

SAÚDE X ESTÉTICA: OBJETIVOS DA PRÁTICA DA GINÁSTICA DE ACADEMIA EM MUNICÍPIOS DO INTERIOR DOS ESTADOS DO PARANÁ E SANTA CATARINA, BRASIL

Izabel Cristina Ribas Rodrigues Calliari¹

RESUMO

Este estudo apresenta o resultado de uma pesquisa de campo realizada no ano de 2013, que aponta o objetivo da prática da Ginástica de Academia de 678 sujeitos de 12 cidades do interior dos estados do Paraná e de Santa Catarina. O instrumento de coleta de dados solicitou informações de sexo idade e cidade, além da resposta para a pergunta sobre o objetivo da prática da ginástica em academia, em que apareciam as alternativas: saúde ou estética. A pesquisa aconteceu entre os meses de julho e novembro de 2013 e foi aplicada nos municípios paranaenses de União da Vitória, General Carneiro, Bituruna, Cruz Machado, Irati, Rio Azul, Mallet, São Mateus do Sul e catarinenses de Porto União, Canoinhas, Mafra e São Bento do Sul. Os resultados mostraram que 95% dos sujeitos pesquisados procuram a Ginástica de academia para obterem resultados estéticos e 5% resultados voltados para a saúde. Esse número dividido por sexo aponta que as mulheres buscam mais melhorar a estética (98%) em relação ao público masculino (87%). A conclusão aponta para uma relação com a literatura atual que indica que o objetivo estético, voltado para a conquista de um corpo perfeito, está sendo unânime entre sujeitos da sociedade atual.

Palavras-chave: ginástica de academia, estética, saúde.

ABSTRACT

This study presents the results of a field survey conducted in 2013, which describes the purpose of the practice of Gymnastics in Academy 678 subjects in 12 cities of the states of Paraná and Santa Catarina. The data collection instrument sought information on gender, age and city, plus the answer to the question about the purpose of the practice of gymnastics in the gym, in which appeared the alternatives: health or aesthetics. The research took place between July and November 2013 and was implemented in the municipal districts of União da Vitória, General Carneiro, Bituruna, Cruz Machado, Irati, Rio Azul, Mallet, São Mateus do Sul and Santa Catarina Porto União, Canoinhas, Mafra, São Bento do Sul the results showed that 95% of the individuals seeking Gymnastics academy to obtain aesthetic results and 5% results oriented health. This number divided by gender shows that women seek more improve aesthetics (98%) compared to the male audience (87%). The conclusion points to an agreement with the current literature indicates that aesthetic goal, toward the achievement of a perfect body, is being unanimous among the subjects of the present society.

Keywords: gymnastics academy, esthetics, health.

1. Docente dos Cursos de Psicologia e Educação Física/UnC e Educação Física/UNIUV.
E-mail: izabelribas_unc@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A ginástica está presente na vida do homem desde a pré-história na luta pela sobrevivência, e vem se modificando ao longo dos anos de acordo com as necessidades encontradas pelo homem em cada época¹. Historicamente, o homem tem criado formas diferentes de se exercitar por meio das atividades gímnicas, dividindo-as conforme os objetivos de sua prática¹.

Contemporaneamente, quase todas as suas modalidades estão envolvidas com a busca de um corpo perfeito ou ainda, na busca do corpo perfeito que seja adequado para sua prática. Mesmo existindo atualmente diferentes tipos de ginástica, a grande maioria tem reforçado os estereótipos de corpo presentes na atualidade: um corpo “perfeito”, moldado e esculpido em horas de treinamento². Por este motivo, as acadêmicas de ginástica e musculação tem se tornado espaços de tecnificação corporal, lugares onde o treinamento desportivo encontra terreno fértil para seus discursos e práticas, como *training campus* urbanos permanentes, freqüentados por uma enorme gama de *para-atletas*³.

A ginástica na academia, assim como os salões de beleza, clínicas de estética, *spas* constituem todo um aparato de lugares no mercado dos cuidados com o corpo, com seus equipamentos, profissionais e avaliações⁴.

A construção de um corpo bem delineado ou atlético, assim como toda a cultura que envolve frequentar academias e clubes esportivos, faz parte de um processo de construção de um eu que se vê como saudável, belo, atraente e sedutor. Desta forma, pode-se inferir que o corpo se vê como comunicador por meio da imagem refletida nos espelhos, em que o sujeito vê aquilo que tem e imagina o que quer ter. A partir desta busca, a imagem refletida de seu corpo diz se o sujeito está ou não satisfeito com o que vê. O resultado desta satisfação colabora para que ele se socialize mais e melhor ou se retrai diante do grupo que o rodeia³.

Tal premissa indica que o sujeito busca de variadas formas estar mais parecido com as imagens de corpo que estão implícitas em seu imaginário, e quanto mais se aproxima de seu objeto de consumo, mais se vê inserido na sociedade, adquirindo assim um sentimento de pertencimento ao grupo. Percebe-se então uma ressignificação do corpo e de sua influência na estrutura da sociedade, em que o corpo se torna um objeto de pretensão, cujo consumo de produtos e serviços o leva ao alcance de uma aparência coisificada, comprada e transformada⁵.

Sendo o corpo um produto a ser adquirido, o aluno deixa de ser aluno e passa a ser um comprador da ginástica e o professor passa a ser o mediador desta troca, o aluno não é simplesmente um aluno, é um cliente. A mercadoria não é produzida tendo como principal finalidade ser consumida, mas ser vendida. O professor não é simplesmente um professor, mas sim, um vendedor⁶.

Oliveira e Nunomura⁷ escreveram um artigo, apontando que a Ginástica sempre foi utilizada como uma ferramenta que possibilita ao homem construir um corpo para ser aprovado não somente pelo ambiente, mas principalmente por órgãos e classes que dominam o contexto social em diferentes épocas. Os autores argumentam que, contemporaneamente, a Ginástica tem tido seus valores baseados na disciplina e na instrumentalização dos corpos visando não só seu rendimento, mas sua homogeneização.

Ainda, a indústria cultural favorece os modismos que cobram do sujeito, estar em um padrão de corpo. Objetivo este que culminou na expansão das academias de ginástica, visto pelos alunos como local similar ao comércio, em que os serviços são pagos e em troca são oferecidos produtos que prometem transformar os corpos em esculturas, reforçando ainda mais os padrões estéticos de beleza que alimentam a ditadura do corpo^{7,8}.

Partindo das premissas acima, o objetivo da pesquisa foi identificar se os municípios de cidades do interior do Paraná e Santa Catarina também procuram as academias de ginástica para melhorar a aparência estética. Este assunto é muito discutido com populações de cidades de grande porte, em geral em capitais. Muitos estudos citados foram desenvolvidos em cidades com grande número de habitantes, sem que se tenha um enfoque atualizado da população que frequenta academias, especialmente em cidades de menor porte, nesse país⁹. Percebendo tal fato, este estudo questionou os praticantes de atividades de ginástica de academia, sobre o que buscavam com tal prática, se melhorar ou manter a saúde ou melhorar e manter a estética:

Os resultados obtidos somados a pesquisa bibliográfica reafirmam as circunstâncias que fazem do sujeito atual refém de sua imagem exterior em um mundo tomado pelas conquistas materiais, em que o “ter” tem superado os valores do “ser”. A academia de ginástica não pode mais ser vista como um espaço de compra de um corpo com uma determinada aparência da mesma forma que as

atividades físicas não podem ser vistas como técnicas de adestramento e repetição mecânica de gestos⁵. Ao contrário disto, o próprio sujeito deve pensar a execução de seus movimentos partindo dele próprio a vontade de se movimentar, deixando de lado a interferência do meio, que vem sendo a motivação exógena da prática do exercício físico.

METODOLOGIA

Em relação a finalidade, esta pesquisa caracterizou-se como pura ou básica, já que o maior propósito foi adquirir um conhecimento sem uma aplicação prática prevista. Sobre a modalidade da pesquisa, é possível afirmar que ela foi de cunho exploratório, de campo e bibliográfica. Sobre o tipo de pesquisa, este foi um trabalho descritivo e quantitativo e, quanto a forma de abordagem, foi quantitativa. Foi também um estudo transversal, cujo resultado pode ser considerado pelo método dedutivo similar aos demais estudos sobre o tema^{10,11,12,13}.

A amostra foi do tipo não probabilística pela característica intencional da escolha^{10,11}. Participaram da pesquisa 678 sujeitos, sendo 465 (69%) do gênero feminino com idades entre 15 e 74 anos e 213 (31%) do gênero masculino com idades entre 17 e 68 anos, todos frequentadores de academias de ginástica. A abordagem foi realizada, solicitando que o sujeito preenchesse uma ficha em que eram requeridas informações de sexo, idade e cidade, além da resposta para a pergunta sobre o objetivo da prática da ginástica em academia, em que apareciam duas alternativas: saúde ou estética. A pesquisa aconteceu entre os meses de julho e novembro de 2013 e foi aplicada nos municípios paranaenses de União da Vitória, General Carneiro, Bituruna, Cruz Machado, Irati, Rio Azul, Mallet, São Mateus do Sul e catarinenses de Porto União, Canoinhas, Mafra, São Bento do Sul. O instrumento de coleta de dados foi aplicado por 10 alunos do Curso de Educação Física da Universidade do Contestado, Campus Porto União/SC nas cidades do estado de Santa Catarina. Nos municípios do Paraná, o instrumento foi aplicado por 16 alunos do Centro Universitário de União da Vitória/PR. Houve uma divisão dos alunos para a aplicação do instrumento em relação a academia e ao turno para que não houvessem respostas duplicadas dadas pelo mesmo sujeito.

RESULTADOS

O resultado deste estudo mostrou similaridade com a premissa teórica atual de que os sujeitos estão mais preocupados com a aparência estética do que com sua saúde, argumento verificado pelo “estado da arte” das leituras realizadas sobre o tema.

A tabela 1 indica que 5% dos sujeitos pesquisados procuram a prática da ginástica buscando objetivos relacionados à saúde, enquanto que 95% estão mais preocupados com as questões estéticas.

Tabela 1. Total da amostra em relação ao objetivo da prática da ginástica de academia

	Absoluto	Percentual (%)
Objetivo - Saúde	35	5
Objetivo - Estética	643	95
Total da Amostra	678	100

A tabela 2 indica que as mulheres estão mais preocupadas com a estética do que com a saúde. Apenas 2% procuram a ginástica com objetivos relacionados à saúde e 98% estão atrás de objetivos estéticos.

Tabela 2. Resultado do público feminino em relação ao objetivo da prática da ginástica de academia

	Absoluto	Percentual (%)
Objetivo - Saúde	08	2
Objetivo - Estética	457	98
Total da Amostra	465	100

A tabela 3 apresenta o resultado da procura da ginástica de academia pelo público masculino. O objetivo é similar ao das mulheres, sendo que 87% dos homens estão mais preocupados com a estética em relação aos 13% que se preocupam com a saúde.

Tabela 3. Resultado do público masculino em relação ao objetivo da prática da ginástica de academia

	Absoluto	Percentual (%)
Objetivo - Saúde	27	13
Objetivo - Estética	186	87
Total da Amostra	213	100

A tabela 4 apresenta o resultado relacionado com as idades dos sujeitos que fizeram parte da pesquisa. Foi possível perceber que a faixa etária que mais frequenta academia nas cidades pesquisadas está entre os adultos de 25 e 29 anos, 24%. Enquanto que se somados, os adultos entre 45 e 71 anos representam apenas 15,9% da amostra.

Tabela 4. Total da amostra em relação às idades dos sujeitos que praticam ginástica de academia

IDADE	Absoluto	Percentual (%)
15-19	84	12,4
20-24	102	15,0
25-29	163	24,0
30-34	78	11,5
35-39	64	9,4
40-44	80	11,8
45-49	72	10,6
50-54	05	0,7
55-59	12	1,8
60-64	09	1,3
65-69	07	1,2
70-74	02	0,3
TOTAL	678	100,0

A tabela 5 indica que entre 50 a 54 anos e 60 a 74 anos, todos os sujeitos pesquisados procuram a academia com objetivos relacionados a saúde, enquanto que entre os 55 e 59 anos, 80% anos estão em busca do mesmo objetivo.

Em relação aos objetivos relacionados com a estética, foi possível verificar que a soma dos indivíduos com idades entre 15 e 44 anos totalizou 89%, isto é, dos 643 sujeitos que estão preocupados com a estética, 571 estão nesta faixa etária.

Os jovens entre 25 e 29 somam o grupo mais populoso de sujeitos que buscam melhorar a estética por meio da prática da ginástica na academia.

Tabela 5. Total da amostra em relação à idade e objetivo da prática da ginástica na academia

IDADE	SAÚDE	%	ESTÉTICA	%
15-19	-	-	84	13,5
20-24	-	-	102	15,8
25-29	-	-	163	25,4
30-34	-	-	78	12,1
35-39	-	-	64	10,0
40-44	-	-	80	12,4
45-49	02	5,4	70	10,8
50-54	05	13,5	-	-
55-59	12	32,4	-	-
60-64	09	24,3	-	-
65-69	07	18,9	-	-
70-74	02	5,4	-	-
TOTAL	37	100,0	641	100,0

Tabela 6. Total da amostra em relação à idade, o sexo e o objetivo da prática da ginástica na academia.

IDADE	FEMININO		MASCULINO	
	SAÚDE	ESTÉTICA	SAÚDE	ESTÉTICA
15-19	-	61	-	23
20-24	-	83	-	19
25-29	-	119	-	44
30-34	-	52	-	26
35-39	-	39	-	25
40-44	-	54	-	26
45-49	-	-	02	-
50-54	01	-	04	-
55-59	01	02	09	-
60-64	03	-	06	-
65-69	03	-	04	-
70-74	-	-	02	-
TOTAL	08	457	27	186
TOTAL GERAL		465		213

DISCUSSÃO

O resultado deste estudo mostrou similaridade com a premissa teórica atual de que os sujeitos estão mais preocupados com a aparência estética do que com sua saúde, argumento verificado pelo “estado da arte” das leituras realizadas sobre o tema.

O resultado indicou que 95% dos sujeitos pesquisados estão mais preocupados com as questões estéticas. Sabe-se também, que tais motivos estão em primeiro plano, e que a melhora ou a manutenção da saúde aparecem na grande parte das pesquisas, como segundo objetivo^{9,15}.

Sobre a diferença entre os sexos, o resultado mostrou que as mulheres estão mais preocupadas com a estética do que o público masculino. Este resultado está atrelado a grande opressão da mídia exercida sobre a estética do corpo feminino. É comum ver na mídia a constante exposição do corpo feminino, reafirmando a necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela “saúde” associada

aos avanços tecnológicos ^{4,2}.

Em relação à faixa etária que mais frequenta academia nas cidades pesquisadas percebeu-se que os adultos de 25 e 29 anos somaram 24%. Nos dias atuais, existe uma exacerbada valorização de um determinado padrão de beleza, qual seja, aquele do corpo belo, jovem e sempre 'em forma' a ser conquistado a partir de múltiplas possibilidades de intervenção: dietas, cosméticos, cirurgias plásticas, ginásticas, medicamentos ⁴.

O resultado da pesquisa apontou que a busca pela estética é um objetivo que não está concentrado apenas nas grandes metrópoles. As academias de ginástica e musculação estão em todo país, não só nas capitais, como em cidades do interior do Brasil. Este culto ao corpo estende-se a todos os lugares por conta da mídia, presente em todos os locais onde o homem habita ³.

Foi verificado também que os adultos jovens com idades entre 24 e 29 anos são os mais ávidos na busca pela melhora estética. Soares ⁷ diz que os corpos são educados pela realidade e pelas coisas que os rodeia, e que tais relações delimitam o conhecimento do sujeito a partir de toda a realidade que os circunda. A indústria cultural, por meio dos meios de comunicação, encarrega-se de produzir desejos e reforçar imagens, padronizando corpos, e os que se sentem fora dessas medidas se vêem cobrados e insatisfeitos. Os jovens nessa faixa etária estão mais susceptíveis as obrigações da sociedade, já que existe uma cultura de vestir, agir, pensar e ser voltada em maior volume para este público do que para o público de sujeitos idosos ⁷.

Assim como no passado, a Ginástica continua a ser utilizada como uma ferramenta que possibilita ao homem viver o seu corpo. Por meio dela é possível a construção de um corpo que atenda aos anseios e normas que são ordenadas não apenas pelo ambiente, mas por órgãos e classes no poder ⁷.

O tema corpo, relacionado ao consumo e a demais aspectos da sociedade, vem sendo considerado um dos assuntos mais discutidos contemporaneamente ^{3,15}. O motivo está situado na verificação de que o sistema econômico e a mídia são fortes aliados na construção dos ideais de vida dos sujeitos contemporâneos. Estes fatores influenciam diretamente no consumo do sujeito, sobre o que lhe fará ter o sentimento de pertencer a determinado grupo, a partir daquilo que ele tem e do que aparenta ser ^{3,15}.

A mídia vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que os mais diversos meios de comunicação divulgam corpos perfeitos e modelados, contribuindo para a procura de um treinamento que permita a conquista do padrão de corpo vigente².

Pois bem, este fenômeno cultural que acomete a sociedade atual, que vê a academia de ginástica como um espaço de conquista de um corpo estético estereotipado em detrimento da conquista de uma saúde melhor é ponto preocupante, não só para a área de educação física, mas para todas as demais ^{8,16,17}.

A grande preocupação em ter um corpo magro, musculoso, tem sido objeto de desejo de muitos e qualidade *sine qua non* até para se conseguir emprego, já que dentre as muitas exigências do empregador, o currículo com foto trata a aparência do sujeito como quesito de empregabilidade em setores relacionados ao atendimento ao público e vendas.

Os produtos que oferecem cuidados com a aparência/estética fazem parte de um dos aspectos de mercado que mais gera lucros no mundo. Dessa forma, as academias de ginástica também estão sendo reconhecidas como espaços de compra de corpo perfeito, por meio não só dos exercícios físicos, mas dos complementos de dieta e demais mecanismos proibidos vendidos livremente para quem quiser consumir^{16,17}.

Por meio da história da educação física, é possível perceber sua responsabilidade diante de tais fatos, dizendo que o culto ao corpo vem preocupando os estudiosos da educação física, por conta da percepção histórica do papel desempenhado pela área, que sempre prestou serviços relacionados à política de eugenia, disciplinarização, preferência pelos mais aptos em detrimento dos mais frágeis⁵. O sujeito, ao ser escolhido, preferido por conta da aparência, sente um bem estar e se relaciona melhor com o mundo ao seu entorno¹⁸.

Argumentos estes que refletem uma franca mudança de valores, onde a Educação Física participou inicialmente da adoção do pensamento cartesiano, dicotomizando corpo e mente, negou tal teoria lutando pela compreensão integral do sujeito. Ao longo dos anos, vem discutindo veementemente a aceitação social da área como ciência epistemológica e, no contexto atual, vê um de seus mais importantes conteúdos ser utilizado como produto de um mercado que regula a

aparência, o corpo, a estética, fato este que incorpora uma cultura corporal de movimento ao utilitarismo previsto pelas leis da cultura neo-liberal atual.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados nesta pesquisa se mostraram semelhantes ao encontrado na literatura, que apresenta estudos baseados na história, na intenção da procura e na adesão a prática da ginástica.

Foi verificado neste estudo, que a amostra pesquisada está mais voltada a conquista de objetivos relacionados a estética em detrimento da saúde, concordando com outras pesquisas sobre o assunto, que apontaram a estética corporal como um dos principais objetivos da busca por atividades de academia, ficando claro para os pesquisadores, que a aceitação social no grupo era o maior interesse do grupo pesquisado.

Sabendo que a Educação Física é uma ciência permeada por outras, de igual magnitude e importância, indica-se por meio do resultado deste trabalho, que mais pesquisas se debruçam neste tema. Que possam ter como finalidade não apenas levantar dados, objetivo geral desta pesquisa, mas de lançar mão de teorias que possam auxiliar na compreensão desta nova sociedade, influenciada não pelo conhecimento científico, mas por informações medíocres, cujo objetivo único é formar um sujeito consumidor, acrítico e submisso.

Concordando com outros estudos, a mídia pode ser um dos aspectos que estimulam os sujeitos pesquisados a buscar as atividades de academia com fins estéticos, já que todos são munícipes de cidades do interior. O resultado leva a crer que, novelas e propagandas, quando mostram corpos perfeitos, “malhados”, estão colaborando com o advento de uma nova cultura que precisa ser estudada e compreendida como uma sociedade que baseia-se em outros valores para viver e se sentir pertencente a determinado grupo.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira DCO, Marroni PCT. Ginástica geral: funcional ou contrafuncional? *Conexões*. 2012 dez; 10 (n.especial):167-172.
2. Oliveira NRC. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2007;6(1):27-35.
3. Hansen R, Vaz AF. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. *Rev Bras Ciên Esp*. 2004;26(1):135-152.
4. Fernandes RC. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. *Motriz*. 2005 maio-ago; 11(2):107-111.
5. Anzai K. O corpo enquanto objeto de consumo. *Rev Bras Ciên Esp*. 2000; 21 (2/3):71-76.
6. Furtado RP. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. *Revista Pensar a Prática*. 2009; 12(1):1-11.
7. Oliveira MS, Nunomura M. A produção história em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. *Conexões*. 2012; 10 (Especial): 80-97.
8. Marcassa L. Metodologia do ensino da Ginástica: novos olhares, novas perspectivas. *Pensar a Prática*. 2004;7(2):171-186.
9. Tahara AK, Shwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *R. bras Ci. e Mov*. 2003;11(4):07-12.
10. Barros AJP, Lehfeld NAS. Projeto de pesquisa: propostas metodológicas. Petrópolis: Vozes, 1999.
11. Cervo AL, Bervian PA. Metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2003.
12. Máttar NJA. Metodologia científica na era da informática. São Paulo: Saraiva, 2002.
13. Rudio FV. Introdução ao projeto de pesquisa científica. Petrópolis: Vozes, 2000.
14. Saba F. Aderência à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.
15. Castro AL. Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. São Paulo: Annablume, 2007.
16. Ayoub E. Ginástica geral e educação física escolar. Campinas, SP: Unicamp, 2003.
17. Soares C. Corpo, conhecimento e educação: notas esparsas. In: Soares, Carmen (Org.). *Corpo e história*. Campinas: Autores Associados, 2001.
18. Silva AM. Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca de um novo arquétipo de felicidade. Campinas, SP: Autores Associados, 2001.