

ATLETAS DE ACADEMIA DE GINÁSTICA: REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DE ATIVIDADE FÍSICA POR MULHERES NA ZONA SUL DO RIO DE JANEIRO

Gabriela Neiva
Renata Veloso Vasconcelos

RESUMO

Esta investigação discute as representações sociais de atividade física de mulheres frequentadoras de academia de ginástica da zona sul do Rio de Janeiro, pautada na Teoria das Representações Sociais formulada por Moscovici (2007). Entrevistamos quatro mulheres praticantes de atividades físicas há mais de dez anos. O cuidado com o corpo possui maior dimensão nas vidas das entrevistadas, pois se desapegaram de projetos relacionados ao trabalho e carreira. Suas relações com a atividade física se assemelham à rotina de atletas. Apesar da busca pela melhora da aparência ser assumida, o discurso da saúde é utilizado como legitimador dos investimentos nessas atividades.

ABSTRACT

This research discusses the social representations of physical activity of women who attend a gym center in the south zone of Rio de Janeiro, based on the Social Representations Theory formulated by Moscovici (2007). We interviewed four women who practice physical activities for over ten years. In their life projects, the body care got most important than their objectives relateds to career. Their connection with physical activity are similar to the athletes routine. Although the improvement appearance desire be assumed, the discourse of health is used as a legitimacy strategy for their investment in these activities.

RESUMEN

Esta investigación analiza las representaciones sociales de la actividad física en mujeres que acuden a un gimnasio en la zona sur de Río de Janeiro, sobre la base de la teoría de las representaciones sociales formulada por Moscovici (2007). Entrevistamos cuatro mujeres practicantes de actividad física por más de diez años. El cuidado del cuerpo es más importante que el labor y la carrera en sus proyectos de vida. Sus relaciones con la actividad física son similares a la rutina de los atletas. A pesar de asumir la búsqueda de una mejor apariencia, ellas utilizan el discurso de la salud como justificación legítima de lo comprometido en estas actividades.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, as preocupações dos profissionais da área da saúde com o engajamento da população em programas de atividades físicas resultam predominantemente da idéia de que estas práticas levam à proteção dos indivíduos contra problemas relacionados à inatividade física ou hipocinesia, de modo que podem

reduzir os níveis de doenças crônico-degenerativas relacionadas à baixa quantidade de atividade física, reduzindo também as despesas decorrentes destes problemas. Essas preocupações fazem parte de um discurso médico-científico que vem legitimando as academias de ginástica como locais potenciais para a realização das atividades corporais.

No cenário científico, as investigações que visam compreender os fatores associados ao envolvimento das pessoas em programas de atividades físicas mostram o “trinômio” saúde, beleza e bem-estar no centro das análises (VASCONCELOS, 2005; SABA, 1999; DANTAS, 1998; PACHECO PEREIRA, 1996; STEFANELO, 1989), onde os resultados e transformações do corpo relacionados a aptidão física¹, forma física e melhora do humor decorrentes da prática sistemática de atividade física são motivos decisivos para que os adeptos permaneçam praticando.

No entanto, se os objetivos dos praticantes de atividades físicas se concentram nessas categorias, os sentidos realmente atribuídos a estas práticas nos parecem nebulosos, na medida em que as preocupações estéticas são ainda muito fortes nos discursos. Temos a impressão de que assumir a busca pela melhora da aparência como motivo para praticar atividade física é visto como socialmente indesejável, levando à alta ocorrência de enunciações acerca dos componentes da aptidão física relacionada à saúde. Aqueles que têm tempo disponível para “treinar”, passam horas nas academias de ginástica, parecem justificar a quantidade de atividade física praticada (por dia e por semana) através do discurso da saúde, uma vez que tal discurso tem legitimidade reconhecida.

Percebemos também que as investigações acerca da adesão nas diversas práticas de atividades corporais, iniciadas em meados da década de 1980, vêm abrindo espaço para perspectivas mais críticas, problematizando a associação positiva entre a prática de exercícios físicos e a promoção da saúde e prevenção de doenças.

A partir deste contexto, nosso objetivo é discutir o papel das representações sociais de atividade física² e das experiências vividas no universo das atividades corporais de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica da zona sul da cidade do Rio de Janeiro, a fim de verificar com que efeito estes aspectos psicossociais influenciam em seu engajamento e movimentação nas atividades corporais.

2. SOBRE A TEORIA DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS

O desejo de compreender as ações humanas e sua correspondência com

¹ “Health-related componentes of fitness include cardiovascular endurance, muscular strenght and endurance, flexibility, and body composition” (ACSM, 2006, p. 3).

² A atividade física é caracterizada como qualquer movimento corporal produzido pela contração da musculatura esquelética, a qual resulta no dispêndio energético acima dos níveis de repouso, de modo que qualquer simples movimento realizado no cotidiano pode ser incluído nesta classificação. Já o exercício físico é entendido como um tipo de atividade física, entretanto, definido como movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, que vise manter ou aprimorar um ou mais componentes da aptidão física (ACSM, 2006). Neste estudo adotamos o termo atividade física, pois consideramos esta forma melhor compreendida no senso comum, visto que a distinção conceitual entre atividade física e exercício físico não modifica as formas das pessoas se comunicarem a respeito. Neste sentido, a atividade física é aqui entendida como a execução de práticas corporais associadas ao cenário esportivo visando alcançar objetivos diversos. O conhecimento oriundo do senso comum, as interações e comunicações estabelecidas nos grupos sociais são pontos valorizados pela Teoria das Representações Sociais, da qual tratamos mais adiante neste artigo.

elementos da cultura e instituições sociais movimentam há décadas os estudos de sociólogos, historiadores, psicólogos, filósofos. Nesta perspectiva, Serge Moscovici desenvolveu o conceito de representações sociais, localizando-o na Psicologia Social. O foco dos estudos em representações sociais recai na descrição e interpretação sobre o que as pessoas pensam sobre determinados objetos e como o fazem, uma vez que estas possuem idéias muitas vezes distorcidas acerca de determinado assunto por estarem “imersas” em sistemas distintos de valores. Cada grupo, “distorce” a informação que lhes é acessível e “cria” uma explicação conformada com suas crenças habituais (MOSCOVICI, 2007).

A TRS é, em síntese, uma forma sociológica de Psicologia que busca compreender como as pessoas se apropriam de determinados conhecimentos produzidos a partir do contexto científico e de suas interações entre si a fim de construir sentidos para apreensão da realidade (FARR, 1995).

A representação social permite “compreender a formação do pensamento social e antecipar as condutas humanas. Ela favorece o desvendar dos mecanismos de funcionamento da elaboração social do real, tornando-se fundamental no estudo das idéias e condutas sociais” (ALEXANDRE, 2004, p. 130).

As RS são elaboradas através dos processos de ancoragem e objetivação, segundo Moscovici (2007). Ancorar é classificar e dar nomes, o que significa “escolher um dos paradigmas estocados em nossa memória e estabelecer uma relação positiva ou negativa com ele” (*op.cit.*, p. 63). E através do processo de objetivação um conceito é reproduzido em uma imagem; “não somente se fala dele, mas ele passa a ser usado, em várias situações sociais, como um meio de compreender outros e a si mesmo, de escolher e decidir” (*op.cit.*, p. 73).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva quanto aos objetivos. Selecionamos quatro mulheres de 50 a 64 anos, frequentadoras assíduas das diversas modalidades de uma academia de ginástica de médio a grande porte localizada no bairro Flamengo, zona sul da cidade do Rio de Janeiro. A colaboração para o estudo foi consentida através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido³.

Aproximando-se da abordagem processual da Teoria das Representações Sociais discutida por Jodelet (2002), optamos pela entrevista aberta, a fim de obter o maior número possível de informações sobre o assunto a partir da visão das entrevistadas, e também para obter um maior detalhamento do assunto em questão. A técnica da observação nos possibilitou ultrapassar algumas limitações na utilização exclusiva das entrevistas.

A análise das entrevistas seguiu os princípios da Análise de Conteúdo proposta por Laurence Bardin (2008). A seleção dos temas se deu pela sua pertinência em relação aos objetivos da pesquisa e sua codificação através das ocorrências de falas ao seu redor.

Após analisar as entrevistas através da Análise do Conteúdo, os dados foram interpretados à luz da Teoria das Representações Sociais.

³ BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. RESOLUÇÃO Nº 196, de 10 de outubro de 1996. Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo Seres Humanos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A zona sul do Rio de Janeiro é formada pelos bairros Glória, Catete, Laranjeiras, Cosme Velho, Flamengo, Botafogo, Humaitá, Urca, Lagoa, Copacabana, Leme, Ipanema, Leblon, Jardim Botânico, Gávea, São Conrado, Rocinha e Vidigal. A região é classificada de alto desenvolvimento segundo o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH= 0,929). Ocupa o primeiro lugar em renda e longevidade e o segundo lugar em educação, em comparação às outras regiões da cidade.

A academia se localiza no bairro Flamengo, o qual possui mais de 50.000 moradores, vizinhança eminentemente residencial de classe média, e alguns edifícios de alto-luxo situados na Praia do Flamengo. Lidera o *ranking* nas dez primeiras posições (entre 159) com população acima de 60 anos de idade, indicando longevidade dos residentes. A renda média varia entre 8 e 14 salários mínimos. A taxa de alfabetização é de 98 a 99%.

O Parque do bairro é uma das áreas de lazer mais visitadas na área ampla e arborizada, situada próxima à Praia do Flamengo, com diversas quadras esportivas, pistas de *Skate* e uma pista de corrida que se estende até a Urca, com cerca de quatro quilômetros de extensão, que recebe milhares de pessoas ao longo do dia praticantes de caminhada, corrida e ciclismo, com finalidades de lazer ou aprimoramento de suas qualidades físicas e saúde.

A academia funciona vinte e quatro horas, diariamente. Possui três salas para aulas coletivas, uma sala de *spinning*⁴, uma sala para *running class*⁵, e um salão de musculação. Os vestiários possuem saunas que podem ser utilizadas em qualquer horário. Quando se contrata um plano, o associado pode usufruir de todas as atividades em horário livre, com exceção das atividades do parque aquático, contratadas separadamente, além das duas cantinas, quatro computadores com acesso à *Internet* e dois balcões de vendas de artigos esportivos, criando um ambiente convidativo para seus frequentadores. O quadro abaixo sintetiza o perfil das entrevistadas:

Quadro 1: Dados das informantes – Academia de Ginástica Convencional (AGC)

⁴ Aula de ciclismo em bicicletas especiais que simulam circuitos na rua com subidas, trechos planos, corridas, etc. Cada bicicleta tem uma manopla para aumentar ou diminuir a resistência dos pedais, ajudando a simular a pedalada.

⁵ Treinamento de corrida que simula trechos de subida, planos, com estímulos longos ou curtos e variações de velocidade realizado em esteiras com recursos que possibilitam rápidos ajustes para adequação aos estímulos propostos.

	Celia	Cilene	Cristina	Carla
Idade	64	55	49	54
Estado civil	casada	casada	casada	casada
Filhos	2	2	2	2
Bairro	Flamengo	Flamengo	Flamengo	Flamengo
Instrução	Superior incompleto	Superior (Publicidade)	Superior (Publicidade)	Superior (Letras)
Dedicação ao trabalho	--	--	--	Autônoma
Profissão	Professora	Publicitária	Publicitária	Professora
Função	--	--	--	Revisora
Rendimento pessoal / mês	3 a 6 sal.	--	--	10 a 20 sal.
Rendimento familiar / mês	Acima de 30 sal.	Não informado	20 a 30 sal.	20 a 30 sal.
Tempo de atividade física / academia ⁶	10 anos	Mais de 5 anos	30 anos	30 anos

4.1 Representações sociais de atividade física: transformando necessidade em gosto

As entrevistadas parecem ter vivenciado, participado do *boom* das academias de ginástica, protagonizaram a emergência do ideal da modificação do corpo através do exercício físico. Há trinta anos ou mais vêm estabelecendo interações e se comunicando sobre atividade física, iniciada na educação física escolar e ressignificada à medida que se ampliavam as suas vivências no campo das atividades corporais. Suas memórias são positivas, ativas e sensíveis em relação à atividade física:

“... fui com uma amiga, uma amiga que eu tinha [...] Gina's Estúdio... era uma das precursoras também, na época tinha o Gaspar [...] eu acho que a ginástica de antigamente dava um corpo muito mais feminino... eu acho... até os exercícios eram mais femininos, eu acho que trabalhava mais flexibilidade, você tinha muito barra, né...” (Carla)

As informantes se envolveram com atividades físicas desde a adolescência, relataram terem sempre gostado deste tipo de atividade, tendo se “acostumado”, expressando a norma do exercício físico de dentro para fora, ou seja, esta incorporada, como se fosse uma necessidade do corpo.

Lovisol (1997) entende que o gosto tem a ver com nossa interioridade, sensibilidade e sentimentos, fazendo com que a linguagem do gosto e do prazer pouse

⁶ A resposta de Cilene corresponde ao tempo de prática de atividade física na academia que frequenta atualmente. Cristina respondeu o tempo de prática da vida inteira. Celia e Carla responderam 5 anos e 15 anos no questionário, entretanto, relatam ter praticado outras atividades antes de entrar nesta academia.

suas raízes na estética. O autor observa que enquanto a linguagem da norma e da utilidade parece nos situar num mundo público, a linguagem dos gostos parece nos colocar no mundo privado.

Segundo Hugo Lovisolo (1997), as pessoas acreditam que agem porque (a) seguem uma norma; (b) pretendem alcançar alguma finalidade utilitária e (c) porque gostam ou sentem prazer fazendo aquilo que se propõem. Ao descrever as atividades das pessoas, norma, utilidade e gosto podem se associar ou até mesmo se contradizer, ao passo que tal descrição nos permite dar sentido às ações.

Quando se orientam pelo prazer das ações, da satisfações dos desejos, Lovisolo (1997) afirma que os indivíduos estão orientados pelo gosto. Utilizando o exemplo do autor, quando realizamos três sessões de ginástica por semana a fim de conservar a saúde, sem prazer, estamos orientados pela utilidade daquela atividade. Mesmo que uma pessoa realize atividades físicas para melhorar a forma física, sem gosto, sua orientação é também pela utilidade.

Logo, os motivos – norma, utilidade e gosto – residem no sentido, e não na ação. Isto vai ao encontro do entendimento de que, embora muitas pessoas pratiquem atividades físicas pela melhora da aparência ou pela melhora da aptidão física, são os sentidos que os sujeitos lhe atribuem que nos permitem melhor compreendê-las (as ações).

Lovisolo (1997) observa que habitualmente nos esforçamos no sentido de estabelecer uma convergência entre utilidade – por que não acrescentar “necessidade” – e gosto, de modo que “nos orientamos cotidianamente na procura ativa dessa aliança ou convergência”, onde os “atos utilitários e não gostosos são racionalizados a partir de sua necessidade” (p. 68). Entendendo o crescimento de uma linguagem do gosto para orientar e explicar a cultura corporal e o esporte, o autor afirma que as linguagens da norma e da utilidade não morreram, mas foram dominadas e englobadas pela linguagem do gosto.

O gosto ou prazer antecipado torna-se o fundamento para a realização da atividade utilitária e não gostosa no presente: “aceitamos, razoavelmente, que a realização do que gostamos habitualmente demanda que realizemos atividades de que não gostamos, porém, úteis para sobreviver e mesmo para contar com meios para realizarmos atividades gostosas” (*ibidem*).

O modelo JUBESA (juventude, beleza e saúde) (LOVISOLO, 2006), caracterizado como o “conjunto de crenças articuladas nos discursos sobre o valor da juventude, beleza e saúde” (*ibid.*), se tornou uma referência significativa para as condutas das pessoas que procuram atingir um ou todos esses valores, bem como para “uma indústria altamente diversificada e em crescimento que procura atender a ‘gregos e troianos’” (*ibid.*).

De acordo com o autor, a finalidade hedonista do JUBESA parece implicar uma atitude estoica: “para podermos gozar com a beleza produzida em nós, temos que percorrer um caminho de sacrifícios de desejos, não raro, qualificados como vícios” (LOVISOLO, 2006, p. 161). A escolha implica a renúncia, a realização de alguns desejos e o sacrifício de outros. Para atingirmos os objetivos do JUBESA temos que reprimir a gula, mantendo alguma forma de dieta, controlar o vício do cigarro e do álcool, entre outros. Temos que, muito especialmente, superarmos a indolência, fazendo atividade física de forma sistemática.

O mesmo ainda observa que o recurso ao estético, à beleza e juventude, continua sendo relevante ainda quando se trata de atingir resultados de saúde. Entender o modelo JUBESA como hegemônico não significa que este passou a ser a grande referência para

a ação humana. Todavia, na perspectiva da norma, utilidade e gosto, entendemos que o fortalecimento do JUBESA modifica os sentidos atribuídos pelos sujeitos no campo das atividades corporais. Seja pelo “prazer antecipado” ora mencionado, segundo o qual as pessoas se envolveriam com as atividades físicas sem gosto a fim de se sentirem bem, belas, ou capazes de executar diversas tarefas com êxito no dia a dia, seja pela incorporação de utilidade e norma justapostas, na medida em que o imperativo social da longevidade é muito forte.

4.1 Novas atletas, velhos desejos...

As enunciações a respeito das expectativas e resultados através da prática de atividade física foram as mais representativas nas entrevistas. Considerando que a atividade física pode ser compreendida no senso comum como a execução de práticas corporais associadas ao cenário esportivo visando alcançar objetivos diversos, este fato pode ter ocorrido devido aos desdobramentos das questões do roteiro e respostas das informantes relatando suas experiências associadas aos resultados esperados.

“Ter tempo” parece ser também uma condição decisiva, não somente para ter assiduidade nas atividades físicas, mas para atingir plenamente as modificações no corpo que ela possibilita. O estudo, o trabalho, a carreira, a casa, são aspectos que podem restringir a participação nas academias de ginástica. As mulheres entrevistadas foram desapegadas de ideais como ter uma “carreira” profissional, por exemplo, para se dedicar ao lar e ao cuidado de si, devido à boa condição sócio-econômica de seus maridos: “... eu gostava do que eu fazia, eu gostava do meu trabalho mas achava que o meu marido tinha condição pra eu cuidar, não queria ninguém cuidando do meu filho e em contrapartida fui fazer o que eu gosto que é malhar...” (Cristina)

As poucas menções sobre o tempo como fator de dificuldade diziam respeito ao cuidado dos filhos ainda pequenos. “Acostumadas” ao exercício físico, falam sobre a importância de estar fazendo alguma coisa, mesmo com pouco tempo disponível:

“...tem mais ou menos vinte anos que eu malho assim, mais de quatro horas por dia... mas antes disso, mesmo eu trabalhando e com filho eu malhava [...] a coisa tem que vir desde lá de baixo... tudo bem que você não fique quatro horas numa academia, mas venha ao longo do tempo fazendo...” (Cristina)

As entrevistadas abdicaram de projetos pessoais, sobretudo aqueles relacionados ao trabalho, puderam se dedicar às atividades físicas desde cedo, incorporaram o gosto, traçaram um percurso de continuidade. A falta de gosto e sensação de sofrimento só eram relatadas quando se referiam às outras pessoas:

“... as pessoas ficam infelizes mas também não procuram... às vezes por preguiça mesmo, por não gostar, mas... não tem como, não existe milagre...” (Carla)

Mesmo com poucas enunciações, as lesões músculo-esqueléticas foram significativas quando se referiam às suas próprias interrupções:

“eu machuquei o joelho correndo ladeira há uns quatro ou cinco meses atrás e arrebentei a patela e não podia fazer quase

nada, só alongamento [...] realmente às vezes precisa de algum imprevisto pra que aquele dia seja de repouso, de descanso pra musculatura” (Celia)

Estas mulheres planejam o trabalho corporal minuciosamente, têm ciência de que cada modalidade vai surtir um efeito, e que por mais que se faça aquilo que se goste, que se tenha prazer, percebemos que têm conhecimento dos componentes da aptidão física:

“... Agora, só que eu não posso fazer só o aeróbico, eu preciso fortalecer, ainda mais na minha idade, né, eu preciso fortalecer a musculatura...” (Celia)

“... Acho a aula de ginástica um complemento, gosto de exercício aeróbico, mas não adianta exercício aeróbico sem musculação... agora musculação sem exercício aeróbico até adianta...” (Cristina)

Segundo as recomendações do *American College of Sports Medicine* (2006), os componentes da aptidão física relacionados à saúde são condição aeróbica, resistência e força muscular, flexibilidade e composição corporal. Este órgão defende ainda que a boa aptidão física permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas, também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver.

Considerando que estas recomendações, “importadas” dos Estados Unidos, são “consumidas” pelos profissionais da área da saúde, em especial pelos professores de educação física no sentido de afirmar a legitimidade da área (FRAGA, 2005), fica a impressão de que praticar uma atividade física apenas trinta minutos três vezes por semana seria inadequado, visto que a recomendação é de cinco vezes por dia, incluindo exercícios aeróbicos entre 20 e 30 minutos, exercícios de força muscular e flexibilidade, ambos, pelo menos duas vezes por semana.

O estudo de Haskell *et al* (2007) atualiza as recomendações para a prescrição de atividades físicas de 1995. Dentre algumas alterações, destacamos a frequência, antes recomendada “na maioria dos dias da semana” passa a dever ser de, no mínimo, cinco vezes por semana; e a intensidade, sendo incorporada a vigorosa.

Ora, se estas recomendações devem ser seguidas “à risca”, muitas pessoas estão correndo sérios riscos de serem acometidas pelas doenças crônico-degenerativas. Assim, qualquer esforço que se faça abaixo do mínimo recomendado parece ser insuficiente.

Gumbrecht (2007) sublinha as intervenções da indústria dos planos de saúde na medida em que ajudam a elevar a atividade física ao status de obrigação ética e econômica: “Para seguir as ordens, entramos numa academia ou num clube, onde, novamente como consumidores, investimos nosso dinheiro na promessa de longevidade e sucesso profissional (para não falar do social)” (p. 103).

Enquanto crescia a prática de esportes na segunda metade do século XX e a ideologia do amadorismo quase desaparecendo sem deixar vestígios, o lucro gerado pelos jogos olímpicos de 1984 e 1988 motivou a inclusão de atletas cujas modalidades isoladamente não renderiam, como o caso da marcha atlética. A transmissão televisiva desses eventos, financiada pela indústria da publicidade, criou “um relacionamento

bilateral entre os muito milhões que praticam esportes em prol da saúde ou do lazer e os poucos milhares que praticam esporte num nível altamente competitivo” (*op. cit.*, p. 104).

Nesse sentido, concordamos com Gumbrecht (2007) sobre a impressão de que estas transformações tenham aproximado atletas e consumidores de atividades físicas: “Ironicamente, talvez, temos motivos para crer que muitos dos gordinhos que acordam cedo para correr carregam consigo uma auto-imagem moldada pelos grandes fundistas etíopes” (p. 104). O autor acrescenta a ressalva: “se ainda é um certo exagero dizer que as características dos atletas profissionais e dos consumidores comuns de esportes estão se aproximado entre si, a divisão entre elas é definitivamente bem menos evidente que há um século” (*ibid.*).

Acreditamos que o crescimento desse sentimento de admiração pelos esportes, em maior ou menor grau, posse explicar em alguma medida a maior procura das academias de ginástica, visto que estes ambientes propiciam a experiência esportiva àqueles que jamais tenham se dedicado a ela. Entendemos que o descontentamento de indivíduos que não tenham incorporado um estilo de vida esportivo desde a tenra idade possa ser compensado através de atividades individuais como corrida, natação, ciclismo, por exemplo. Todas elas bem orientadas por profissionais de Educação Física, basta observarmos a multiplicação de participantes em modalidades como corridas de rua, de aventura, *trekking*, travessias no mar, etc. Estas não demandam local específico para os treinos (podem ser realizados em uma academia), horário pré-determinado, formação de grandes equipes (a partir de dois integrantes) nem habilidades ou destreza⁷.

Logo, podemos afirmar que existem deslocamentos na relação dos sujeitos com a atividade física. O conceito de atleta parece vir se alargando, ou, como colocado, se aproximando do “consumidor comum” de atividade física. Os sujeitos antes considerados “não-atletas” vêm cada vez mais se engajando em projetos de melhoramento do corpo (aptidão e aparência), dedicando horas diárias a estes projetos dentro das academias de ginástica, mesmo que não exista a finalidade competitiva.

Esta proximidade entre “atleta profissional” e “consumidor de atividade física” nos leva a crer, em primeiro lugar, em uma tendência do discurso em prol da saúde legitimar a dedicação destes consumidores a horas de atividades físicas. Significa dizer que por trás de um discurso legítimo da busca da saúde, o que existe na realidade é uma preocupação exacerbada com a melhora da forma física.

Em segundo lugar, de forma aparentemente contraditória, transforma a academia de ginástica em local não somente para o indivíduo que possa pagar pelos serviços oferecidos e que busca “saúde”, mas para aqueles que dispõem de aptidão física razoável para cumprir uma rotina de “treinamento” visando seu aprimoramento nestas práticas, os atletas da academia, consumidores destas atividades com uma conduta aparentemente de treinamento esportivo.

Para exemplificar, citamos o estudo de Laura Garay (2008), que através de questionários aplicados entre 840 homens e 733 mulheres (1573 pessoas) freqüentadores de academias de ginástica, verificou que quanto maior a aptidão física do indivíduo, maior a adesão às atividades físicas e esportivas. A amostra foi dividida em dois grupos a partir da freqüência e tempo de atividade: os regulares (GR, n=813), composto por indivíduos que freqüentam a academia por seis meses ou mais, e os não

⁷ Os sites www.ativo.com e www.trilhacarioca.com.br são exemplos de grupos que organizam calendários e equipes de corridas de rua e *trekking* de regularidade, respectivamente, para atletas e “não-atletas”.

regulares (GNR, n=760), aqueles que freqüentaram a academia por menos de seis meses. Os dois grupos foram divididos em dois subgrupos: de alta freqüência (mais de dez sessões em um mês) e baixa freqüência (menos de dez sessões em um mês). Surpreendentemente, os resultados indicaram a situação de baixa freqüência predominando tanto entre os grupos dos regulares quanto dos não regulares.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta investigação sobre as representações sociais de atividade física mostrou que, entre mulheres que não sofrem com dilemas e escolhas relacionados aos seus projetos pessoais, e podem se dedicar à vida privada, a atividade física relaciona-se a uma prática corporal de grande dimensão em seu cotidiano. Seus projetos de cuidado com o corpo são minuciosos, entretanto, embora assumam o desejo de melhorar a aparência, se baseiam no discurso científico que sublinha o papel da atividade física no cuidado com a saúde do corpo. Suas práticas se assemelham às dos atletas. O treinamento é rigoroso e específico para a performance do corpo, em um contexto no qual a aparência é capital simbólico (BOURDIEU, 2007) que garante circulação social.

Estas considerações colocam em pauta algumas questões: (a) sobre a necessidade de melhor compreendermos os motivos orientadores da conduta dos sujeitos na atividade física, bem como seu percurso nas idas e vindas nas atividades corporais; (b) sobre as dificuldades associadas ao contexto da modernidade, no estabelecimento de prioridades no andamento da vida dos indivíduos em geral, influenciando decisivamente a disponibilidade para a prática de atividades físicas, e, finalmente, (c) para uma busca incessante por um treinamento metódico, realizado nos ambientes das academias de ginástica, de modo que o que se faz nunca parece ser o suficiente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th. ed. Baltimore, Maryland / Philadelphia, Pennsylvania: Lippincott Williams & Wilkins, 2006.

ARRUDA, Angela. Teoria das Representações Sociais e Teorias de Gênero. Cadernos de Pesquisa, Rio de Janeiro, n. 117, p. 127-147, novembro de 2002(a).

_____. Novos significados de saúde e as Representações Sociais. Cadernos Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 10(2), p. 215-227, janeiro de 2002(b).

BARDIN, Laurence. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2008.

BOURDIEU, Pierre. O poder simbólico. 11^a ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2007.

CARVALHO, Yara M. O “mito” da atividade física e saúde. São Paulo: Hucitec, 2004. 3 ed. rev.

COSTA, Marcelo R. A Educação Física e a Gesta nas Theses da Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro nos anos 1850. (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro:

Universidade Gama Filho, 2002.

DANTAS, Maria do Socorro M. Perfil social e motivação dos usuários de academias de ginástica da cidade de Maceió. (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1998.

DEL PRIORE, Mary. Magia e medicina na colônia: o corpo feminino. In: DEL PRIORE, M. (org.). História das Mulheres no Brasil. São Paulo: Contexto, 2006. p. 78-114.

_____. Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil. São Paulo: Editora Senac, 2000.

FARR, Robert. Representações Sociais: a teoria e sua história. In: GUARESCHI, P.; JOVCHELOVITCH, S. (Orgs.). Textos em Representações Sociais. Petrópolis, RJ: Vozes, 1995, p. 31-59.

FRAGA, Alex B.. Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa. (Tese de Doutorado). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2005.

GARAY, Laura Castro de. Associação entre aptidão física e adesão e manutenção dos indivíduos aos programas de atividades físico-esportivas em uma academia de ginástica. (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 2008.

GUMBRECHT, Hans Ulrich. Elogio da beleza atlética. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

HASKELL, William L. et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med. Sci. Sports Exer., 2007. 1423-1434

JODELET, Denise. Representações sociais: um domínio em expansão, In: JODELET, D. (org.). As Representações Sociais. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2002. p. 17 – 44.

LOVISOLO, Hugo. Em defesa do modelo 'JUBESA' (juventude, beleza e saúde). In: BAGRICHEVSKY, Marcos et al. A saúde em debate na Educação Física - volume 2. Blumenau: Nova Letra, 2006.

_____. Estética, Esporte e Educação Física. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

[MARINHO, Inezil P. História da Educação Física e dos Desportos no Brasil. Rio de Janeiro: Ebal, 1980.](#)

MOSCOVICI, Serge. Representações Sociais: investigações em psicologia social. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

NOVAES, Jeferson. Ginástica em Academia no Rio de Janeiro: uma perspectiva histórico-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

PACHECO PEREIRA, Guilherme Borges. Ginástica de Academia: potência de ser e equilíbrio pessoal. (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1996.

PALMA, Alexandre. Educação Física, Corpo e Saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. Rev. Bras. Ciê. Esp., v. 22, n. 2, p. 23-39, 2001.

SABA, Fábio K. F. Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica. (Dissertação de Mestrado). São Paulo: Universidade de São Paulo, 1999.

STEFANELO, Lourdes L. Motivos para a prática regular de atividades físicas. (Dissertação de Mestrado). São Paulo: Universidade de São Paulo, 1989.

SOARES, Carmen. Imagens do Corpo na Educação: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. São Paulo: Autores Associados, 2005. 3ª ed.

VASCONCELOS, Renata V. A representação social do corpo por mulheres praticantes de atividade física: que estética é essa?. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 2005.

VIGARELLO, Georges. O corpo corrigido, trabalhado, exercitado. In: CORBIN, Alain; COURTINE, Jean Jacques; VIGARELLO, Georges. História do Corpo, 2. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

Gabriela Neiva

Avenida Venceslau Brás, nº 14/305, Botafogo, Rio de Janeiro – RJ. CEP: 22290-140.

(21) 2543 7264 / (21) 8118 6109

gabineiva@globo.com

Recurso audiovisual:

Datashow