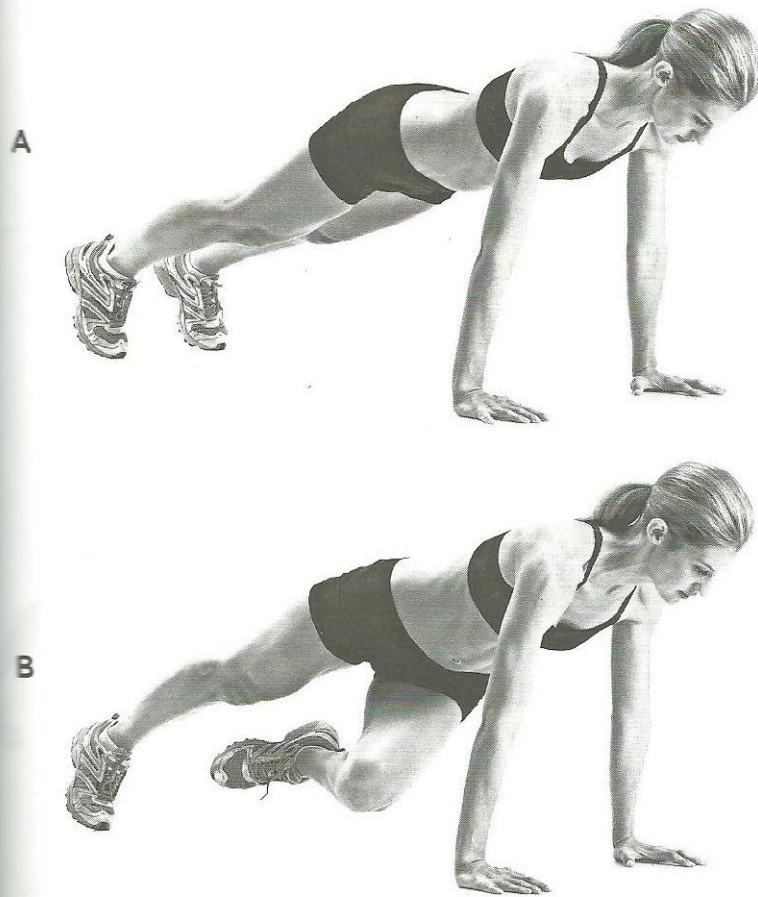


Remada baixa com flexão plantar

Segure um par de halteres logo abaixo dos joelhos com as palmas viradas para dentro, o quadril encaixado e os joelhos levemente dobrados (A). Eleve os halteres o mais rápido que puder dobrando os cotovelos, jogando o quadril para a frente e esticando as pernas. Mantenha os halteres o mais próximo possível do corpo e os leve até a altura dos ombros (B). No ponto mais alto do movimento, os cotovelos devem virar para fora, como se você estivesse fazendo a dança do pintinho amarelinho. Volte à posição inicial.

180

Imagem 1.4 – (PERRINE, 2013, p. 180);

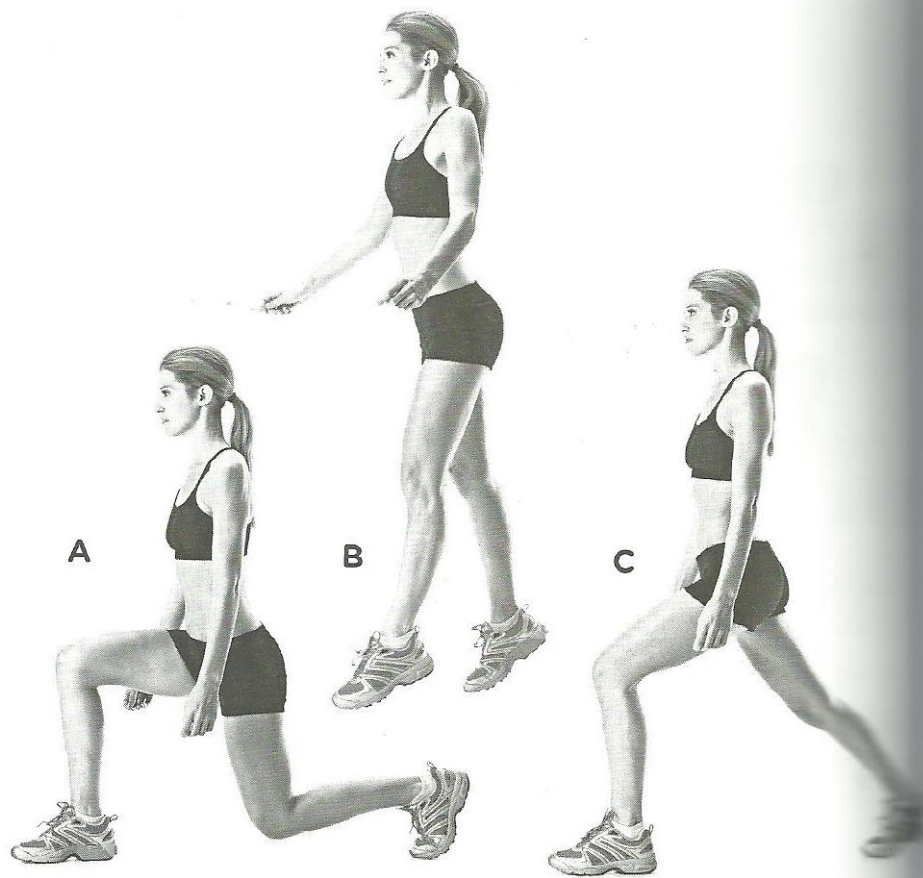


Posição de escalada

Posicione-se para fazer uma flexão, com os braços totalmente estendidos. Seu corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos tornozelos (A). Levante o pé esquerdo do chão, passe-o por debaixo do corpo em direção ao ombro direito, sem mudar a curvatura da lombar (B). Leve a perna de volta à posição inicial. Então levante o pé direito do chão e dobre o joelho em direção ao ombro esquerdo. Alterne para os dois lados até que o tempo termine.

181

Imagem 1.5 – (PERRINE, 2013, p. 181);



Afundo pliométrico

Posicione-se de pé com os pés afastados a uma distância de 60 a 90 cm, o pé direito na frente do esquerdo. Com o tronco ereto, dobre as pernas e abaixe o tronco até a posição de afundo (A). Agora pule com força suficiente para tirar os dois pés do chão (B). Enquanto estiver no ar, troque as pernas para cair no chão com a perna esquerda à frente e a direita atrás (C). Repita alternando a perna da frente por toda a duração da série.

182

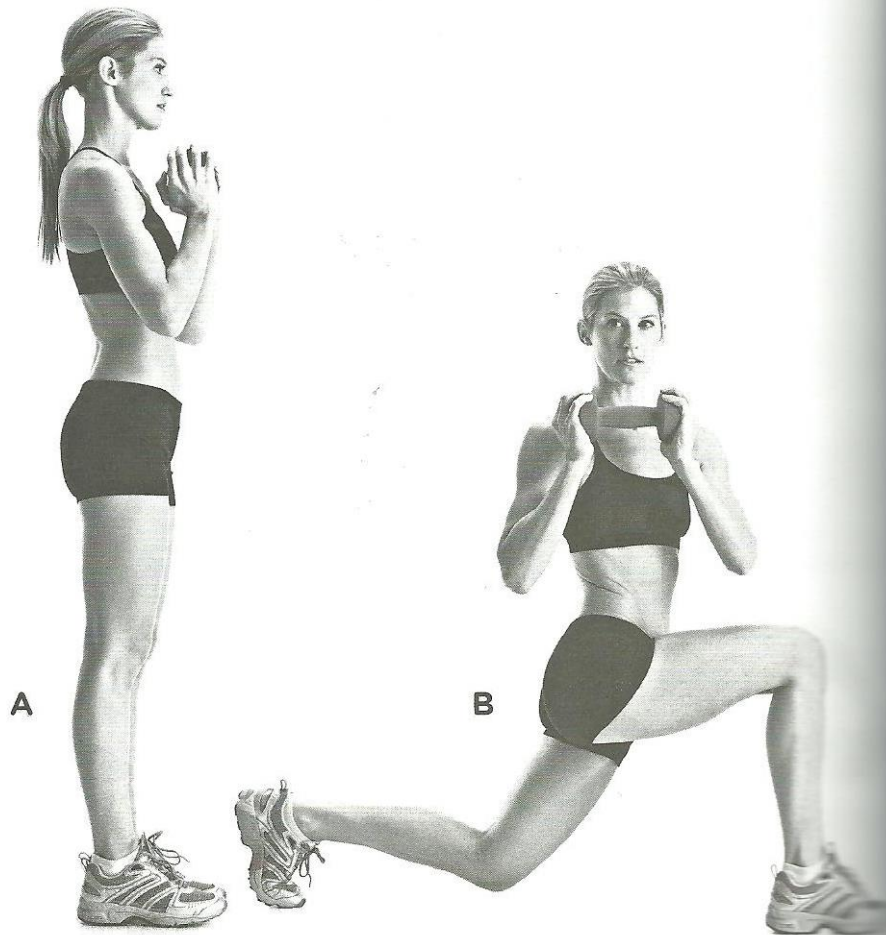
Imagem 1.6 – (PERRINE, 2013, p. 182);

O PLANO WOMEN'S HEALTH PARA TONIFICAR MÚSCULOS



183

Imagem 1.7 – (PERRINE, 2013, p. 183);

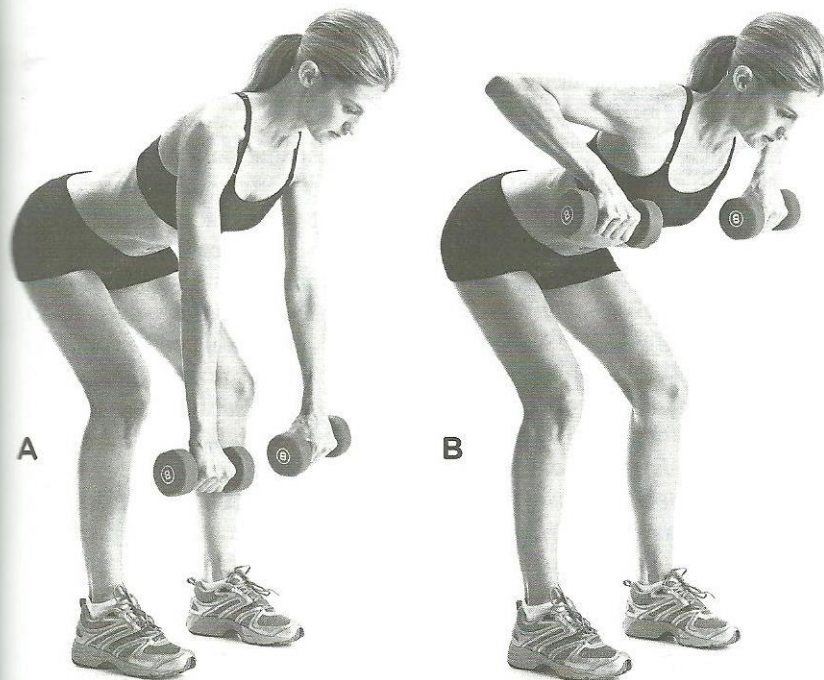


Afundo com rotação de tronco

Segure um halter pelas extremidades em uma altura logo abaixo do queixo (A). Dê um passo para a frente em um movimento de afundo. Enquanto abaixa, gire o tronco para o mesmo lado da perna que você colocou para a frente (B). Volte à posição inicial e repita para o outro lado. Continue girando para os dois lados por toda a duração da série.

184

Imagem 1.8 – (PERRINE, 2013, p. 184);



Remada inclinada com halteres

Segure um par de halteres e incline o tronco para a frente até que fique quase paralelo ao chão (mantenha a coluna reta). Deixe os braços retos (A). Sem mover o tronco, puxe os pesos para cima levantando os braços e dobrando os cotovelos. No ponto máximo do movimento, os halteres devem estar bem perto do corpo (B). Mantenha a posição, abaixe os halteres e repita.

185

Imagem 1.9 – (PERRINE, 2013, p. 185).

Após o treino são apontados alguns motivos que levam as leitoras a desanimarem e, conseqüentemente, abandonarem o treinamento. Um desses fatores é a falta de progresso depois de certo tempo de treinamento:

Muito trabalho para pouca recompensa. A falta de progresso é muito citada em estudos, e há uma razão para isso: muitos programas são “fabricados” em “tamanho único”, sem levar em consideração as especificidades da vida de cada pessoa, e muitos deles também não levam em conta a parte nutricional, que é a chave para o sucesso de qualquer plano para perder peso. Por sorte, o Plano *Women’s Health* para Tonificar Músculos é uma fórmula com resultado por gente como você. Nós não publicamos este livro até ter em mãos uma fórmula de nutrição e malhação perfeita – os planos de alimentação, os exercícios e o material extra que você vai encontrar neste capítulo (p. 192-193).

A falta de tempo é outro fator desestimulante:

Você não é uma herdeira. Não tem tempo livre interminável para gastar na academia fazendo todo e qualquer exercício do planeta. Na verdade, você tem um emprego, amigos, família e uma pilha de roupas para lavar e passar. Então, precisa de um programa que seja eficiente, que estimule você a malhar muito, que faça você ver os resultados e, mais que isso, um programa que seja divertido. Com o nosso plano, você vai mexer mais e vai perder gordura mais rápido do que imagina (p. 193).

Um terceiro motivo é o tédio ou falta de entusiasmo:

[...] a falta de entusiasmo vai destruir todos os seus projetos mais bem-intencionados. E, aqui vem a parte mais chata: quanto mais você precisa entrar em forma, mais o tédio tenta derrubá-la. Não é brincadeira! Pesquisadores descobriram que pessoas que estão fora de forma têm mais dificuldade para aproveitar os exercícios e manter uma atitude positiva. Isso causa frustração, o que, inevitavelmente, termina fazendo com que elas abandonem os programas. Outro problema com o tédio é que, mesmo que consiga reagir e se manter firme na sua rotina de exercícios, você vai acabar descobrindo que o plano parou de dar os mesmos resultados. É verdade, o tédio termina corroendo os ganhos com exercícios, mesmo que você vá malhar em todas as sessões. Na verdade, cientistas descobriram que, se você se mantém fiel ao mesmo tipo de exercício por muito tempo, a queima de calorias pode diminuir em até 25%! Não é que

os exercícios deixam de funcionar, simplesmente você fica entediada com a mesma velha estratégia, malha com menos intensidade e para de ver grandes mudanças (p. 195).

4.2 - Firme e Sexy.

O livro *Firme e Sexy* apresenta ideias muito semelhantes ao livro *Dieta da Barriga Chapada*, pois ambas publicações apresentam planos de exercícios físicos que permitem que qualquer leitora, independentemente de qualquer característica física, biológica, econômica e cultural, atinja os objetivos propostos. Para isso, os livros recorrem a uma redação persuasiva que convença as leitoras de que as matérias publicadas lhes auxiliarão na conquista de um corpo belo e em um aumento da autoconfiança da leitora. Isto permitirá, por exemplo, que a leitora tenha a coragem e desenvoltura para ficar nua diante de um espelho.

Aliás, no início do livro *Firme e Sexy* a nudez é apresentada como fonte de uma das nossas mais profundas inseguranças, pois, “quando estamos nuas, não é apenas nosso corpo que é exibido – é nosso coração, nossa alma, nossa autoestima que se sente exposta e pronta para a crítica. [...] ninguém consegue ser mais duro com você do que você mesma” (p. x). Esta questão do nudismo é algo que revela muito do que somos e sentimos, é um jeito de exposição que pode trazer a tona questões pessoais profundas, nos remetendo ao menosprezo e sentimentos negativos a cerca de si próprios.

Assim, percebemos o quanto são complexas determinadas questões para as mulheres, como a nudez citada acima, e abordar estas questões pode ser um fator que induza a leitora a concluir a leitura do livro.

Apesar de os dois livros serem de uma mesma revista, há certas controvérsias em relação a um ponto. Como já demonstrado, no livro *Dieta da Barriga Chapada*, eles não se mostram muito favoráveis ao treino em uma academia. O mesmo não ocorre no livro *Firme e Sexy*, neste eles mudam de opinião, pois “se você ainda não frequenta uma academia, deve considerar seriamente se matricular em uma – mesmo que pelos próximos dois meses” (PROMAULAYKO e RHODES, 2012 p. 5).

Neste livro o diálogo que é estabelecido com a leitora é um tanto quanto intrigante, há um momento em que é dito:

Existe uma mulher, em algum lugar lá fora, que se parece bastante com você – de muitas formas. Mas ela é apenas um pouco... melhor. Ela é um pouco mais confiante: gosta da própria aparência quando sai do chuveiro, quando dá uma espiadinha no espelho. Ela tem uma alimentação um pouco mais saudável, se exercita de uma forma um pouco mais esperta e sente um pouco menos de stress de tempos em tempos. E a confiança dela é evidente para os que estão à sua volta – seja andando pela rua ou deslizando entre lençóis. Ela é um pouco mais forte do que você e também um pouco mais capaz de fazer as coisas de que gosta – um pouco mais livre, física e emocionalmente. Quem é essa versão um pouco melhor de você? Bem, é claro que é você – a você que pode e será em apenas algumas semanas (p. 8).

É visível a motivação através de adjetivos que levam a leitora a se imaginar com as características relatadas e, ao final da citação, percebemos a estratégia de redação que fará a leitora dar continuidade a leitura, pois ter as qualidades relatadas em apenas algumas semanas é algo muito tentador para qualquer pessoa que tenha pelo menos um pouco de frustração com as formas e medidas de se próprio corpo.

O outro livro, *Firme e Sexy*, traz sugestões de alimentos que podem ser incluídos na alimentação. Uma delas sugere o consumo de frutas vermelhas, como morangos, framboesas, amoras e blueberries. Pois estes alimentos contêm uma substância denominada anatocianinas, que são compostos antioxidantes poderosos, que melhoram a função cerebral; porém devemos tomar cuidado com os morangos, pois apresentam uma capacidade única de absorver pesticidas, por isso a escolha pelos orgânicos é sempre a melhor (p. 53).

Com referência aos treinos, as leitoras são orientadas a seguir uma rotina durante pelo menos 6 semanas com o mesmo plano de treino. Só assim, serão percebidas mudanças no corpo. Somente após essas 6 semanas o treino poderá ser mudado o treino. Cada treino deve focar em determinadas regiões do corpo ou pontos problemáticos específicos. Ou seja, “incluir uma minirrotina focada em pontos problemáticos específicos – seu abdômen, suas pernas e seu bumbum, seus braços, seus ombros ou seus seios” (p. 69).

Dando continuidade as orientações, eles recomendam a:

[...] se comprometer com um esquema semanal, que vai incluir quatro treinos. Dois serão treinos metabólicos de 24 minutos na forma de treino intervalado – explosões rápidas de exercícios de alta intensidade seguidas por breves períodos de descanso – que você pode fazer onde quiser, e dois serão treinos de musculação para o corpo todo. Para esses, você pode optar por equipamentos usados em casa, mas eu recomendo ir a uma academia. Depois das três primeiras semanas, você vai progredir para uma nova fase a fim de deixar o tédio de lado e garantir que seu físico siga melhorando. Reconheço que você possa ver sinais promissores de avanço antes de chegar à reta final e ficará tentada a pular fases. Não deixe que esses ganhos antecipados mudem o foco. Siga o programa exatamente como ele é. O *Firme e Sexy* não tem a ver com “roubar” para ter um corpo mais bonito, mas com merecê-lo (p. 69).

Mais uma vez eles recomendam frequentar uma academia, fato que não é questionado no livro *Dieta da Barriga Chapada*. Mas frequentar uma academia pode não ser suficiente. Pois, se ao chegar a uma academia há dúvidas do que fazer, é importante contratar alguém que saiba. Ou seja, neste ponto do texto temos uma valorização do profissional que atua como personal trainer, pois “além de ajudá-la a planejar seu treino, um personal trainer vai observá-la e corrigir sua postura para assegurar que você tenha resultados e evite lesões” (p. 118).

Antes de entrar em detalhes, eu quero que você entenda que *qualquer uma* pode se beneficiar deste programa de exercícios. Não importa que sua carteirinha da academia esteja enterrada nas profundezas de sua bolsa ou se você nunca se exercitou. Não importa seu nível de fitness, você terá os resultados que quer ver. Mas eu não vou mentir. Mesmo que você esteja na academia pela primeira vez ou retornando após um hiato significativo, não será um passeio no parque: será um desafio! Dito isso, o programa foi criado para que você possa começar em um ponto que seja confortável e progredir para movimentos mais e mais difíceis em um grau seguro e gratificante.

treino de força A

avanço com carga

início

- Dê um passo grande à frente com a perna direita. Mantenha a perna esquerda ligeiramente flexionada. Fique em pé com os braços na lateral do corpo. Segure os halteres nas duas mãos.

movimento

- Devagar, abaixe-se em posição de avanço, baixando o joelho de trás até que ele quase toque o chão. Mantenha o joelho direito além dos dedos dos pés. Quando a coxa direita estiver paralela ao chão, pare e leve o calcanhar do pé direito ao chão e retorne à posição inicial. Essa é uma repetição.



3B flexão inclinada

início

- Assuma uma posição de flexão, com as mãos em um degrau ou em um banco. (Se você tem força suficiente para fazer flexões de verdade no chão, faça isso – caso contrário, quanto mais elevação, mais fácil será.) Sua coluna deve estar em linha reta, com cabeça, lombar e cóccix alinhados.

movimento

- Flexione os cotovelos e abaixe o corpo todo na direção do chão, mantendo o abdômen firme até que os ombros fiquem abaixo dos cotovelos. Retorne à posição inicial, novamente mantendo o corpo em linha reta. Se não puder realizar todo o movimento sem deixar a coluna formar um arco ou mantendo o quadril para fora, aumente a inclinação.

Dica

Abaixe a altura da inclinação ao progredir no programa.



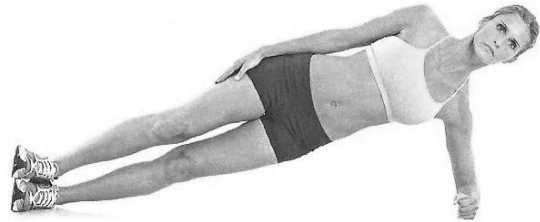
**TREINO DE FORÇA
PESO-PENAL
B**

fase 1: SEMANA 1 A 3

1A
prancha lateral

posição

- Deite do lado esquerdo do corpo, com o cotovelo abaixo do ombro. Seu corpo deve estar em linha reta com as pernas uma sobre a outra. Equilibrando-se no antebraço e no pé, eleve seu quadril o mais alto que conseguir. Mantenha o core firme. Esse é um exercício estático, portanto mantenha essa posição pelo período de tempo especificado, descanse e troque de lado.



Versão mais fácil

Comece ajoelhada com as coxas perpendiculares ao chão e os joelhos separados na largura dos ombros, mas mantenha o joelho esquerdo no chão quando elevar o braço esquerdo e vice-versa.

1B
prancha com braço e perna alternados

início

- Assuma uma posição de flexão. Encolha a barriga firmemente, o que fará com que seu abdômen mantenha o torso estável durante o exercício.

movimento

- Simultaneamente, levante o braço esquerdo e a perna direita, estendendo e mantendo os dois retos até que nivelem com seu torso. Altere os membros.



5 - DISCUSSÃO.

Os livros *Dieta da Barriga Chapada* e *Firme e Sexy*, que foram analisados neste trabalho abordam uma gama de assuntos e, por isso, a análise integral de cada um deles se torna inviável. No capítulo anterior abordamos informações que julgamos relevantes para a compreensão dos livros analisados.

Destacamos alguns pontos relevantes para o presente trabalho. Normalmente, nem que seja por simples curiosidade, o fato de uma mulher, independente da idade que tenha, abrir uma revista, ou um livro, como os analisados aqui, que vendem um “corpo perfeito”, nos levam a suspeitar que essa mulher deve sentir-se insatisfeita com algum aspecto do seu corpo ou então procura por alguma sugestão ligada ao mundo fitness ou por dicas de alimentação.

Se a busca está direcionada a ilusão do “corpo perfeito”, podemos perceber que já há certa distorção na imagem corporal de si e concomitantemente daquilo que esta mesma mulher pensa sobre a imagem corporal das pessoas que a cercam. Com tudo o que foi estudado nos capítulos anteriores, pudemos perceber que não se trata apenas de uma busca estética, mas muitas vezes, se não a maioria delas, as mulheres estão de tal forma obcecadas com o físico que é vendido constantemente nos meios de comunicação, que já não conseguem pensar num corpo saudável, se o mesmo não estiver com uma magreza atenuada, tamanhos e medidas padronizados, apresentando músculos torneados, sexy e provocante; e tais características são vendidas como positivas, independentes das circunstâncias.

De uma maneira geral, ambos os livros são bastante parecidos em relação ao padrão de corpo feminino que eles elegem como saudável e/ou belo. Ou seja, um corpo com pouca gordura subcutânea e visceral, com músculos torneados e firmes. Também se equivalem nas imagens apresentadas pelos livros. Esta padronização é algo esperado quando se trata de definir a forma física perfeita. Também, não podemos ignorar a vinculação destas imagens a estratégias de marketing visando à venda dos livros.

O problema que encontramos nessa padronização, amplamente divulgada pelos meios de comunicação, é que ao estabelecer um padrão de corpo feminino,

desconsideramos os outros corpos que fogem do padrão estabelecido, que, diga-se de passagem, é a maioria. Não somos contra o modelo de corpo apresentado pelos livros, porém a realidade dos corpos femininos não se enquadra nesse padrão. Há uma diversidade muito significativa de formas e medidas no Brasil, e no mundo, e elencar apenas um corpo como representante e modelo a ser seguido e buscado pelas mulheres em sua totalidade é que merece reflexão e muito cuidado.

Na Educação Física fala-se constantemente de saúde, nos mais diversos âmbitos que este conceito esteja presente. Por isso, tal assunto não é de fácil análise e interpretação. Os livros trazem sim conceitos e informações importantes para as mulheres, um bom exemplo são as quantidades de textos voltados à alimentação saudável, inclusive com algumas receitas.

Os textos sempre apresentam estudos que comprovam muitas das informações passadas as leitoras, como os exemplos a seguir: “Uma pesquisa descobriu que 91% das pessoas que começavam um regime tinham desejo por algum tipo de alimento. E essa quantidade subia ainda mais conforme a restrição de calorias aumentava” (PERRINE et. al 2013, p. 89 – 90); e continua dizendo que cada vez que resistimos a um pedaço ou um pouco de alguma de nossas comidas prediletas, a chance de conseguir dizer não da próxima vez cai, isso acontece pois “[...] de acordo com um estudo da Universidade Estadual da Flórida, a nossa habilidade de nos controlar diminui depois de exercermos autocontrole” (PERRINE et.al 2013, p. 89 – 90), ou seja, cada vez que nos privamos a um certo alimento, nós aumentamos a necessidade pelos nutrientes encontrados nele. Isso não quer dizer que devemos realizar todas as nossas vontades a todo momento, mas ao ingerir um pouco de um alimento um tanto quanto calórico, por exemplo 1 a 2 vezes na semana ajuda a satisfazer o nosso organismo de forma equilibrada e assim evita posteriores exageros numa outra ocasião, devido a uma restrição muito grande.

Outro ponto positivo são os momentos de incentivo que são dados para que o público feminino não desanime dos treinos e metas. Por exemplo, isto ocorre ao mostrar os benefícios da musculação, explicando até com termos fisiológicos como o músculo atua no organismo ou até mesmo sobre a gordura em um momento que eles dizem para nós mulheres pararmos de prestar atenção nos nossos pneuzinhos e dizem que a “[...] gordura não fica simplesmente ali sentada como algo ocioso; ela

é, na verdade, uma enorme glândula que produz hormônios e outras substâncias que são essenciais para muitas funções corporais” (PERRINE et. al, 2013, p. 64).

Nos dois livros há diversas imagens demonstrando como fazer os exercícios e instruções. O que nos preocupa nestas imagens é que elas não são suficientes para a realização correta dos exercícios, mesmo para mulheres que já treinam há algum tempo, que apresentam uma boa conscientização corporal e sabem situar o próprio corpo nos mais variados movimentos. Mesmo com as imagens, é necessário a presença e orientação do profissional de Educação Física que saiba instruir adequadamente os movimentos a serem realizados.

Ainda sobre os movimentos muito bem ilustrados, nas modelos não há sinais de algum problema osteomuscular, desvios posturais e não há queixa de dores em qualquer lugar do corpo, elas até parecem “perfeitas”. Mas não é bem assim que acontece com as mulheres, ou pelo menos com uma parte delas. Pelos mais diversos motivos é necessário uma boa avaliação realizada por um profissional da área que averiguará as condições e possibilidades de exercícios físicos adequados para uma determinada pessoa, os quais não prejudicarão e, ao contrário, ajudarão na melhora dessas condições.

Sobre o profissional de Educação Física, no livro *Dieta da Barriga Chapada*, eles despertam certo receio na pessoa que pretende contratar um professor para prescrever seu treino, pois enfatizam uma série de aspectos que devem ser analisados antes de se contratar ou não um profissional da área. Não estamos dizendo que existem somente excelentes profissionais, que são responsáveis e muito capacitados para exercerem sua profissão. Assim como qualquer outra profissão, existem maus e bons profissionais, mas ao induzir que é preferível a leitura de um livro, com algumas imagens e instruções de treinamento que pode ser realizado dentro de sua casa, a procurar por alguém que tenha um mínimo de noção, por ter um diploma da área, é o mesmo que aconselhar alguém que está com dores no estômago a tomar um remédio por conta própria em vez de ir a um hospital para consultar um médico.

Porém, no livro *Firme e Sexy*, eles aconselham a pessoa a se matricular em uma academia e procurar por alguém que entenda de treinamento. Por se tratar de

livros originados de uma mesma revista, não conseguimos saber de fato qual é a visão dos autores sobre o profissional de Educação Física.

Outra ideia que se apresenta de forma contraditória em cada livro é de que a atividade física será algo divertido. No livro *Dieta da Barriga* chapada eles dizem que o treino que eles passarão será muito divertido, que ele não requer esforço e mesmo assim os objetivos serão alcançados. Já no livro *Firme e Sexy*, como é visto na imagem 2.0, não é bem isso que é prometido.

No decorrer dos livros há imagens de uma moça executando o exercício e ao lado sempre há instruções. O problema que encontramos em relação a metodologia não se refere à instrução, se esta é apresentada de forma correta, ou não, mas à dificuldade de execução que alguns exercícios apresentam, inclusive para pessoas que já treinam há algum tempo, como é visto nas imagens 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8 e 1.9, 2.1 e 2.2. Desta forma, estes exercícios, se mal executados, podem prejudicar ao invés de melhorar a performance.

Ainda sobre os treinamentos, nos dois livros eles dão orientações de quanto tempo, séries, repetições e exercícios devem ser feitos. Tais instruções são boas, porém não podemos dizer que servem para todas as mulheres de um modo geral. Essas percepções só conseguem ser feitas quando um profissional da área conhece a aluna e faz uma anamnese, para assim poder criar um treino adequado às condições de cada pessoa. Passar uma “receita de bolo” para jovens, adultas, idosas é um jeito de dizer que todos podem se beneficiar com o mesmo tipo de treino, independente de condições fisiológicas, restrições decorrentes de alguma patologia. Enfim, é muito arriscado pressupor que somente haverá benefícios ao executarmos os exercícios. Eles podem acontecer sim, mas particularidades devem ser respeitadas e levadas a sério.

Principalmente no livro *Firme e Sexy*, há uma diversidade de bons exercícios, com boas imagens e instruções. Porém só um profissional da área tem condições de saber a quem se pode aplicar este tipo de treino.

6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.

O presente trabalho proporcionou uma leitura sobre alguns temas que são pertinentes aos estudantes e profissionais da saúde, mais especificamente aos da área de Educação Física, ele se preocupou em fazer uma análise de assuntos que são constantemente abordados em uma revista procurada por pessoas, majoritariamente, mulheres que buscam dicas ou direcionamentos que mudem alguns hábitos e as tornem mais saudáveis, bonitas, seguras de si ou qualquer outro adjetivo que as façam procurar por esse tipo de produto. Ele carrega contextos pertinentes à área de profissionais que trabalham com a promoção de saúde dos indivíduos, permitindo refletir sobre conceitos como o da imagem corporal; o que é ter e/ou ser um corpo; o como e o quanto os diversos meios de comunicação influenciam na forma de o ser humano se enxergar e conseqüentemente perceber o outro, até mesmo vendendo a ideia de que há sim um padrão de corpo saudável a ser buscado; possibilitou olhares diferentes sobre conceitos de beleza e saúde física e uma visão crítica da abordagem vendida pela revista *Women's Health*, mostrando seus aspectos positivos, mas também suas contradições e instruções que quando mal compreendidas, podem se tornar perigosas.

Durante o desenvolvimento do mesmo, nos deparamos com alguns conceitos que a priori julgávamos de fácil compreensão, mas que ao decorrer do trabalho, notamos a vastidão de teorias as quais nos permitiria um estudo aprofundado sobre temas de “como identificar uma pessoa plenamente saudável”, ou mesmo se é possível em algum momento de nossa vida dizer que somos ou estamos saudáveis a todos os aspectos que constituem o ser pessoa; pudemos perceber como o profissional de Educação Física tem sido visto por pessoas que se dizem entendedoras quando o assunto é prescrição de treinamento físico e até mesmo alimentação.

A respeito dos conteúdos presentes nos livros *Dieta da barriga chapada e Firme e sexy*, o estudo permitiu encontrarmos boas matérias que podem auxiliar na promoção da saúde das mulheres, principalmente contidas em dicas alimentares, palavras motivadoras e até mesmo ajudando a tirar certa “nuvem preta” que o público feminino encontra em seu próprio corpo. Olhando do lado negativo, notamos

alguns conceitos que podem ser perigosos, principalmente quanto à questão da prescrição de exercícios físicos a ser realizados, pois, percebemos que a individualidade de cada mulher nem sempre é levada em consideração, visto que há uma generalização de plano de treinamento. Não estamos questionando aqui as diversas imagens e instruções que os livros trazem e que por sinal, são muito bem ilustradas, mas sim ao fato de que nem sempre aquela que está lendo este tipo de instrução tem uma formação capaz de identificar os limites de seu corpo e saber até que ponto será benéfico ou não realizar determinada rotina de treinamento ou até mesmo, realizar o exercício exatamente da forma que é indicado nos livros.

Principalmente quando se trata de exercícios complexos, a supervisão de um treinador ou personal trainer é muito indicada, pois o profissional estudou para saber a forma correta de ensinar e até mesmo corrigir um aluno. Sem o devido acompanhamento, as chances de o executante se lesionar se acentua.

Não podemos desconsiderar os maus profissionais, existentes em qualquer área profissional, mas os bons não devem ser ignorados ou mesmo, substituídos por um livro ou uma revista.

E por falar da área de Educação Física, o presente trabalho estudou assuntos que são abrangentes e por isso sugerimos outros estudos que envolvam temas semelhantes a este e consigam ampliar conceitos que não foram tão vastos no presente trabalho.

Quanto à experiência pessoal com o trabalho, o mesmo me proporcionou entender e aprofundar temas extremamente ligados a minha área profissional, propiciando uma maior compreensão de assuntos ligados ao corpo humano, imagem corporal, o que é ser saudável; principalmente em relação ao público feminino. Também me possibilitou a constatação do quanto nós mulheres estamos sendo massacradas na nossa autoimagem, nos fazendo ter complexos com o próprio corpo e seguindo os dias com a ideia de que se não formos iguais às modelos das revistas, como a Women's Health, não seremos saudáveis, bonitas, desejadas, e felizes.

Este trabalho trouxe-me um crescimento profissional não só em relação a entender o corpo como um todo, referente ao público feminino, mas também me fez

perceber melhor como é formada a imagem corporal das pessoas, independente se é homem ou mulher e assim saber lidar com situações que perpassam o dia a dia de um profissional de Educação Física, pois não são poucas as vezes que nós educadores físicos somos questionados com perguntas sobre estética, saúde, beleza, padronizações de corpos, mídia, formas de tornar-se uma pessoa mais saudável; entre outras coisas, e o fato de estudar livros, trabalhos e artigos que envolveram o tema deste trabalho, fez com que eu pudesse ter fontes confiáveis de autores entendidos dos assuntos mencionados e assim transmitir informações válidas as pessoas.

Quanto aos dois livros da revista Women's Health, que foram os alvos deste estudo, pude perceber o quanto as imagens do corpo belo feminino sempre estão atreladas ao mínimo de gordura corporal, seja ela visceral ou subcutânea; com músculos torneados, sem marcas de expressão no rosto, com photoshop e mínimo de roupa possível. É visível a padronização das imagens dos livros Dieta da Barriga Chapada e Firme e Sexy que consciente ou inconscientemente transmitem a ideia de que para ser bonita e saudável, deve-se buscar a todo custo pelas modelos apresentadas nos livros. É desconsiderada a realidade de que não deveria haver essa padronização, visto que vivemos em um mundo que não “fabrica” mulheres como bonecas feitas sob medida, mas sim, onde há uma diversidade tão vasta de “formas e tamanhos” e quaisquer outras características que possamos incluir no quesito “mulher”, que tal fato se torna um massacre a imagem corporal de qualquer indivíduo do sexo feminino.

Tal realidade possibilita o desenvolvimento de complexos e frustrações com o próprio corpo, os quais poderão acompanhá-las pelo resto de suas vidas. É uma injustiça psicológica muito grande com nós mulheres que muitas vezes só conseguem ser superadas a custo de muitas terapias, possibilitando resgatar o amor próprio.

Não estou aqui defendendo o não cuidado com o próprio corpo e a “revolução das mulheres” contra tudo aquilo que nos é apresentado. Acredito que devemos sim buscar uma vida saudável, fazer um exercício físico várias vezes por semana e consequentemente diminuir algumas medidas, tonificar os músculos, equilibrar o corpo como um todo e consequentemente se sentir mais bela e confiante, mas a

beleza acima de qualquer custo não deve ser a razão de nossos dias, pois tudo que é demais se torna prejudicial a aquele que ficou obcecado.

Foi uma experiência muito interessante desenvolver este estudo, mas, reitero a necessidade de mais estudos e um maior aprofundamento no assunto que contempla uma ampla possibilidade de análise do assunto.

7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

BERTHERAT, T. **O corpo tem suas razões – antiginástica e consciência de si**. 9ª ed. São Paulo: Martins Fontes. 1985, p. 11.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995, p. 149-160.

CODO, W. e SENNE, W. A. **O que é corpo(latria)?**. São Paulo: Brasiliense, 1985, p. 9-14.

LEWIS, A. Saúde. In: SILVA, B. (Org.). **Dicionário de ciências sociais**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1986, p. 1100.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica**. Rev. Katálysis, Florianópolis, v. 10, n. Spe, 2007.

MINAYO, M. C. S. **A saúde em estado de choque**. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1992, p. 10.

MONDIN, B. **O homem, quem é ele?**. Elementos de uma antropologia filosófica. São Paulo: Paulinas. 1980, p. 12.

MOSQUEIRA, J.J.M. **Adulto, desenvolvimento físico e educação**. Revista Kinesis, Santa Maria, n. 1(2), 1985, p.136, dez.

NETO, S. S. **Corpo para malhar ou para comunicar?**. São Paulo: Cidade Nova – (Pensar mundo unido), 1996, p. 9-30.

PALMA, A. **Educação Física, Corpo e Saúde: Uma reflexão sobre outros “Modos de Olhar”**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v.22, n.2, p. 29, jan. 2001
Disponível em:
<https://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/410/384> Acesso em 19 de fevereiro de 2014.

PERRINE, S. **Dieta da Barriga chapada Women’s Health: Um plano de 6 semanas para secar seu abdômen e modelar um novo corpo** / Stephen Perrine com Leah Flickinger e os editores de Women’s Health. – São Paulo: Abril, 2013.

PROMAULAYKO, M. **Firme e sexy: fique mais bonita nua** / Michele Promaulayko com Maura Rhodes; São Paulo: Abril, 2012.

QUEIROZ, R. S. (Org). **O corpo do brasileiro: estudos de estética e beleza**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2000, p. 43-125.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique**; tradução Rosanne Wertman; revisão técnica Núbio Negrão. – 3ª Ed. – São Paulo: Martins Fontes, 1999, p. 7-302.

WRIGHT, M. [...], et. al. **Corpo e Saúde**; tradução de Maria Clara de Mello Motta. – Rio de Janeiro: Reader's Digest, 2005 (p. 40-65) il. color. – (Enciclopédia interativa do saber, v.2); Tradução brasileira de Body and health.

Discente: Mariana Rodrigues de Moraes Prezotto

Orientadora: Marcia Reami Pechula

Rio Claro
2014