



MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A FREQUENTAREM A ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO EM BUSCA DO CORPO BELO

Sílvia Roberto Gomes Beppu¹; Ana Cristina da Silva Barros²; Joaquim Martins Junior³

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre beleza corporal e os motivos que levam a escolher um programa de musculação. Foram entrevistadas 35 mulheres com idades entre 21±50 anos. Escolhidas de forma aleatória, praticantes de musculação em academias da cidade de Maringá-PR. Desta forma houve assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido para o prosseguimento do mesmo. O presente projeto. Passou pelo comitê de ética e pesquisa do CESUMAR (COPEC) a qual foi avaliada e aprovada. Trata-se de uma pesquisa descritiva e apresenta como instrumento de coleta de dados um questionário semi-estruturado desenvolvido por (MARTINS Junior 2008), para verificar os motivos da prática de musculação e a auto-imagem corporal. Para análise dos dados foi utilizado estatística qualitativo-quantitativo. Os resultados demonstraram que os motivos mais indicados da população estudada estão relacionados com a estética corporal, redução de medidas, motivos terapêuticos, condicionamento físico, relaxante. Em relação à auto-imagem estão: auto-estima, melhora da aparência, bem-estar, disposição, amizades. Pode-se concluir com os resultados encontrados que as mulheres buscam a imagem do corpo perfeito e ingressam nos programas de musculação levadas por objetivos individuais, e por sentirem satisfação pessoal com os resultados alcançados.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação; Corpo; Motivos.

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal é o conceito que cada pessoa tem de seu corpo e suas partes. É como o corpo se apresenta para nós, ou seja, como vemos nós mesmos, essa imagem será influenciada pelo meio em que vivemos e pelas situações que enfrentamos.

A noção do corpo está no centro do sentimento de mais ou menos disponibilidade e adaptação que temos de nosso corpo e está no centro da relação entre o vivido e o universo. É nosso espelho afetivo-somático ante uma imagem de nós mesmos, do outro e dos objetos (RAMOS, 2002). Desta forma a imagem corporal nunca é estática. Ela muda de ação para ação (FELDENKRAIS, 1977; SCHILDER, 1999).

As modificações na aparência física nas mulheres resultam principalmente do aumento do peso corporal, envolvendo a gordura corporal do abdome e glúteos. Neste sentido a imagem corporal é um processo em constante transformação, que integra

¹ Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. beppucapoeira@hotmail.com

² Graduada em Educação Física pela Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Presidente Prudente– São Paulo. naninhasilvarbarros@hotmail.com

³ Orientador, Professor Doutor do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. jmjuniior@cesumar.br

múltiplas dimensões, vulnerável aos processos dinâmicos internos e externos que se encontram em relação a cada instante, reconhecendo, no entanto, seu caráter singular e indivisível. A imagem corporal é vivência humana, individual e dinâmica (TAVARES, 2003).

Conforme Lipovetsky (2007), as mudanças corporais são reflexos da sociedade de consumo, que atribui uma valorização a estética corporal, desta forma, a indústria cultural pelos meios de comunicação cria desejos e expõem imagens padronizando um determinado corpo

Mas o corpo não diz somente sobre o padrão estético, ele mostra o universo das práticas e técnicas corporais, estão intrínsecas as relações sociais, culturais, políticas e econômicas do momento histórico que perpassa a trajetória do homem na sociedade (SOARES, 2001), portanto na história o corpo se mostrava flagelado pelo trabalho árduo, por causa do sustento familiar, hoje não, agora vê um corpo flagelado pela busca do corpo belo e ideal, sendo encontrado nas academias e às vezes indo além da conta, ou seja, tendo alimentação inadequada em outras ocasiões nenhuma, ou até, ingerindo esteróides androgênicos anabólicos (conhecidos simplesmente como anabolizantes) por fins estéticos e o seu excesso é maléfico à saúde

A beleza torna-se um fator primordial para a "sobrevivência social de uma mulher" (OLIVIER, 1999, p.205). Olivier (1999, p.01) explica que para entender a beleza, é preciso vivenciá-la. Ela "é um daqueles mistérios que se esconde nas coisas e que se revelam ao nosso olhar." Essas coisas podem ser nossos estados emocionais, a personalidade de cada um, a roupa que estamos usando, o corpo esbelto que "possuímos".

Nesse contexto, as academias de ginástica ganham visibilidade, pois passam a ser um dos locais privilegiados para a construção desse corpo tão desejado. Malysse (2002), com base nisso, questiona-se o que leva as mulheres a escolher a musculação como prática esportiva? Quais seriam seus interesses e necessidades?

Nesta perspectiva, este estudo teve o intuito de verificar quais são os motivos que levam as mulheres da cidade de Maringá a escolher um programa de musculação e a relação com a auto-imagem.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo e classifica-se uma modalidade do tipo descritiva (MARTINS JUNIOR, 2010), que visa verificar os motivos de adesão da prática de musculação e a auto-imagem. Para seleção da amostra foram escolhidas 35 mulheres de forma aleatória, com faixas etárias entre 21±50 anos. A norma de participação do estudo contou com alguns critérios: Ter idade superior a 21 anos, ser praticante de musculação a mais de um ano, sendo todas usuárias de academias na cidade de Maringá- PR.

A coleta de dados constou na aplicação de um questionário, contendo cinco questões, três abertas e duas fechadas, com o intuito de estudar os motivos da prática de musculação pelas mulheres.

As voluntárias foram informadas sobre todos os passos do estudo e concordaram em participar assinando um termo de consentimento livre esclarecido. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (COPEC) Centro Universitário de Maringá- CESUMAR

Análise dos dados ocorreu por meio de estatística qualitativa- quantitativa, avaliada por meio do programa Excel Microsoft® 2007, e os resultados foram dispostos em forma de gráficos e tabelas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

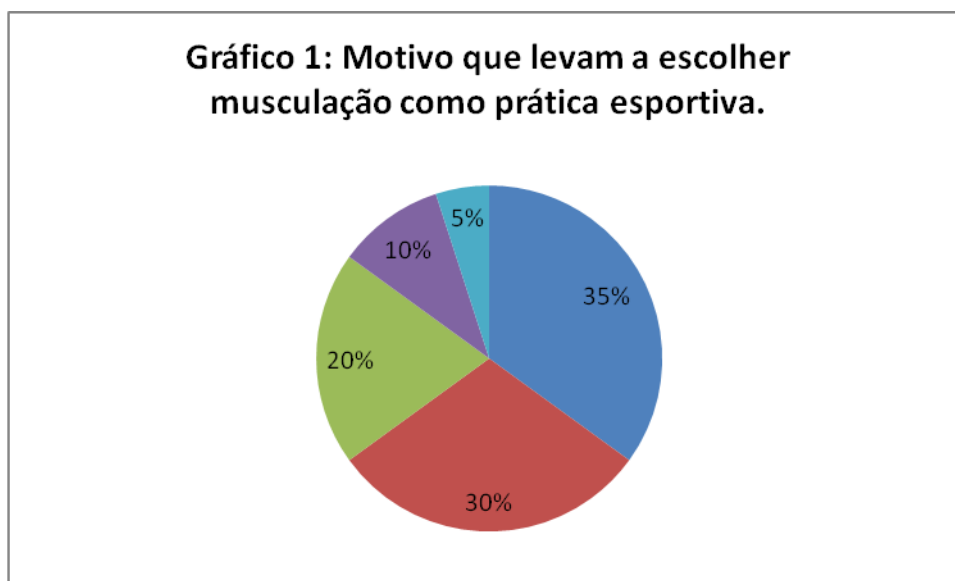


Figura 1: prática em academia

Observa-se que a imagem de poder, beleza e mobilidade social sempre esteve interligada ao culto do corpo, no qual, nos dias atuais é possível perceber o aumento da insatisfação das pessoas com a aparência corporal, em que são almejados corpos fortes e magros.

Os resultados mostraram que os participantes dos programas de musculação buscam alcançar uma maior estética corporal (35%), redução de massa gorda (30%), motivos terapêuticos (20%), condicionamento físico (10%), relaxante (5%).

A imagem corporal é o resultado da vida social, que está intimamente ligada à beleza num processo de construção e reconstrução (SCHILDER, 1999). O corpo e o mundo precisam estar em completa sintonia para que possa haver um intercâmbio de relações a serem desenvolvidas. E só poderá existir corpo como parte desse mundo de relações, pois ambos são experiências interconectadas e projetadas para serem vivenciadas.

Enfim, imagem corporal somos nós mesmos, relacionando-nos com o mundo e com as pessoas em uma unidade corporal, construindo uma imagem nova a cada momento.

4 CONCLUSÃO

Entretanto, pesquisas têm demonstrado que a atividade física, de uma forma geral, contribui para a auto-estima e melhoria da imagem corporal das pessoas. Assim, cabe aqui lembrar a importância dos profissionais de Educação Física e da necessidade de uma atuação que considere os significados atribuídos ao corpo e às práticas corporais, construídos culturalmente. Esses profissionais, mediadores que são de valores e conceitos, poderão propor outras maneiras de se pensar o corpo, a saúde, a beleza, instigando seus alunos a uma leitura crítica das informações transmitidas pela mídia.

Por fim, espera-se que a discussão sobre os temas tratados não se esgote no que foi apresentado, mas que estudos e discussões possam dar continuidade às reflexões aqui feitas, uma vez que as influências culturais são produzidas constantemente e, em outras épocas, grupos ou sociedades, diferentes significados podem ser atribuídos ao corpo feminino. Assim, essa parece ser uma história sem fim, o corpo não cessa nunca de

ser falado, pensado, moldado, modificado e desejado de diferentes modos. É o corpo transformado em mercadoria, é o corpo que consome, é o corpo consumido, é o corpo violado, hibridizado, explorado, liberado, fragmentado, enfim, o corpo sempre redescoberto, nunca completamente revelado (Santanna, 2000, p. 52).

REFERÊNCIAS

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002. 242 p.

LIPOVETSKY, G. (2007). **A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. (M. L. Machado, Trad.). São Paulo: Companhia Das Letras.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.
LE BRETON, D. **Sociologia do Corpo**. Petrópolis: Editoras Vozes, 2006.

MALYSSE, S. **Em busca do (h)altera-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca**. In: GOLDENBERG, M. (org.) Nu & Vestido: Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record, 2002, p. 79-138.

OLIVIER, G.G.F. **Imagens da beleza: o dilema de Paris**. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas - SP, 1999.

RAMOS, E. **Algumas áreas da psicomotricidade**. Disponível em:
<http://members.tripod.com.br/ramoseducaacaofisica/motor.htm>.

SANTANNA, D. B. **Descobrir o corpo: uma história sem fim**. *Educação e Realidade*, Porto Alegre: v. 25, n. 2, p. 49-58, jul./dez. 2000.

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo: As Energias Construtivas da Psique**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SOARES, C.L. (Org.). **Corpo e história**. Campinas: Autores Associados, 2001 (Coleção Educação Contemporânea).

TAVARES, M.C.G.C. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2003.