

## **FORMAS DE GERENCIAR O CORPO: UM ESTUDO QUALITATIVO SOBRE MULHERES EM UMA VILA OLÍMPICA DA BAIXADA FLUMINENSE\***

**Francisco Lamassa Junior**

*lamassaufrij@gmail.com*

**Alan Camargo Silva**

*alan10@zipmail.com.br*

**Sílvia Maria AgattiLüdorf**

*sagatti.rlk@terra.com.br*

**Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)**

### **RESUMO**

Este estudo teve como objetivo investigar algumas formas de gerenciamento do corpo de mulheres que frequentam uma Vila Olímpica da Baixada Fluminense, Rio de Janeiro. Os métodos utilizados foram a observação e entrevistas semiestruturadas. Os achados indicaram que as principais estratégias de gerenciamento do corpo tais como as atividades físicas, o uso de cosméticos e alimentação, estão marcadas fundamentalmente pelas suas inserções socioeconômicas e culturais.

### **PALAVRAS-CHAVE**

*Práticas Corporais; Mulheres; Classe Social.*

### **INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos, o Ministério da Saúde vem implantando algumas políticas públicas de incentivo à prática regular de atividades físicas (BRASIL, 2011). Ancorados nestas políticas, diversos municípios têm criado programas sociais com esta finalidade. Em Mesquita, município da região metropolitana do Rio de Janeiro, o principal aparato público para a prática de atividades físicas é a Vila Olímpica de Mesquita (V.O.M). De acordo com Ribeiro *et al.*, (2012, p.976) programas semelhantes ao da V.O.M são frequentados em sua maioria por mulheres. Outra característica destes programas é a disseminação dosefeitos físico-orgânicos das atividades físicas atreladas predominantemente à perspectiva biológica (SKOWRONSKI; FRAGA, 2016, p.238). No entanto, Le Breton (2007, p.16) ressalta que o corpo não é de forma alguma somente propriedades orgânicas, mas construído socialmente na interação com o outro.

Neste sentido, as mulheres da V.O.M. desenvolvem algumas estratégias de gerenciamento do corpo. Os cuidados físicos são construídos intersubjetivamente nas interações sociais que ocorrem naquele espaço e também no cotidiano da comunidade. Para Ortega e Zorzanelli (2010, p.73), o indivíduo passa a ser gestor de seu próprio corpo quando o cuidado passa a ser uma responsabilidade individual. Não representa, portanto, apenas um gerenciamento de aspectos físicos, mas também sendo influenciado por marcadores

\* O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



sociais, como a camada social. O objetivo deste estudo foi investigar as formas de gerenciamento do corpo de mulheres que frequentam a V.O.M.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foram utilizadas como métodos de pesquisa a observação não estruturada e as entrevistas semiestruturadas. As observações serviram para compreender algumas dinâmicas que ocorriam durante a realização das atividades, anotadas em um diário de campo. Este tipo de observação não existe um roteiro pré-estabelecido, embora se saiba quais são os propósitos do que está sendo observado (LÜDORF, 2017, p.98). Já as entrevistas semiestruturadas foram realizadas na própria V.O.M, após as aulas. Para Bauer e Gaskell (2008, p.65) este tipo fornece dados básicos para o desenvolvimento e a compreensão das relações entre os atores sociais. As entrevistas tiveram em média 30 minutos.

Foram entrevistadas 20 mulheres, que realizavam hidroginástica, Pilates, Ginástica Localizada, Zumba e Natação. São aposentadas, desempregadas, comerciárias, do lar e autônomas, com idades que variam de 18 a 71 anos. O número de participantes do estudo foi dimensionado por saturação teórica, com a suspensão de novos participantes quando as informações apresentam certa redundância ou repetição (FONTANELLA; RICAS; TURATO 2008, p. 17). O tratamento dos dados foi realizado com base na análise de conteúdo, que compreende inicialmente a leitura flutuante das entrevistas e a elaboração de categorias, a partir dos princípios de repetição e relevância (TURATO, 2011, p. 446).

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS ACHADOS

A atividade física é uma das estratégias de gerenciamento do corpo realizadas pelas mulheres que frequentam a V.O.M e está associada fundamentalmente à perda de peso:

Vamos ser realistas, quem é muito gordinha não aguenta fazer quase nada[...] porque não tem gordo que tenha a saúde boa [...] estar gorda me incomoda muito (Manicure, 18 anos, zumba).

Emagrecer mesmo! [...] eu tenho um filho que está se formando na marinha, eu queria ir pra lá [...] Eu comecei a correr atrás, estava com 75 kg. Então não queria ir pra lá obesa, feia, que a roupa ia ficar horrível, já não sou grande coisa, obesa então, fica pior do que já é! (Desempregada, 47 anos, hidroginástica e zumba).

Embora no primeiro momento o depoimento destas mulheres esteja associado ao binômio saúde-doença, pode-se perceber que esses argumentos eram apenas pano de fundo para questões relacionadas à aparência corporal. Para Mattos (2012, p. 30), as pessoas quando ligadas a rigorosas normas de beleza, relatam se preocupar com a saúde, mas buscam a construção de um corpo ideal como menor adiposidade. A constante sedução por um corpo considerado “perfeito”, parece impelir as pessoas para a adesão a exercícios físicos e a tudo a ele agregado e pode residir mais no desejo de modelagem das formas corporais, do que na aquisição de saúde (OLIVEIRA *et al.*, 2010, p. 34).

Outra conotação que se pode apreender a partir dos relatos destas mulheres é que “estar gorda” seria associado ao estereótipo de considerarem-se feias. Para Goffman (2004, p.37), o feio é uma das formas de estigma que interfere nas interações sociais. Neste sentido, as mulheres da V.O.M parecem investir no uso de cosméticos, como outra estratégia de gerenciamento do corpo, para dirimir alguns destes possíveis “defeitos” na aparência corporal. Dentre os cuidados apreendidos, a preocupação com as unhas emergiu como uma necessidade recorrente entre as participantes do estudo:

Sempre! Toda semana tenho que fazer minhas unhas [...] tenho isso e tenho muito (Do Lar, 46 anos, hidroginástica, Pilates, zumba e ginástica localizada).



O relato acima coaduna com Bouzón (2010, p.265) que interpreta o significado de “estar de unhas feitas” associado a termos como bem-estar e melhoria da aparência corporal, sendo a pintura a parte principal deste processo e a falta de esmalte sentida como nudez. As unhas, portanto, fazem parte dos dispositivos de cuidar de si, ainda que seja no sentido de “complemento” das atividades físicas de se apresentar para os/as outros/as.

Estes cuidados relacionados ao uso de cosméticos e, principalmente o “fazer a unha” parecem estar associados ao final de semana:

As pessoas querem fazer a unha quando está chegando perto do final de semana. Segunda, terça e quarta não existe para as pessoas. Só de quinta em diante para ficar bonita para o final de semana [...] acha que não pode sair com a unha feia (Manicure, 18 anos, zumba).

O fazer as unhas no/para o final de semana sugere duas conotações distintas: o “sair da rotina” e o “parecer relaxada”. Na primeira, ir à alguma festa ou para atividades de lazer com a família parecem ser os motivos destes cuidados. De acordo com Boltanski (2004, p.139), para as mulheres das classes populares os cuidados podem estar associados a determinados momentos da vida social. Bouzón (2010, p.216) lembra que, nos finais de semana, precisa existir uma apresentação de si diferente daquela que ocorre no cotidiano, o importante é estar bonita nas interações sociais. Quanto à segunda conotação, ficar com as unhas “feias” apresenta-se como um sinal de falta de cuidado, especificamente, com esta parte do corpo, deixar de utilizar os cosméticos em alguma parte do corpo pode ser considerado falta de disciplina.

Outra estratégia de gerenciamento do corpo que influencia o final de semana deste grupo é a alimentação. Para estas mulheres, a alimentação tem características distintas durante a semana e nos finais de semana. Durante a semana (segunda a sexta-feira), existe um controle com relação aos alimentos ingeridos. Entretanto, no final de semana (sábado e domingo), parece ser permitido comer excesso e comer determinados alimentos que são “proibidos” durante os outros dias.

Durante a semana eu como bastante legume, bastante verdura, procuro fazer uma dieta assim, mas não é dieta, dieta não! Esse negócio de dieta é mentira. É uma coisa assim, uma semana eu como só verdura, outra semana como só legumes (Aposentada, 63 anos, hidroginástica e Pilates).

De segunda a sexta eu evito o excesso. Mas sábado e domingo não evito não. Devido a cinco dias de excesso evitado, eu faço minha compensação sábado e domingo (Assistente administrativa, 48 anos, Hidroginástica e Zumba),

Mais uma vez, o comportamento destas mulheres parece estar associado ao sair da rotina. No ponto de vista de Minasse (2017, p.262), se durante a semana a rotina de trabalho não possibilita encontros à mesa para realizar as refeições, no final de semana esta prática ganha um papel importante, pois estes encontros passam a ser refeições prazerosas, seja por causa dos alimentos ou pelo fato de conseguir agregar a família. Já Lelis, Teixeira e Silva (2012, p.531) apontam que as refeições da final semana são diferentes devido a possibilidade de comer várias vezes ao dia, flexibilização nos horários das refeições, maior tempo de preparo dos alimentos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, podemos apreender que as mulheres que frequentam a V.O.M realizam diferentes estratégias de gerenciamento do corpo. Aparentemente as principais são as atividades físicas, o uso de cosméticos e a alimentação. Além de cada estratégia ter seus objetivos definidos, os dias da semana também interferem nestas estratégias, nas interações sociais e no cotidiano do grupo. Destarte, nos finais de semana, elas trocam ou suspendem temporariamente as atividades físicas e a alimentação “saudável”



e, por consequência, a preocupação com a perda de peso que teriam a longo prazo, pelo imediatismo da apresentação de si em eventos sociais com o foco nos cosméticos.

Assim, entende-se que mais do que a construção ou a vigilância do corpo feminino nesse espaço de práticas corporais, verificamos que as estratégias de cuidados de si estão articuladas e marcadas fundamentalmente pelas suas inserções socioeconômicas e culturais.

## **WAYS OF MANAGING THE BODY: A QUALITATIVE STUDY ON WOMEN IN AN OLYMPIC VILLAGE OF BAIXADA FLUMINENSE**

### **ABSTRACT**

This study had as objective to investigate some ways of management of the body of women who attendan Olympic Village of Baixada Fluminense, Rio de Janeiro. The methods used were observation and semi-structured interviews. The findings indicated that the main strategies of body management such as physicalactivities, the use of cosmetics and food are marked fundamentally by their socioeconomic and cultural insertions.

## **FORMAS DE GERENCIAR EL CUERPO: UN ESTUDIO CUALITATIVO SOBRE MUJERES EN UNA VILA OLÍMPICA DE LA BAIXADA FLUMINENSE**

### **RESUMEN**

Este estudio tuvo como objetivo investigar algunas formas de gestión del cuerpo de mujeres que frecuentan una Villa Olímpica de la Baixada Fluminense, Río de Janeiro. Los métodos utilizados fueron la observación y entrevistas semiestructuradas. Los resultados indicaron que las principales estrategias de gestión del cuerpo tales como las actividades físicas, el uso de cosméticos y alimentación están marcadas fundamentalmente por sus inserciones socioeconómicas y culturales.

### **REFERÊNCIAS**

- BAUER, M.W; GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Tradução: Pedrinho Guareschi. 2.ed. Petrópolis: Vozes, 2008.
- BRASIL. *Portaria n.º 719*, de 7 de abril de 2011. Institui o programa academia da saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, nº 68, p.52 8 de abril de 2011.
- BOLTANSKI, L. *As classes sociais e o corpo*. 4.ed. São Paulo: Graal, 2004.
- BOUZÓN, P.G. *Construindo identidades: um estudo etnográfico sobre manipulação da aparência em salões de beleza na cidade do Rio de Janeiro*. 2010. 331f. Tese (doutorado) - Pós-Graduação em Antropologia Social, museu nacional, UFRJ, Rio de Janeiro, 2010.
- FONTANELLA, BJB, RICAS, J, TURATO, ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Caderno Saúde Pública*, v.24, n.1, p.17-27, jan, 2008.
- GOFFMAN, E. *Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada*. Tradução: Mathias Lambert, 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.
- LE BRETON, D. *A sociologia do corpo*. Tradução; SoniaFuhrmann. 2.ed. Petrópolis: Vozes, 2007.
- LELIS, C.T.; TEIXEIRA, C.M.D.; SILVA, N.M. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v.36, n.95, p. 523-532, out/dez. 2012.
- LÜDORF, S.M.A. *Metodologia da pesquisa: do projeto ao trabalho de conclusão de curso*. Curitiba: Appris, 2017.
- MINASSE, M.H.S.G.G. Novas configurações do comer junto: reflexões sobre a comensalidade contemporânea cidade de São Paulo (Brasil) *Estudos Sociedade e Agricultura*, v.25, n.2, p.251-275, maio, 2017.



- OLIVEIRA, A.P. *et al.* Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. *Movimento*, Porto Alegre, v.16, n.1, p.31-51, jan/mar, 2010.
- ORTEGA, F; ZORZANELLI, R. *Corpo em evidência: a ciência e a redefinição do humano*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.
- MATTOS, R. *Sobrevivendo ao estigma da gordura*. São Paulo: Vetor, 2012.
- RIBEIRO, J.A.B. *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v.34, n.4, p.969-984, out/dez, 2012.
- SKOWRONSKI, M.; FRAGA, A.B. Academia da saúde e os diferentes saberes para atuação do profissional de Educação Física. In: WACHS, F.; ALMEIDA, U.R.; BRANDÃO, F.F. *Educação Física e Saúde Coletiva: cenários, experiências e artefatos Culturais*. Porto Alegre: Rede UNIDA, 2016. p.223-242
- TURATO, E. R. *Tratado da Metodologia da Pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas*. 5. ed., Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

