

SAÚDE, ESTÉTICA E O CORPO PERFEITO

Gláucia Lobato Kaneko¹

glauciakaneko@gmail.com

Marta Genú Soares²

martagenu@gmail.com

¹Universidade Federal do Pará (UFPA)

²Universidade do Estado do Pará (UEPA)

RESUMO

O estudo aprecia a relação saúde e estética. Problematiza a imagem como estereótipo da saúde do corpo. É interface de pesquisa de Mestrado. De abordagem qualitativa, usa o método dialético, discute as contradições entre corpo, estética e saúde por meio de pesquisa de campo. Apresenta elementos para compreensão de saúde liberta de estereótipos.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde; Fitness; Estética.

INTRODUÇÃO

A relação entre Fitness, Saúde e Estética provoca o debate sobre concepção de corpo em construção e a busca da saúde a partir dos estereótipos de beleza vinculados ao volume muscular alto e baixo nível de gordura, acepção pré-determinada pela força do capital que movimenta o fitness dentro de uma perspectiva médico-higienista.

O fitness fomenta a construção de paradigmas de saúde relacionados à estética dos corpos hipertrofiados, e a saúde é percebida como resultado do equilíbrio de ações propostas em estilos de vida não sedentários que dialogam com elementos espirituais, sociais e políticos.

É fato que o exercício físico se constitui em um dos elementos coadjuvantes ao bem-estar, comprovadamente por contribuir com a produção de endorfinas após o exercício, desde que este seja adequadamente planejado e orientado.

A aparência do corpo com baixos níveis de gordura total e com elevado percentual de massa muscular não determina saúde, obedece ao padrão estético das academias que reduzem o ideal de corpo à construção de músculos, o que significa uma afronta ao ser social, à diversidade de práticas corporais e a Educação Física.

O objetivo deste estudo foi desvincular a saúde dos padrões estéticos a partir de análises pautadas no conceito amplo de saúde que aborda as dimensões sociais, políticas e econômicas e critica o corpo moldado pela ordem dada e das imposições do modelo de beleza a atrelado ao discurso de saúde.

Esta pesquisa baseou-se no método dialético de acordo com Ghedin e Franco (2008) que para estes autores parte do concreto, da realidade vivida pelos atores sociais e se direciona a transformação na forma



de pensar e agir dos mesmos. O que ratifica a função social transformadora do professor de educação física no momento dos enfrentamentos e tensões provocadas pelo Fitness ao valorizar a estética.

De abordagem qualitativa e, a partir entrevistas, foram categorizadas as falas dos sujeitos, egressos do Curso de Educação Física que concluíram o curso entre os anos 2011 e 2014, período próximo à fase inicial da pesquisa de campo, que iniciou em 2015 e finalizou em 2018. Os cuidados éticos foram mantidos, todos os sujeitos entrevistados tiveram conhecimento da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A ESTÉTICA, O FITNESS E O APRISIONAMENTO DO CORPO

A Saúde e o Fitness compõem dois campos de investigação da Educação Física que se aproximam do ser humano por elementos fisiológicos, sociais e econômicos apontados a partir do bem-estar. Ao discutir saúde deve-se avançar para além do pensamento positivista, cartesiano e quebrar as amarras que prendem ambos os campos aos padrões de estética.

O termo fitness é bastante comum nos Estados Unidos da América e consiste na diminuição de uma expressão conhecida pela população local como *physical fitness*, cujo significado é aptidão física como mostra Saba (2011, p. 48) ao afirmar que “o termo fitness é uma redução da expressão *physical fitness*, [...]. Ambas significam aptidão física. Aptidão física é a capacidade de realizar tarefas do dia a dia com o mínimo de fadiga e desconforto”.

Desta forma a preocupação primeira deveria ser em realizar as atividades cotidianas e apresentar o mínimo de cansaço, pois o excesso de fadiga reduz o rendimento ao longo do dia o que pode afetar negativamente o estado da saúde humana.

A saúde como estado da vida se amplia enquanto campo investigativo quando se reporta às dimensões que extrapolam o biológico, tais como: social, econômica e política. Mostra-se pelo estilo de vida adotado e a estética vinculada ao capital e às implicações que este impõe sobre a vida mostra o poder que o campo do fitness carrega atrelado ao capital.

Ao seguir padrões de beleza percebe-se que a estética alimenta arquétipos essencialmente reducionistas, provoca contradições e fomenta uma busca infundável por transformações que visualizam e valorizam as partes do corpo, o aprisionam e regulam na forma, bem como controlam os resultados das práticas corporais sob a promessa da beleza vinculada ao bem-estar.

A confirmação desta busca e da importância da orientação profissional consta no relato de sujeito pesquisado em que asserta que os alunos buscam um corpo perfeito, e o professor conscientizam sobre a busca pela saúde e qualidade de vida, para educar para uma vida melhor.

Esse ideal de corpo caracteriza retrocessos a serem superados pela sociedade e Marques (2012, p. 416) ao trazer para o debate o corpo humano no mundo contemporâneo salienta que “o corpo humano foi ‘reduzido’ a objeto e matéria-prima, com seu valor técnico e mercantil, sobrepunhando, em muitos contextos, o seu valor moral”. Este pesquisador contribui com a interpretação sobre corpo ao contextualizar o ser humano como maior do que a delimitação geográfica materializada pelo mesmo e as partes que o compõem

Em Mendes (2009, p.143) há o resgate de que a existência do “entrelaçamento entre os códigos biológicos e culturais colabora com o reconhecimento da totalidade corpórea e sua relação com o restante da natureza” o que culmina no aprofundamento das interpretações sobre corpo como resultado das relações com o universo, ratificados pela autora que afirma que o corpo ultrapassa os limites de si, se relaciona com o tempo, é único.

Deste modo é relevante que o sujeito tenha respeito pela sua subjetividade e que possibilite diálogo mediado pelos saberes. Cabe aos profissionais de Educação Física no ato da docência esclarecer, orientar, ensinar sobre atividade física para a sociedade que ainda enfatiza a estética, há necessidade, portanto, de advogarmos sobre a saúde para além desta.



O mundo do Fitness segue a lógica e a força do capital, da moda e da beleza, multiplica os padrões estéticos, vincula-se a promessas de saúde e escraviza aqueles que se deixam seduzir pelas ofertas de perfeição corporal, arrebatando seguidores que perdem a consciência de si em busca do sonho de vir a ser, a humanização está no professor de educação física que carrega os desafios que perpassam pela quebra dos paradigmas veiculados como verdade neste momento histórico de aprisionamento do corpo.

SAÚDE E CORPO PERFEITO

As práticas corporais assumem oposição à hipocinesia, se articulam com a elaboração de um estilo de vida equilibrado que pontua o movimento como um dos elementos favorecedores à saúde do ser humano sob o olhar desvinculado da sobreposição do corpo biológico, sem escravizá-lo aos padrões estéticos dos corpos perfeitos.

A atividade física é caracterizada por abranger todo movimento corporal que provoque dispêndio energético ao ser comparado com a taxa metabólica basal. Ela abarca o exercício físico, que é a atividade que se apresenta de forma planejada e sistematizada com fins específicos para a melhora de um ou de vários componentes da aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

A construção do corpo perfeito e os serviços comercializados nas academias de ginástica são associados à saúde com a sedução do apelo comercial com programas de exercícios e tecnologia acrescidos de modismos que captam mais clientes.

Entretanto, não se pode subsumir o ser humano a um corpo mecânico, em prontidão para repetir movimentos mecanizados, como apontados pelos autores em estudos sobre a arqueologia do corpo, este por excelência não se resume em uma fábrica de gestos, no tempo histórico da hipermodernidade o corpo estético é valorizado e carrega consigo a importância da forma.

Os fatores de toda ordem e a multiplicidade de segmentos influenciam a saúde do ser humano como: condições salariais, saneamento básico adequado, e não são apenas: as circunferências corporais, o volume de massa muscular, nem mesmo o somatório de horas vividas no ambiente das academias de ginástica que definem o estado de saúde dos indivíduos.

Deve-se, portanto, atentar para as escolhas feitas no que diz respeito à formação dos hábitos e observar as possibilidades de estarem amarrados a costumes sociais que condicionam a vida em grupo, pois bem sabemos que nem todos os que vivem no meio do fitness são considerados saudáveis e nem apresentam necessariamente um corpo perfeito.

A atenção destinada à saúde do corpo caminha historicamente a partir de concepções diferentes, e estão presentes de forma diversa na sociedade contemporânea, que fomenta a estética a partir de hábitos que se reescrevem, entre a evolução de técnicas que beneficiam o cultivo a beleza e ao consumo de serviços que direcionam à estética corporal perfeita.

O debate se amplia com o culto do corpo que se entrelaça à saúde na contemporaneidade em que Torri, Bassani e Vaz (2007, p.262) afirmam se associar ao crescente consumo de serviços nos “espaços e intervenções tecnológicas destinadas à prática de atividades corporais vinculadas a certo *culto do corpo*, como as academias de ginástica e musculação”.

Sabe-se que todo ser humano apresenta características próprias, sendo assim, é uma afronta para a humanidade ser moldada em esculturas corporais idealizadas em nome da saúde. Nem todo corpo belo é saudável. A saúde não se reescreve em formas e sim, em hábitos de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O domínio que o capital fomenta sobre o campo do fitness ao criar estereótipos de beleza articulados à saúde é um retrocesso, defendido a partir da visão biologicista reproduzida historicamente, recebeu críticas no século XXI por sujeitos que se contrapõem aos equívocos postos por adeptos que defendem a submissão do corpo às imposições do mercado fitness desprovidas de fundamentação científica.



Urge a desvinculação entre saúde e padrões de beleza, que não pode comercializar um modelo a ser seguido e construído por meio da atividade física. O controle do corpo pela atividade física não pode cercear o direito de escolha dos caminhos para a saúde a partir de um estilo de vida equilibrado.

É necessário desarticular saúde de estética, de padrão corporal, da indústria da beleza ratificados pela mídia que recomenda o ideal de corpo e fomenta a força do capital excludente. Constatou-se a importância das orientações do professor de educação física nesses espaços do fitness para conscientizar a população a construir novos olhares sobre saúde, estética e corpo perfeito.

HEALTH, AESTHETICS AND THE PERFECT BODY

ABSTRACT

The aim of the study was to uncouple health from aesthetic standards. He problematized the articulation of health to the aesthetics of the body in fitness. From a Master's research with a qualitative approach, he used the dialectical method when discussing contradictions of body, aesthetics and health. Field research was conducted with graduates of Physical Education (UEPA). It resulted in the broadening of the understanding of health freed of esthetic stereotypes and the biologist vision.

KEYWORDS: *Health; Fitness; Aesthetics.*

LA SALUD, LA ESTÉTICA Y EL CUERPO PERFECTO

RESUMEN

El objetivo del estudio fue desvincular la salud de patrones estéticos. Problematizó la articulación de la salud a la estética del cuerpo en el fitness. Partió de una investigación de Maestría con abordaje cualitativo, utilizó el método dialéctico al discutir contradicciones de cuerpo, estética y salud. Se realizó una encuesta de campo con egresados de Educación Física (UEPA). Se ha producido en la ampliación de la comprensión de la salud liberada de estereotipos estéticos y de la visión biologicista.

PALABRAS CLAVES: *Salud; Gimnasio; Estética.*

REFERÊNCIAS

- CASPERSEN C.J., POWELL K.E., CHRISTENSON G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, v. 100, p. 126-31, 1985.
- GHEDIN, E; FRANCO, M. A. S. *Questões de método na construção da pesquisa em educação*. São Paulo, Cortez, 2008.
- MARQUES, C. P. A crise do corpo na sociedade contemporânea: uma reflexão à luz da filosofia e da bioética. *Revista Bioethikos*, Centro Universitário São Camilo, 6(4):416-421, 2012.
- MENDES, M. I. B. de S. Ideologia do ser saudável e cuidado de si. In: NOBREGA, T. P. da. *Escritos sobre o corpo: diálogos entre arte, ciência, filosofia e educação*. Natal, RN: EDUFRN – Editora da UFRN, 2009.
- SABA, F. *Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar*. 3ª ed. Revisada. São Paulo: Phorte, 2011.
- TORRI, G.; BASSANI, J. J.; VAZ, A. F. Dor e Tecnificação no Contemporâneo Culto ao Corpo. *Pensar a Prática*, v. 10, n. 2, p. 93-105, set. 2007.

