



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES  
INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL

**ADRIANA AMARAL DO ESPÍRITO SANTO**

**“VENHA CUIDAR DO CORPO E DA MENTE”:  
INTERCONEXÕES POSSÍVEIS ENTRE MULHERES, ATIVIDADE FÍSICA E  
PSICOLOGIA**

Rio de Janeiro

Julho/2008

# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES  
INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL

**ADRIANA AMARAL DO ESPÍRITO SANTO**

**“VENHA CUIDAR DO CORPO E DA MENTE”:  
INTERCONEXÕES POSSÍVEIS ENTRE MULHERES, ATIVIDADE FÍSICA E  
PSICOLOGIA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro como requisito parcial para obtenção do título de Mestre.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Maria Jacó-Vilela

Rio de Janeiro

Julho/2008

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
UERJ /REDE SIRIUS / CEH/A

E 77 Espírito Santo, Adriana Amaral do.  
“Venha cuidar do corpo e da mente” : interconexões  
possíveis entre mulheres, atividade física e psicologia /  
Adriana Amaral do Espírito Santo. - 2008.  
101 f.

Orientadora: Ana Maria Jacó-Vilela.

Dissertação (Mestrado) – Universidade do Estado do Rio de  
Janeiro, Instituto de Psicologia.

1. Mulheres – Brasil – Teses. 2. Ginástica para Mulheres  
– Teses. 3. Corpo Humano – Mulheres – Teses. I. Jacó-Vilela,  
Ana Maria. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.  
Instituto de Psicologia. III. Título.

CDU 396

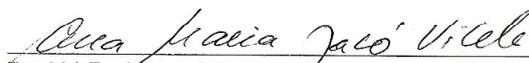


UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES  
INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL

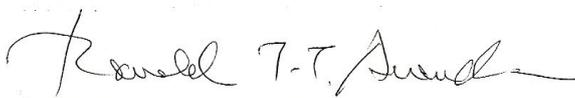
A dissertação: “Venha Cuidar do Corpo e da Mente-Interconexões Possíveis Entre Mulheres,  
Atividade Física e Psicologia”

Elaborada por **Adriana Amaral do Espírito Santo**

Foi **aprovada** pelos membros da banca examinadora, em 04 de junho de 2008:

  
\_\_\_\_\_  
Prof.(a) Dr.(a) Ana Maria Jacó Vilela (orientador)

  
\_\_\_\_\_  
Prof.(a) Dr.(a) Kátia Rubio

  
\_\_\_\_\_  
Prof.(a) Dr.(a) Ronald Jeão Jacques Arendt

Para Clara,  
a mais nova mulher numa família de tantas mulheres...

## AGRADECIMENTOS

Esses dois anos não foram uma tremenda loucura, como é comum acontecer durante o mestrado, e tenho muito a agradecer por isso ter acontecido.

Primeiramente, a Deus, por me permitir ser uma pessoa tranqüila, estudiosa e que gosta de desafios. E também por ter colocado em meu caminho todas as pessoas e instituições que citarei a seguir.

À minha família, pela paciência e tolerância com o quarto de pernas para o ar, com a mesa de jantar interditada, com o monopólio do computador. Em especial, ao meu pai, pela generosidade em me ajudar com as transcrições.

Ao povo do Clio, como não poderia deixar de ser, por tudo o que aprendi e compartilhei não apenas durante este trabalho, mas ao longo de oito anos de convivência. As críticas e sugestões ao meu projeto foram fundamentais, inclusive porque foi em uma de nossas reuniões que me deram a idéia de usar as academias para mulheres como objeto da pesquisa. Não vou citar todos nominalmente, porque é muita gente e eu fatalmente seria injusta com alguém, mas estão todos devidamente guardados em um lugar muito especial do meu coração.

Falar em Clio é falar em Ana Jacó, minha orientadora vitalícia. Tudo o que sou hoje, profissionalmente, tem uma boa dose de Ana. Mais que orientadora, é amiga e parceira profissional. Obrigada por tudo!

Agradeço também a gentileza da minha banca. À Kátia, pelo carinho com que me recebeu em São Paulo e pela enorme contribuição à psicologia do esporte, conseqüentemente para o meu trabalho. Ao Jeferson, pelo diálogo possível com a Educação Física, onde estou ainda engatinhando. Ao Ronald, pelas contribuições para a fase final do trabalho. Ao Jorge, pelas idéias suscitadas em sua disciplina no PPGPS e pelas inúmeras indicações bibliográficas.

Não tenho como não agradecer também à equipe do NEHPSI/PUC-SP, que me acolheu com muito carinho durante os meses em que freqüentei o grupo e que me deu várias sugestões e indicações para o trabalho, que já estava entrando na fase final.

Ao dono da academia onde realizei a pesquisa, por ter me recebido de braços abertos e possibilitado todo o trabalho, até além do previsto. Da mesma forma, agradeço às mulheres que aceitaram ser entrevistadas, cedendo seu precioso tempo e colaborando com muita generosidade.

Aos meus amigos, em especial a Flávia, de quem “aluguei” várias horas para estudos sobre o feminismo e que compartilhou seu material bibliográfico comigo; a Joane e Luciene, pelo apoio e torcida durante todo este tempo; a Louise, por acreditar no projeto e, apesar da falta de tempo, se dispor a colocá-lo em prática comigo.

Ao Emerson, pela tradução em tempo recorde.

Aos professores, funcionários e colegas do PPGPS/UERJ, pelas trocas, ensinamentos, “jeitinhos” e atenção.

À Uerj, que desde a minha graduação faz parte da minha vida intensamente.

À CAPES e à FAPERJ, pelo apoio concedido.

## RESUMO

Este trabalho tem por objetivo pensar as relações entre mulher, atividade física e Psicologia, tomando como objeto de pesquisa um modelo de academia de ginástica exclusivo para o público feminino na cidade do Rio de Janeiro. Foram utilizados pesquisa bibliográfica, observação participante, diário de campo e entrevistas com alunas, professoras e um dos donos da academia. O levantamento bibliográfico permitiu realizar uma historicização da trajetória da mulher no Brasil, mostrando como ela saiu de uma zona de sombra social para, a partir de meados do século XIX, ganhar visibilidade e conquistar seu espaço em vários âmbitos da vida. Ao se lançar no mundo, devendo manter suas características “femininas”, é reservada à prática da ginástica, que não agride o corpo e lhe permite manter sua beleza e seus atributos maternais. No século XXI, ela acumula funções e obrigações, entre as quais a prática de exercícios físicos, amparada pelas “ciências do esporte”, como a educação física e a psicologia. Na academia estudada, um dos aspectos encontrados foi uma imagem estereotipada da mulher, numa clara oposição entre feminino e masculino, que não considera os outros modos de subjetivação possíveis e que conserva uma história em que sempre foi tida como inferior ao homem. Outro ponto relevante é a presença de idéias e práticas que estão inseridas na lógica do consumo e da corpolatria, contrariando o discurso da academia de que não segue este funcionamento. Por outro lado, o exercício físico praticado ali, num ambiente especial, serve para auxiliar no combate ao estresse e ansiedade, contribuindo para o bem-estar e a melhora na qualidade de vida de suas alunas e fazendo com que a Psicologia, mais do que o psicólogo, se faça presente.

**Palavras-chave:** Mulher. Atividade física. Psicologia.

## ABSTRACT

This study aims at reflecting on the relationships between women, physical activity and Psychology. The object of study was a model of gym exclusively directed to women in the city of Rio de Janeiro. Bibliographic research, participant observation, field diary and interviews with students, teachers and one of the owners of the gym were performed. The bibliographic survey made it possible to transform in history women's course in Brazil, showing how women emerged from a zone of social shadow to become highly visible and to get a place in many spheres of live from the middle of the XIX century. When launching herself in the world the woman should keep her "feminine" characteristics by means of exercise practice which does not attack the body and allows women to keep their motherly beauty. In the XXI century, she accumulates many roles and obligations, among them the physical exercise, supported by "sport sciences" as Physical Education and Psychology. In the referred gym, one of the observed aspects was the image of a stereotyped woman in a clear conflict between feminine and masculine, which does not consider the others possible means of subjectivity and preserves the history of inferiority in relation to men. Another relevant point is the presence of ideas and practices which are inserted in consumption logic and body worship, which go against the gym's discourse. On the other hand, the physical exercise practiced in this special environment helps the treatment of stress and anxiety, contributing to well-fare and to an improvement in the quality of life of these women, and for this reason, Psychology, more than the Psychologist, is present.

**Key-words:** Women. Physical Activity. Psychology.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>10</b>
Delimitando o campo de pesquisa	14
A proposta do trabalho	17
<b>1. MULHERES EM MOVIMENTO</b>	<b>20</b>
1.1. Saindo da sombra	20
1.3. O corpo feminino no século XX	29
<b>2. DA GINÁSTICA EUROPÉIA ÀS CIÊNCIAS DO ESPORTE</b>	<b>38</b>
2.1. O Movimento Ginástico Europeu	38
2.2. A Educação Física	45
2.3. A Psicologia do Esporte	49
<b>3. QUESTÕES EMERGENTES DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA MULHERES</b>	<b>58</b>
3.1. Feminilidade e estereotipização	58
3.2. Mulher (hiper)moderna	65
<b>4. <i>MENS SANA IN CORPORE SANO</i> – A PSICOLOGIA PRESENTE NA ACADEMIA</b>	<b>76</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>90</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>95</b>

## INTRODUÇÃO

No ano de 2004, por ocasião do meu trabalho de conclusão do curso de graduação em Psicologia, realizei uma pesquisa onde busquei mapear os campos de inserção do psicólogo no esporte (Espírito Santo, 2004). Descobri que se trata de uma área em expansão, embora o faça a passos lentos.

A Psicologia do Esporte se insere, hoje, no contexto das chamadas “ciências do esporte”, numa tendência a compreender o fenômeno esportivo de forma bastante abrangente. Assim, o psicólogo pode trabalhar com o esporte de alto rendimento, vertente mais conhecida pela população em geral, mas também em outras áreas, basicamente: as práticas de tempo livre, o esporte escolar, a iniciação esportiva, a reabilitação e os projetos sociais (Rubio, 2007).

Esta visão está presente também na própria concepção do Conselho Federal de Psicologia, pela qual a Psicologia do Esporte deve abranger outros campos, além do esporte de alto rendimento, como fica claro no texto descritivo das atribuições do psicólogo especialista nesta área:

A atuação do psicólogo do esporte está voltada tanto para o esporte de alto rendimento (...) quanto para a identificação de princípios e padrões de comportamentos de adultos e crianças participantes de atividades físicas.

Estuda, identifica e compreende teorias e técnicas psicológicas que podem ser aplicadas ao contexto do esporte e do exercício físico, tanto em nível individual – o atleta ou indivíduo praticante – como grupal – equipes esportivas ou de praticantes de atividade física.

Sua atuação é tanto diagnóstica (...) quanto interventiva atuando diretamente na transformação de padrões de comportamento que interferem na prática da atividade física regular e/ou competitiva.

(...) elabora e participa de programas e estudos de atividades esportivas educacionais, de lazer e de reabilitação, orientando a efetivação do esporte não competitivo de caráter profilático e recreacional, para conseguir o bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos; (...) Colabora para a adesão e participação aos programas de atividades físicas da população em geral ou portadora de necessidades especiais (CFP, 2001).

Os psicólogos entrevistados por mim naquele trabalho demonstraram compreender o esporte como um promotor de saúde, instrumento de educação e transmissão de valores, servindo inclusive como motivador de práticas sociais e comunitárias e/ou programas de reabilitação. Todos consideravam nociva a atuação da mídia e da sociedade de consumo sobre o conceito da prática de atividades físicas, que não raramente gera estereótipos ou mesmo pode levar a danos à saúde.

Nesse sentido se insere a afirmação de Rubio de que atualmente se fala em uma Psicologia Social do Esporte, preocupada com o desenvolvimento do ser

humano através do esporte, seja este competitivo ou de lazer, incluindo estudos e intervenções sobre questões como

a influência dos pais na prática e desempenho dos filhos atletas, do comportamento das torcidas e do público diante do espetáculo esportivo, da violência relacionada com o esporte, o efeito da ação da mídia na produção do fenômeno esportivo contemporâneo, entre outros temas (Rubio, 2004).

Dessa forma, considerando que a prática de atividade física era, há muito, uma área de interesse pessoal, comecei, a partir da monografia de graduação, a me questionar sobre a demanda e as possibilidades de atuação do psicólogo em um campo que vem se mostrando ainda inexplorado: o das academias de ginástica.

Assim, utilizando a Psicologia do Esporte como ponto de partida, porém agora apenas como um pano de fundo, decidi estudar mais detalhadamente um tema que é comum a todas as formas de atividade física: o corpo. Porém, não se trata de qualquer corpo, mas sim o feminino, que historicamente é associado ao pecado e ao prazer carnal, à fragilidade e à beleza (Jacó-Vilela et al, 2007).

Durante muitos séculos, a ideologia dominante na sociedade ocidental era a da Igreja Católica, disseminando uma imagem da mulher como veículo de perdição da saúde e da alma dos homens, controlando de perto os cuidados com a aparência, de acordo com a moral religiosa. Por um lado, era a pecadora, mundana, associada à imagem de Madalena; por outro, frágil e submissa ao homem, à imagem de Maria. Assim, permaneceu sem voz por muito tempo, tendo seu comportamento tolhido tanto no ambiente público quanto no privado.

A visão da doença como uma advertência divina pelos erros cometidos na Terra facilitava o entendimento, tanto da Igreja quanto da Medicina – ainda usando parâmetros próximos da religião – de que o corpo feminino era reflexo daquela índole pecadora ou então feitiço diabólico. Além dessa depreciação, era também vedado à mulher o conhecimento sobre o próprio corpo e sobre como tratá-lo, o que somente acontecia informalmente através de curandeiras e benzedadeiras, num conhecimento passado de mãe para filha (Del Priore, 2001).

De acordo com Souza (2004), o discurso religioso contribuiu para normatizar o corpo feminino, afetando-o “em seu aspecto moral e físico, quer impondo regras de conduta quanto ao como vestir-se, pintar-se, quer estabelecendo sentidos morais, éticos para essas mesmas regras” (p. 115).

É só a partir da segunda metade do século XIX, com um crescente processo de modernização do Brasil (em especial nos grandes centros como o Rio de Janeiro,

então capital nacional), que o corpo feminino vai ganhando, aos poucos, maior visibilidade. A medicina atua como veículo fundamental para a transformação do olhar sobre aquele corpo. À mulher é conferido o dever de gerar e criar uma prole saudável para a construção de um país moderno e civilizado, e por isso tem sua vida normatizada em todos os aspectos pensáveis (Jacó-Vilela et al, 2007).

A virada do século XIX para o XX traz consigo uma aceleração do processo de emancipação da mulher, que começa a ocupar novos espaços. Com grande influência da Europa e dos Estados Unidos, década após década, durante o século XX, vão se alternando diferentes modelos de uma nova mulher. Embora ainda esbarrando na moral religiosa, que atribuía o dom de ser bela à Natureza divina, a feiúra passou a ser enxergada sob o prisma da doença, e por isso eram os remédios, literalmente, que serviam para curá-la. Com o aval do saber médico, esses ancestrais dos atuais cosméticos primavam pelos objetivos de saúde e higiene (Sant'anna, 1995).

A mulher moderna, que despontava então, deveria ser capaz de enfrentar novos desafios, embora preservando suas virtudes e cumprindo seus deveres de boa filha, esposa e mãe. Dessa mulher, exige-se um corpo asséptico, com vestes leves e claras, despossuído de impurezas, higienizado e ágil, e é sob a prescrição do médico e do farmacêutico que os problemas da beleza e da saúde serão solucionados” (Goellner, 1998, p. 53).

A partir da segunda metade do século XX, a beleza se torna responsabilidade individual e reflexo da harmonia interior. Ser bela passa a ser um dever moral, um investimento pessoal. A indústria da beleza se fortalece paulatinamente, ocorrendo, nos anos 1980, uma grande explosão, que a insere no mercado de consumo de diversos produtos que prometem ajudar a mulher a se cuidar e se tornar mais bela.

Já no cenário contemporâneo, que muitos autores chamam de hipermoderno, é um corpo fragmentado e paradoxal que vai constituir a imagem da mulher. A mulher hipermoderna é autônoma, porém encontrou novas formas de dependência dentre as quais figura, na linha de frente, a indústria da beleza.

Um dos carros-chefe desta indústria são as academias de ginástica, que começaram a proliferar no Rio de Janeiro a partir da década de 1980. O mercado das academias atualmente é tão emblemático do culto ao corpo que já foi alvo de diversas pesquisas, como as de Malysse (1998), Sabino (2000), Lopes da Silva & Daolio (2001), Novaes (2001), Hansen e Vaz (2004) e Pereira (2006).

Em geral, as academias sustentam o culto ao corpo como forma de expressão da pessoa<sup>1</sup>, refletindo seu interior e seu estado de espírito. Seguindo a lógica da *performance*, importada dos esportes de rendimento, elas incentivam o sacrifício e a renúncia às delícias gastronômicas, em nome da forma perfeita.

Este funcionamento parece abrir espaço para a psicologia, uma vez que as principais academias de ginástica do Rio de Janeiro apontam para a importância da qualidade de vida, do bem-estar e do relaxamento mental como atrativos de seus serviços. Constantemente se associa a boa forma física a auto-estima mais elevada, boa qualidade de vida e saúde. Nesse sentido, quando há um “desvio”, o sentimento de culpa está presente, como no exemplo apresentado por Hansen e Vaz (2004), de que algumas academias intitulam a segunda-feira o “dia do peso na consciência”, em decorrência dos “pecados do fim-de-semana”.

Alguns autores chegam a se referir aos “ginastocólatras”, indivíduos que acabam se viciando na prática da atividade física e, conseqüentemente, na auto-idolatria, numa busca incessante da forma perfeita e valorização do culto ao próprio corpo. Este comportamento pode levar ao desenvolvimento de diversas patologias, como depressão, anorexia, bulimia, entre outras graves conseqüências (Cozac e Monteiro, 2004). Assim, em vez de proporcionar bem-estar físico e mental, o exercício se transforma, nestes casos, num grande vilão da saúde.

Apesar disso, a Psicologia ainda não se apropriou desta área como campo de atuação. Embora tenha ouvido de muitos psicólogos, na pesquisa anterior (2004), que a Psicologia do Esporte é uma área em plena expansão, não consegui encontrar até o momento nenhum profissional que realize trabalho em academia. Da mesma forma, a bibliografia sobre o assunto é praticamente nula. Percebi, então, que precisaria de um forte embasamento teórico, que oferecesse a possibilidade de estudar mais a fundo as questões que envolvem este universo.

Nesse contexto, deparei-me com um novo filão do mercado do *fitness*, que vem crescendo recentemente no Rio de Janeiro: as academias para mulheres. Há registro destas academias ainda na década de 1980 (Marinho, 2007). Nos últimos anos, porém, vem se expandindo um modelo específico, de um clube exclusivo, cuja principal característica é a rapidez, onde a sessão de “malhação” dura apenas trinta minutos.

---

<sup>1</sup> O termo “pessoa” aqui é empregado no sentido do senso comum, representando o ser humano, e não como definiu Dumont (1985), em contraposição ao termo (indivíduo), como veremos no quarto capítulo.

Uma das redes mais conhecidas deste setor no Brasil, a *Curves*, foi criada em 1992, nos Estados Unidos. Quinze anos depois, segundo informações do *site* da franquia em nosso país, ela representa mais de 25% das academias nos Estados Unidos, com cerca de onze mil unidades espalhadas por todo o mundo. Outras redes surgiram, e hoje, no Rio de Janeiro, já existem pelo menos cinco marcas, além de outras academias tradicionais que adotaram o método como mais uma opção dentro da ampla gama de serviços oferecidos.

Estas academias defendem que um de seus principais diferenciais com relação às academias tradicionais diz respeito ao culto ao corpo: não possuem espelhos, uma vez que defendem a idéia de que o culto exagerado ao corpo não é sua filosofia. Seu público-alvo são as mulheres que não se sentem à vontade para freqüentar outras academias, onde disputarão espaço com mulheres “saradas” e homens “marombados”, ambos avaliando suas gordurinhas extras.

Outro grande chamariz é o tempo necessário para se exercitar: trinta minutos. Elas funcionam num esquema de circuito, onde 18 estações ficam dispostas em círculo na sala. Há aparelhos de musculação fixos, especialmente desenhados para a anatomia feminina, entre os quais, a cada semana, encontram-se estações com exercícios variáveis.

Assim, a sessão de “malhação” tem início com cinco minutos de exercício aeróbico (geralmente, bicicleta ergométrica), passa-se duas vezes pelo circuito, começando por qualquer uma das estações, e o término são exercícios de alongamento. Cada estação dura 55 segundos, tempo que já é pré-programado junto com o sistema de som. Ao final deste período, o sistema orienta a troca de estação, e assim ininterruptamente, salvo por algumas pausas também pré-programadas para aferição da freqüência cardíaca.

### **Delimitando o campo de pesquisa**

Embora já conhecesse superficialmente o método das academias para mulheres, comecei o meu mergulho neste universo através dos sites das principais franquias aqui no Brasil<sup>2</sup>. Deparei-me com um conteúdo extremamente sedutor, com fotos de mulheres bonitas e sorridentes e vários depoimentos de alunas: relatos de

---

<sup>2</sup> [www.curves.com.br](http://www.curves.com.br); [www.contoursexpress.com.br](http://www.contoursexpress.com.br).

gente bem disposta, ambiente agradabilíssimo, professoras fantásticas, perda de peso, ganho de massa muscular e até secador de cabelo no banheiro!

Salvo algumas variações no tipo dos aparelhos e na preparação dos exercícios, não vi diferenças significativas entre as franquias para o propósito da minha pesquisa. Isso, aliado ao fato de que, após minha primeira visita a uma unidade, surgiu a possibilidade de freqüentá-la durante um mês, fez com que eu decidisse restringir a pesquisa a apenas uma unidade desta franquia, que chamarei aqui simplesmente de Academia.

Durante este período de um mês em que freqüentei a Academia, utilizei a observação participante como forma de colher os primeiros dados sob o ponto de vista de aluna. As professoras e funcionárias da Academia sabiam da minha pesquisa, enquanto para as alunas eu era apenas mais uma colega de “malhação”.

Haguette (1992) pontua como a observação participante pode ser um meio tanto de descobrir hipóteses quanto de testar aquelas pré-concebidas, além de especular sobre possibilidades de pesquisa, intervenção, explicação ou análise dos fenômenos percebidos. A observação participante consiste em compartilhar as atividades e sentimentos do grupo a ser estudado face a face, participando de suas atividades como um membro efetivo daquele grupo. Assim, o pesquisador modifica e é modificado pelo ambiente e pelas pessoas envolvidas. Por isso mesmo, não é um método objetivo, no sentido de que a própria presença do pesquisador é um agente que exerce influência sobre o objeto a ser pesquisado (Becker, 1994).

Nesse sentido, Lourau (1993) afirma que realizar uma pesquisa não consiste apenas em analisar o outro, mas também a si próprio, inclusive no momento mesmo da intervenção. Assim, complementando a observação realizada, mantive um diário de campo, onde anotei todas as minhas impressões sobre a Academia, compreendendo que o diário “permite o conhecimento da vida cotidiana do campo (não o ‘como fazer’ das normas, mas o ‘como foi feito’ da prática)” (Lourau, 1993. p. 77).

Estas anotações me permitiram uma melhor compreensão dos dados coletados, além de fazer as primeiras reflexões acerca, por exemplo, das abordagens teóricas que eu poderia utilizar, curiosidades e incongruências encontradas, facilitando também a compreensão da minha influência sobre o ambiente. O material do diário serviu principalmente para a análise das entrevistas, permitindo extrapolar o discurso verbal dos entrevistados, acrescentando

comentários que, como veremos, ilustram, seja corroborando, seja contradizendo, o conteúdo das entrevistas. A partir dele, pude também obter mais dados para fortalecer a escolha pelo método da entrevista e confeccionar seus roteiros.

A escolha pela técnica da entrevista ocorreu ainda por outros motivos, que se situam entre os apontados por Gil (1991): 1) por se tratar de um tema ainda pouco explorado, a entrevista poderia capturar nuances que a observação, isoladamente, não forneceria; 2) poderia também facilitar a compreensão das subjetividades presentes no ambiente da Academia, capturando crenças, sentimentos, desejos e incongruências nos discursos; 3) possibilitaria, ainda, uma investigação sobre o surgimento deste tipo de academia e seu diferencial.

Optei pela entrevista semi-estruturada, que consiste em roteiros de temas ou perguntas a serem feitos, de acordo com cada tipo de entrevistado, porém com a liberdade de fazer outras perguntas que não estivessem incluídas no roteiro, a fim de aprofundar algum assunto ou para compreender melhor alguma questão não prevista.

Foram realizadas: uma entrevista com um dos sócios daquela unidade (são três no total), que passarei a chamar de Francisco Alves; entrevistas com as duas professoras e as duas estagiárias, que serão identificadas por nomes iniciados pela letra C; e com oito alunas, de diferentes faixas etárias (21-30, 31-40, 41-50), escolhidas aleatoriamente, de acordo com minhas observações e com sua disponibilidade, que serão identificadas por nomes iniciados pela letra R.

Vale acrescentar que a minha intenção, no princípio, era realizar entrevistas com um número maior de alunas. Porém, com o desenvolvimento da pesquisa, percebi que após oito entrevistas o conteúdo se tornava muito repetitivo. Por isso, decidi, junto com a minha orientadora, encerrar esta parte do trabalho, deixando de lado as entrevistas pendentes. Isto foi possível pois não pretendíamos fazer uma análise quantitativa, mas sim consideramos o campo de análise como um recorte do objeto a ser pesquisado, com suas limitações e peculiaridades. Assim, mais do que uma “amostra” cientificamente plausível, priorizamos o material humano coletado, os exemplos fornecidos.

A proposta inicial para a análise das entrevistas era utilizar o modelo de mapas dialógicos proposto por Spink (2004). Os mapas são tabelas que contêm o conteúdo das entrevistas, divididos por colunas temáticas, que refletem o roteiro da mesma. Eles permitem organizar o conteúdo de uma entrevista, explicitando seus

rumos e, muitas vezes, as “fugas” do roteiro, ajudando a construir o processo de análise.

Antes, porém, de montar o mapa, foram feitas transcrições seqüenciais, que precederam a transcrição propriamente dita. Elas contêm apenas a síntese da fala de cada interlocutor, apresentando a dinâmica dos diálogos, numa visão de conjunto da entrevista. Nesta fase, é possível identificar os temas prioritários.

Spink argumenta que este tipo de procedimento sustenta o rigor da pesquisa qualitativa, uma vez que permite “explicitar os passos de análise e justificar as opções analíticas” (Spink, 2004, p. 56). Além disso, no trabalho com materiais extensos, este recurso pode facilitar bastante o manuseio e análise dos dados. Porém, salienta que não é um modelo fechado e que cada pesquisador acaba encontrando a melhor maneira de empregá-lo.

Assim, na análise das entrevistas realizadas, considereei suficiente a realização das transcrições seqüenciais, por já fornecerem um panorama dos principais temas abordados, possibilitando um mapeamento dos discursos, que norteou a confecção dos capítulos.

## **A proposta do trabalho**

Meu objetivo principal, com este trabalho, não é analisar a Academia, especificamente, mas sim utilizá-la como referência para pensar algumas questões que envolvem a mulher de classe média, praticante de atividade física, no Rio de Janeiro.

Meu foco específico é a atividade física, mas inevitavelmente esbarrarei na história da mulher no esporte, visto que ambos estão interligados. Tubino (1995) mostra como a Carta Européia do Esporte concebe uma definição ampla, que o inclui no rol das atividades físicas, porém com regras, convenções, competição e cujo objetivo é designar um vencedor.

Betti (1991) também sustenta a concepção de atividade física como práticas de movimento humano global, organizado e não utilitário, que inclui o esporte, a ginástica, os jogos e a dança.

Weineck (2003) afirma que a classificação dos esportes pode variar muito, dependendo do referencial que se toma como base. No entanto, também os insere no rol das atividades físicas, apenas como uma forma especial de movimento:

Atividade física e esporte não podem ser na realidade separados, pois o esporte é uma atividade física caracterizada por uma modalidade esportiva específica e assim por uma variedade infinita de formas. Todo tipo de esporte tem o seu repertório típico de movimentos e seu perfil característico de exigências e, com isso, seu efeito especial. O termo atividade física é portanto 'a forma básica do movimentar-se', como por exemplo no âmbito das atividades diárias. O esporte em contrapartida seria uma forma mais especial de 'movimentar-se. (Weineck, 2003, p. 22).

O esporte se construiu como uma estereotipização de gestos do cotidiano, através de um padrão de movimentos “masculinos”, calcados em características como força, destreza e habilidade. A atividade física dita científica, sistematizada – como veremos no segundo capítulo – irá se espelhar neste modelo. Embora tenha sido endereçada especialmente à mulher, mantém, até hoje, uma forte ligação com a imagem e as características associadas ao homem, o que ainda dificulta a prática feminina de atividades físicas.

É aí que figura a ginástica praticada em academia, que pode, como também veremos no segundo capítulo, ser incluída enquanto prática de tempo livre, sob o referencial utilizado atualmente pela Psicologia do Esporte.

Assim, inicio o trabalho com uma história da trajetória feminina na sociedade brasileira, incluindo sua situação no âmbito dos esportes e atividade física. O primeiro capítulo aborda também os diversos padrões femininos cultivados ao longo do século XX, imbricados com as noções de beleza, saúde e auto-estima e vinculados à atuação de uma mídia cada vez mais atuante ao longo das décadas.

O segundo capítulo retrata o Movimento Ginástico Europeu, que foi a base para a Educação Física que conhecemos hoje no Brasil. Este capítulo aborda também a constituição da Educação Física e da Psicologia do Esporte como áreas do saber sobre o corpo, constituintes do que hoje é conhecido pelo nome comum de “ciências do esporte”.

O terceiro capítulo tem como ponto de partida uma pergunta que foi se delineando ao longo da pesquisa: por que a mulher precisa de uma academia só para ela? Através da análise das entrevistas, deparei-me com duas categorias emergentes que ajudam a esboçar uma resposta à minha questão.

Para tentar compreender a primeira delas, qual seja, a estereotipização do feminino (e, conseqüentemente, do masculino), inicialmente irei abordar as relações entre sexo e gênero e a atuação do movimento feminista neste processo,

concordando com a tendência atual de analisar esta questão sob o ponto de vista das relações de poder.

Já a segunda categoria diz respeito ao culto ao corpo na sociedade capitalista hipermoderna. Veremos como a Academia reforça a necessidade cultural da mulher contemporânea em encontrar tempo em sua rotina diária para o exercício, numa “mcdonaldização da malhação”. Assim, embora sustente um discurso que diz privilegiar a saúde, colocando a beleza em segundo plano, a Academia mantém determinadas idéias e práticas que estão inseridas na lógica do consumo e da corpolatria.

Finalmente, no último capítulo, falarei de Psicologia, buscando compreender de forma mais sistemática de que maneira ela se faz presente no interior da Academia, tanto nos comportamentos revelados em seu cotidiano, quanto nos discursos de professoras e alunas e na própria concepção do que deve ser uma academia só para mulheres.

## 1. MULHERES EM MOVIMENTO

### 1.1. Saindo da sombra

A segunda metade do século XIX foi um período de grandes transformações. No mundo, o desenvolvimento do liberalismo, o imperialismo, diversas revoluções, entre elas a Segunda Revolução Industrial<sup>3</sup>. No Brasil, todas essas influências, acrescidas à conjuntura de nossa sociedade, que envolvia a abolição da escravidão, os primeiros movimentos de imigração, o movimento republicano.

De maneira geral, porém, e para o propósito deste trabalho, pode-se considerar que foi um período marcado pelo auge da valorização da ciência, que passou a legitimar ações e a normatizar as sociedades como nunca antes fora visto.

No Brasil, o início deste processo pode ser marcado, simbolicamente, pela chegada da Corte Portuguesa, em 1808. O contingente de aproximadamente quinze mil pessoas – segundo a maioria dos historiadores – forçou uma reforma e criação urgente de um aparato estrutural para viabilizar a vida o menos distante possível do padrão europeu. Com isso, o Rio de Janeiro, elevado a capital do Reino, ganha o Banco do Brasil, o Jardim Botânico, a Imprensa Régia, a Biblioteca Nacional e, entre outras tantas criações de D. João VI, a Escola de Medicina e Cirurgia que, alguns anos depois, se transformaria na Faculdade de Medicina.

A Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro foi uma das principais fontes de normatização da sociedade na segunda metade do século XIX, fazendo parte do chamado Movimento Higienista, que tinha como ideal cuidar da saúde coletiva e individual de uma população tida como o principal recurso da nação. Um dos principais esforços dos médicos naquela época era não só curar os indivíduos debilitados, mas também “sanar um país doente” (Schwarcz, 1993) – com uma profusão de problemas higiênicos, sanitários e administrativos e uma população de caráter “duvidoso”, que misturava índios e negros aos brancos europeus e possuía hábitos bem diferentes daqueles do Velho Mundo.

---

<sup>3</sup> Os historiadores chamam de Segunda Revolução Industrial o momento, a partir de 1870, em que começaram a ser descobertas e utilizadas novas fontes de energia (petróleo e eletricidade), o que permitiu um grande avanço técnico e tecnológico, resultando na substituição do capitalismo liberal pelo capitalismo monopolista, com o domínio de determinados ramos industriais por poucos.

Com o uso de diversas teorias de cunho cientificista – como o positivismo de Auguste Comte, o evolucionismo de Charles Darwin, a eugenia e a eutecnia<sup>4</sup> –, eles passam a compreender o homem a partir de outros critérios, não excluindo, mas indo além da esfera moral e religiosa, hegemônica até então. O discurso do corpo, o conhecimento da biologia e da fisiologia vão promover uma objetivação da alma, que agora poderá começar a ser estudada pela ciência, a partir de sua exteriorização, do organismo.

A preeminência desta nova vertente científica representará a modernidade despontando no Brasil, o que vai ao encontro das aspirações de construção de um país civilizado. Assim, os “homens de ciencia” (Schwarcz, 1995) ascendem na sociedade brasileira e vão fazer parte de uma classe média intelectualizada e orientada pelas palavras de ordem: abolição, república e democracia (Jacó-Vilela, 1999).

Do alto de seu saber, ganham carta branca para ditar as regras nos mais diversos espaços: os hospitais, os cemitérios, as ruas, a família. E foi no interior da família que a mulher obteve uma “oportunidade controlada” de crescimento pessoal, social e político (Costa, 1999). Os médicos formados na Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro, calcados nas mais recentes teorias científicas, elegem a mulher como foco de suas ações, em todos os aspectos da vida, inclusive o corporal.

Até aquele período, a mulher nunca havia tido muita visibilidade em território brasileiro. Com a Igreja Católica como uma das principais dirigentes das ações e políticas internas, a mulher permaneceu por longos séculos atrelada ao plano moral, associada à imagem de “Maria ou Madalena”, santa ou pecadora. Ou seja, de um lado, a figura frágil, doce, bela e submissa, adequada às moças de família, e de outro, a pecadora, mundana, prostituta.

Com a ação médica sobre a sociedade e o simultâneo e gradativo declínio da Igreja, este quadro foi se modificando. O corpo feminino, aos poucos, ganha mais visibilidade, em todos os sentidos: merecendo atenção e dedicação por parte dos médicos e também literalmente, pelo lento, mas progressivo desnudamento que vai sofrendo. A mulher vai receber dos médicos a responsabilidade de construir uma

---

<sup>4</sup> Betti (1991) aponta para a diferença significativa que deve ser considerada com relação a estes dois termos, que geralmente são confundidos: a eugenia visa o melhoramento genético, agindo sobre a origem das espécies e valendo-se de medidas como o exame pré-nupcial, a proibição do casamento consanguíneo e a esterilização. Já a eutecnia engloba medidas de ordem exterior, agindo como estímulo na orientação do desenvolvimento de heranças biológicas, mas não é capaz de alterar estas heranças.

nova nação, saudável, moderna e civilizada, através da geração de filhosãos e que deverão ser bem educados, segundo as tendências européias no âmbito da ciência.

Nos trabalhos de conclusão de curso dos alunos da Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro, as chamadas “teses”, a ação sobre a mulher fica bem estampada. Se iria educar, ela precisava, primeiro, ser educada. E isto incluía o estudo da alma, dos aspectos corporais e a educação física, que engloba as idéias e ações sobre o corpo – exercícios, vestimentas, influências do clima, sono, castigos corporais, sexualidade, amamentação, etc. – constituindo uma educação moral, uma verdadeira pedagogia do viver, capaz de constituir e modificar o caráter.

Neste âmbito, porém, as características físicas e fisiológicas da mulher servem também como argumento para inferiorizá-la, torná-la um ser especial. Para os médicos, seus órgãos, naturalmente fracos, tornavam sua constituição moral débil: “tudo he subordinado a este principio pelo qual a natureza quiz tornar a mulher inferior ao homem” (Barros, 1845, p.7).

A mulher possui, ainda, segundo Lopes (1887), uma “psychologia” própria, constituída por uma volubilidade extrema de idéias, criações fantásticas, sonhos e devaneios, além de uma leve “fixidez de reflexão”, exaltada no estado puerperal.

Seu ciclo reprodutivo, em todas as suas fases – puberdade, reprodução, parto, cuidado com os filhos, menopausa – explica, segundo os médicos, o temperamento mais instável do que o do homem, a maior tendência às emoções e às paixões e a sensibilidade, uma vez que resulta numa vida cheia de choques e tribulações.

Por fim, com uma clara influência da frenologia, a mulher vê sua constituição classificada como fraca, seu cérebro tido como inferior.

Também o esqueleto ósseo da mulher é menor; sua cabeça é menor e mais arredondada; sua face é mais curta e tem menos saliências; seu tronco é mais longo; seus ossos são menos volumosos, mais brancos e menos resistentes. Além disso, as diferenças existentes nas pernas e quadris fazem com que a mulher tenha mais dificuldade para locomoção e se canse mais rápido. (Jacó-Vilela et al, 2007)

Não é de espantar que um ser tão fraco e inferior tivesse que sofrer restrições e ser alvo de grandes cuidados, inclusive no que diz respeito à prática de exercícios. Porém, o argumento mais forte, e para o qual todos os outros concorriam, era o de preservar a futura mãe. A mulher não poderia colocar em risco seu corpo, em especial seu aparelho reprodutor, já que sua missão era formar cidadãos saudáveis.

É nesse sentido que também passam a ser condenados os aparelhos de correção, que eram largamente utilizados até então. Estes aparelhos, como

espartilhos, cintas e porta-seios, tiveram seu auge no século XVII, quando “o novo pensamento mecanicista emprega sua fecundidade sobre um corpo transformado ele próprio em máquina” (Vigarello, 1995, p. 22). Advindos da medicina ortopédica, ambicionava-se com seu uso corrigir as constituições físicas que escapavam ao modelo de perfeição:

Espartilhos e aparelhos de sustentação tiveram ao longo do tempo a função de preservar e de modelar o corpo. É precisamente no final do século XVII que esta função se impõe e se difunde. A partir desse momento, a nova mecânica que pretende eliminar a deformação arroga-se o poder de preveni-la. (Vigarello, 1995, p. 26)

As mulheres, juntamente com as crianças, serão um dos principais alvos do uso destes instrumentos. Porém, mais do que correções posturais e de desvios no âmbito da medicina, o emprego dos aparelhos se dissemina em nome da beleza, servindo para adequar o corpo feminino aos padrões da moda em vigor.

Com a ação higienista, no século XIX, os aparelhos de correção passam a ser condenados, não apenas por seus prejuízos à saúde, mas também, como bem lembra Vigarello (1995), por uma questão cultural: num momento de queda da realza na França, junto com ela caem os símbolos de retidão postural da nobreza:

Aparece uma nova cultura do corpo, que não deve mais ser buscada nos livros de civilidade, na expressão atenta das ‘belas maneiras’ da qual o espartilho é ao mesmo tempo a garantia e a testemunha, e sim nos livros de higiene, no recenseamento e na declinação de forças que apenas o exercício pode aumentar e convocar. (p. 32).

Connerton (1993) exemplifica, com relação ao período revolucionário francês, como os estilos de vestuário serviram para delimitar novos valores, novas práticas corporais. Para o autor, a rejeição das práticas de comportamento corporal do Antigo Regime pelos revolucionários aponta para o “hábito de servidão” que estes comportamentos engendravam, numa clara delimitação hierárquica na sociedade.

Os homens passam, então, a usar culottes, sem adornos, simbolizando “o desejo de eliminar barreiras sociais na luta pela igualdade” (p. 12). Já a mulher da moda, a *merveilleuse*, assumiu a musselina, que permitia ver partes e movimentos do corpo, significando uma libertação da moda, enquanto seu correspondente masculino, o *incroyable*, parodiava o alfaiate com um visual exagerado.

Da mesma forma, Elias (1987) mostrou como a estabilidade hierárquica era uma forma de a aristocracia, até alguns séculos antes, se manter no lugar dominante na sociedade de corte, exaltando a etiqueta como uma das formas de distinção social. Com a ascensão da burguesia, são os ganhos e perdas monetários que

passam a ser valorizados, com tudo o que lhes acompanha, como o trabalho e a força física. Com isso, emergem valores maleáveis, como a profissão, o dinheiro e o círculo de relacionamentos sociais.

Vigarello (1995) observa, contudo, que, no mesmo sentido dos aparelhos corretores, as novas propostas de exercícios vão, de certa forma, repetir as mesmas expectativas, quais sejam, de “segurança e robustez da aparência” (p. 31), instaurando uma nova forma de coerção. O que muda é a forma de tratamento: em vez da imobilidade, o trabalho; no lugar dos moldes e aparelhos, a compensação “atlética” (p. 28).

Imbuídos desta nova mentalidade, os higienistas brasileiros vão “criar” características específicas à mulher, que irão acompanhá-la a partir do século XIX<sup>5</sup>. Conforme mostrou Goellner (2003), nas décadas de 1930 e 40 os imperativos de ser “bela, maternal e feminina”<sup>6</sup> aparecem claramente na *Revista Técnica de Athletismo e Sports*, o primeiro periódico específico da área, que depois passa a se chamar *Revista Educação Physica*, e que estampa, em seus textos, a imagem da mulher veiculada naquele meio.

Os argumentos biológicos continuam sendo uma das principais justificativas de inferiorização da mulher, demarcando suas funções e espaços sociais e, agora, especificamente, excluindo-a dos esportes considerados masculinizantes e das práticas competitivas. E no topo da lista das diferenças biológicas entre homens e mulheres está a procriação.

Os higienistas atentavam para o dever sublime da maternidade, como foi dito, para assegurar a construção de um país moderno e civilizado, enquanto aos pais ficava reservado o lugar de provedor dos recursos financeiros e materiais (Espírito Santo et al, 2006). Para os autores da *Revista Educação Physica*, algo parecido se afirma. “O ‘ser mãe’ sobrepõe o ‘ser mulher’ e converte a maternidade em um rito de consagração do eterno feminino...” (Goellner, 2003, p. 78).

A maternidade está intrinsecamente ligada à feminilidade. Conforme mostrou Goellner (2003), “o fato de um homem ser ou não pai pouca relação tem com a comprovação da sua virilidade, consideração essa que adquire outro peso quando aplicada às mulheres, cuja feminilidade parece ser legitimada apenas quando se

---

<sup>5</sup> Góis Junior e Lovisolo (2003) entendem que muitos dos pressupostos higienistas perduram, de alguma forma, até hoje, perpetuando também esta imagem da mulher.

<sup>6</sup> Título do livro de Silvana Vilodre Goellner (2003), que investiga as imagens da mulher na *Revista Educação Physica* nas décadas de 1930 e 40.

torna mãe.” (p. 77). Porém, trata-se de uma feminilidade com base na constituição biológica, frágil e não raramente incapacitante, que deve preservar a imagem imaculada da mulher.

Esta diferenciação biológica irá delimitar também que tipos de atividades físicas podem ser praticados por homens e mulheres. Vale lembrar que, a partir da segunda metade do século XIX, também seguindo as diretrizes do Movimento Higienista, alguns esportes, principalmente aqueles que se adequavam aos preceitos de organização, higiene e limpeza, começam a se estruturar, inclusive profissionalmente. É o caso do remo, que, aliado à sua integração com a natureza, se populariza, colaborando para a construção de um novo imaginário para a cidade do Rio de Janeiro (Melo, 2003). O esporte começa, assim, a ser identificado com saúde e com uma nova relação com o corpo, formando silhuetas musculosas, tonificadas, vigorosas.

No entanto, esse novo estilo de vida fica bem delimitado ao “universo masculino”: enquanto o homem é identificado claramente com o mundo dos esportes e com atributos como força e competitividade, a mulher deve se utilizar do exercício visando a manutenção da saúde e da boa forma, preservando qualidades como delicadeza, graça e leveza. (Schpun, 1999).

De qualquer forma, observa-se uma reorganização “matemática” do espaço: “A Ginástica vai ensinar as distâncias e os alinhamentos do corpo no espaço, a como colocar-se e manter-se ereto, a prestar atenção a esta postura de retidão, a tomar consciência da posição do corpo no espaço” (Soares, 2000, p. 46). O corpo se tornará instrumento, segundo as séries de exercícios. A modelagem, tão utilizada até a primeira metade do século XIX, cede espaço, na segunda metade daquele século, ao adestramento, através de exercícios e atividades visando o desenvolvimento harmonioso para fins da maternidade (como foi dito anteriormente, preservar a futura mãe era o principal argumento das ações sobre as mulheres). Soares lembra também que neste período “foram iniciadas, de forma mais sistemática, pesquisas que resultaram em propostas de exercícios físicos e práticas corporais específicas às mulheres” (Soares, 2002, p. 29).

Apesar de a recomendação permitir a prática de alguns esportes, Goellner assinala a maior visibilidade da ginástica, nos textos e imagens da *Revista Educação Physica*. Contudo,

Não todo e qualquer método ou exercício ginástico, mas fundamentalmente aqueles que podem ser aproximados e que reafirmam o universo feminino, da beleza, do encanto, da harmonia das formas, da delicadeza e, por que não dizer, do recato. Afinal, para ser praticada, a exercitação ginástica não exige materiais nem vestes muito específicos. Pode ser feita individualmente, a qualquer momento, sem que os minutos a ela dedicados atrapalhem a execução de todas as tarefas que a mulher desempenha no recôndito do lar, favorecendo, inclusive, sua permanência neste espaço identificado como de seu domínio. Acrescenta-se a esses aspectos o fato de que a ginástica, ao contrário de muitos esportes, é desprovida do caráter competitivo, observado, nesse tempo, como prejudicial à formação da personalidade feminina. (Goellner, 2003, p. 73)

Porém, a ginástica não adentra o universo feminino sem controvérsias. Como mostrou Knijnik (2003), a Educação Física das mulheres foi condenada durante boa parte do Império, não necessariamente pela legislação, mas pelas atitudes e reações da população e de cada província isoladamente. Também para Del Priore,

Não faltou quem achasse a novidade imoral, uma degenerescência e até mesmo pecado. Perseguia-se tudo o que pudesse macular o papel de mãe dedicada exclusivamente ao lar. Era como se as mulheres estivessem se apropriando de exercícios musculares próprios à atividade masculina. Algumas vozes, todavia, se levantaram contra a satanização da mulher esportiva. Médicos e higienistas faziam a ligação entre histeria e melancolia – as grandes vilãs do final do século – e a falta de exercícios físicos. (Del Priore, 2000, p. 62)

Em 1874, no Rio de Janeiro, houve grande comoção quando da tentativa de introdução da ginástica feminina nas escolas. As meninas foram proibidas pelos pais de praticar exercícios e algumas alunas se recusaram, por conta própria, a freqüentar as aulas, que acabaram sendo suspensas (Knijnik, 2003).

É com as Reformas Educacionais que a equiparação entre os sexos vai sendo alcançada, lentamente. Momentos importantes com relação ao ensino estão relacionados a dois personagens emblemáticos para a Educação brasileira. No início da década de 1880, Rui Barbosa (1849-1923) participa das modificações efetuadas com relação à instrução pública, através de seus pareceres sobre educação. Neles, defende a educação pública e estatal, a introdução da ciência no ensino desde o jardim de infância e privilegia novos conteúdos, como o desenho, a música, as ciências e a ginástica. Esta era considerada uma prática capaz de promover a saúde, devendo fazer parte do currículo escolar como conteúdo obrigatório (Machado, s/d; Souza, 2000).

Assim, de acordo com Knijnik (2003), em 1882 Rui Barbosa defende a obrigatoriedade da ginástica no ensino primário para ambos os sexos em todo o país, com a introdução de disciplinas como a de “Ginástica e Exercícios Militares”, introduzida em São Paulo. Diz Souza que “no programa de 1905, esses exercícios compreendiam marchas, formaturas em filas e fileiras, evolução da companhia sem

armas e com armas” (Souza, 2000, p. 108). Esta posição de Rui Barbosa se coaduna com seu entendimento de que a educação deveria visar a formação do trabalhador e do cidadão, promovendo a construção de um país “moderno”.

O outro momento importante acontece em 1928, com a Reforma Fernando de Azevedo. Professor, educador, crítico, ensaísta e sociólogo, Fernando de Azevedo (1894-1974) fez parte do grupo de intelectuais e educadores que, na década de 1920, propunham reformas na Educação brasileira seguindo o projeto liberal de reconstruir a sociedade através da educação (Cardoso, 2005). Entre 1927 e 1930, foi diretor da Instrução Pública do governo do Distrito Federal, promovendo uma reforma educacional que atingia os ensinos técnico profissional, primário e normal, e foi concretizada pelo Decreto 3281, de 23/01/1928.

Segundo seu projeto pedagógico, a educação, e em especial a educação do corpo, seria responsável pela introjeção nos indivíduos da contenção dos impulsos, auxiliando a apreensão das normas de conduta civilizada e promovendo o que podemos chamar, hoje, de autocontrole (Pagni, 1994). De acordo com Knijnik, através da Reforma Fernando de Azevedo se especificam os conteúdos da prática de atividade física para mulheres, sendo construída “uma clara diferenciação entre a ginástica para mulheres e esportes para mulheres. A atividade física da ginástica parece ser aceita e necessária às mulheres” (Knijnik, 2003, p. 60).

Ainda timidamente, portanto, a mulher começa a ser autorizada a praticar determinados tipos de atividade física, com o respaldo da elite intelectual brasileira e de medidas governamentais. Porém, num momento em que as práticas esportivas vão se disseminando e se tornando mais populares, em que os Jogos Olímpicos da Era Moderna são inaugurados (1896), em que o processo de emancipação da mulher vai se acelerando, ela ainda permanece excluída dos esportes competitivos, ocupando o lugar de mera espectadora, sendo-lhe permitida apenas a prática da ginástica.

Por muito tempo, são poucos os casos de transgressão desta ordem, ou seja, de mulheres que foram além da ginástica. No Brasil, o exemplo mais conhecido é o da nadadora Maria Lenk<sup>7</sup>, primeira mulher sulamericana a participar dos Jogos Olímpicos, em 1932, em Los Angeles.

---

<sup>7</sup> Maria Lenk, nascida em 1915, faleceu em 2007, sendo homenageada pela prefeitura do Rio de Janeiro, que deu seu nome ao parque aquático construído para a realização dos Jogos Pan-Americanos do Rio de Janeiro, naquele mesmo ano.

Antes disso, em 1900, nos Jogos Olímpicos de Paris, foi apenas graças à pressão das feministas<sup>8</sup> que foram incluídas duas modalidades que contaram com a participação de dezesseis mulheres, embora ainda não oficialmente<sup>9</sup>: o tênis e o golfe (Hargreaves, 1996; Mourão, 2003, Goellner, 2003). O Barão de Coubertin (1863-1937), idealizador e criador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, era contra a presença feminina nos Jogos. É dele a afirmação: “Os Jogos Olímpicos devem ser reservados aos homens, para a exaltação solene e periódica do atletismo masculino com o aplauso feminino como recompensa”<sup>10</sup> (Gerber, 1974, apud Hargreaves, 1996, p. 209 – tradução nossa).

Em 1908, elas participam no tênis, arco-e-flecha e patinação, todos eles esportes que permitem a manutenção de sua imagem de beleza e fragilidade (Hargreaves, 1996). Em 1938, a Revista Educação Physica transcreve um trecho do livro *Pedagogia esportiva*, do Barão de Coubertin, de 1922, em que o mesmo já parece se ver obrigado a se render à participação feminina nos esportes. Pondera sobre esta prática, que ameaça invadir territórios tidos como masculinos, subvertendo tanto a imagem dos esportes quanto a da mulher. Assim, até concorda com a prática esportiva feminina, desde que não espetacularizada, ou seja, sem espectadores, mas com a esperança de que as próprias mulheres acabassem constatando que o esporte não lhes era benéfico (Goellner, 2003). Contudo, conforme afirma Hargreaves (1996), é somente após sua saída da presidência do Comitê Olímpico Internacional (COI), em 1925, que as mulheres são finalmente admitidas nos Jogos Olímpicos.

Mesmo após muitos anos de luta, a inclusão da mulher nas competições ocorreu a passos de tartaruga e mantendo a idéia de sua inferioridade e fragilidade, de forma que não poderia colocar em risco sua integridade física, como foi dito anteriormente. Tanto foi assim que aqueles esportes considerados “brutos” tiveram participação feminina bem mais tardia, como foi o caso do judô e de diversas provas de atletismo. Aliás, a maratona, prova-símbolo dos Jogos Olímpicos, só passou a ter participação feminina no ano de 1984 (Hargreaves, 1996).

---

<sup>8</sup> Falarei mais detalhadamente sobre o movimento feminista no terceiro capítulo.

<sup>9</sup> Alguns esportes que pleiteiam participação nos Jogos Olímpicos podem participar não-oficialmente, como exibição. Atualmente, para entrar para o rol dos esportes olímpicos, uma modalidade masculina deve ser praticada em pelo menos 75 países e 4 continentes, e uma feminina, em 40 países e 3 continentes.

<sup>10</sup> ‘The Olympic Games’ (...) ‘must be reserved for men’, for the ‘solemn and periodic exaltation of male athleticism’ with ‘female applause as reward.’

Naquele mesmo ano, foram incluídas duas modalidades exclusivamente femininas: a ginástica rítmica e o nado sincronizado. No entanto, como afirma Hargreaves (1996), o que muitos enxergaram como uma conquista, na verdade apenas confirma uma segregação entre os sexos e a concepção da mulher com características específicas, tais como graça, leveza e fragilidade. Além disso, com o “apoio” da mídia esportiva, são esportes que facilitam a ênfase na beleza feminina, seja por seus trajes, seja pela plasticidade dos movimentos, contribuindo para a estereotipização da mulher enquanto símbolo sexual.

Hoje, a participação feminina nos Jogos Olímpicos já se equipara à masculina, porém com apenas uma medalha de ouro em quase cem anos (Jaqueline Silva/Sandra Pires, vôlei de praia). Em Atenas/2004, a delegação brasileira era constituída por 125 homens e 122 mulheres (Felicja, 2008). Para os Jogos de Pequim, em 2008, até maio, de acordo com o site do Comitê Olímpico Brasileiro<sup>11</sup>, já estavam classificados ou com índice olímpico 224 atletas, dentre os quais 88 mulheres.

### **1.3. O corpo feminino no século XX**

O século XX vai potencializar e acelerar as transformações que tiveram início no período oitocentista. No que diz respeito ao corpo feminino, é o início de uma liberação, de uma exposição que vai se desenvolver ao longo do século, modificando e sendo modificado de forma cada vez mais veloz e intensa. A mídia representou um ponto fundamental nesse sentido, ditando modas, sendo veículo de novos padrões, novos modelos e influenciando os modos de ser da mulher ao longo das décadas do século XX.

A objetivação da alma e a valorização dos aspectos corporais, concomitantes ao fortalecimento das ciências, em especial a medicina, retratam e ao mesmo tempo alimentam um período em que o físico começa a sobressair com relação aos aspectos interiores. Os corpos ganham maior visibilidade, passam a ser mais expostos e cuidados através de produtos de beleza e exercícios físicos. Como lembra Schpun, relativamente a São Paulo na década de 1920 (mas extensível ao

---

<sup>11</sup> [www.cob.org.br](http://www.cob.org.br)

Rio de Janeiro), “A beleza espiritual e imaterial das mulheres está em via de ceder o lugar, nos discursos normativos, à beleza corporal e ao potencial de sedução física” (Schpun, 1999, p. 81).

Emerge a preocupação com a saúde da pele, surgindo, em Paris, a ginástica para trabalhar os músculos do rosto e pescoço (Souza, 2004, p. 119). A cosmética sofre avanços profundos, entre eles a industrialização dos produtos, chegando a transformar também os critérios de beleza e saúde; se antes, por exemplo, a maquiagem era vista como inautenticidade, agora passa a representar proteção, purificação e revitalização (Sant’anna, 1995).

Desponta uma mulher moderna, que deveria ser capaz de enfrentar novos desafios, embora preservando suas virtudes e cumprindo seus deveres de boa filha, esposa e mãe. “Dessa mulher, exige-se um corpo asséptico, com vestes leves e claras, desprovido de impurezas, higienizado e ágil, e é sob a prescrição do médico e do farmacêutico que os problemas da beleza e da saúde serão solucionados” (Goellner, 1998, p. 53).

As moças de família, que passavam a dividir o espaço, nas ruas, com as mulheres “levianas”, encontraram em novas formas de modelação do corpo, como a moda e a atividade física, estratégias de diferenciação social. Ao mesmo tempo, através destas atividades, passam a voltar seu olhar, que sempre foi para o outro, agora para si próprias (Oliveira, 2005; Menezes, 2002).

O esporte, em especial, considerado “de caráter aristocrático, familiar e saudável” (Goellner, 1998, p. 51) e vedado à mulher no século XIX, expande as possibilidades de participação feminina na sociedade. Lentamente, elas começam a ter espaço neste mundo, principalmente através do turfe, do ciclismo e do atletismo. Gradativamente, vão se inserindo também nos esportes aquáticos, exibindo publicamente seus corpos em roupas de banho.

A ginástica, mas também o esporte, passam a ser cada vez mais recomendados para se atingir uma vida higiênica, disciplinada e moderada, uma vez que associava os fatores beleza, saúde e força. A apresentação física vira, então, a nova preocupação da mulher urbana, ao mesmo tempo em que a beleza se torna mais palpável, através da influência das atrizes de Hollywood, vedetes e *misses* e da industrialização dos produtos de beleza. A partir de então, década após década, o século XX teve seus ícones de beleza.

Nos anos 30, durante a Era Vargas (1930-1945), como assinalou Lenharo, “o corpo está na ordem do dia”, sofrendo a ação de médicos, educadores, engenheiros, professores, e ainda do Exército, da Igreja, da escola, dos hospitais (Lenharo, 1986, p. 75). O Estado identifica a Educação Física e o esporte como pilares da educação, com base no aperfeiçoamento físico dos corpos para enfrentar os novos desafios da vida moderna. Por isso, põe em prática diversas ações, como, por exemplo, a criação do Ministério dos Negócios da Educação e Saúde Pública (1931), da Escola de Educação Física do Exército (1933), da Divisão de Educação Física do Departamento Nacional de Educação (1937), da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil (1939), a instalação da Comissão Nacional dos Desportos (1939) e do Conselho Nacional dos Desportos (1941) (Goellner, 2003).

No cinema, louras oxigenadas e de sobrancelhas desenhadas, como Jean Harlow, Greta Garbo e Marlene Dietrich, levaram muitas brasileiras a descolorirem as madeixas e a depilarem as sobrancelhas, apoiadas pela indústria cosmética em plena expansão e recebendo conselhos das revistas dirigidas ao público feminino (Souza, 2004). A imagem da mulher fatal atingia o imaginário feminino como modelo para conquistar um bom partido para o casamento.

Porém, como afirma Goellner (2003), “toda e qualquer escolha estética é também uma escolha política” (p. 95). Este ideário da beleza loura, não por acaso, circulou com força no momento de ascensão do nazismo, calcado na estética da pureza racial.

Segundo Lenharo (1986), o aprimoramento eugênico incorporado à raça, juntamente com a idéia de branqueamento do brasileiro, foi uma das três principais teses que circularam naquela época. As outras duas foram a moralização do corpo pelo exercício físico, responsabilizando o indivíduo no desenvolvimento do bem-estar coletivo, com grande influência da ginástica francesa, e a ação do Estado sobre o preparo físico e suas repercussões no mundo do trabalho.

Todas têm por base a organização militar: “Em meio a um tom ambíguo de exaltação, sutilmente vão sendo anunciados desejos de que ao exército fosse facultada a missão de criar o homem brasileiro, dirigi-lo e governá-lo integralmente” (Lenharo, 1986, p. 80). A Escola Nacional de Educação Física é montada pelo Ministério da Educação e Saúde nos moldes da Escola de Educação Física do Exército.

O Brasil também toma como modelo a Alemanha nazista, que foi um dos países que mais se utilizaram da atividade física para a construção de uma nação pura, em direção ao progresso. O incentivo à ginástica e mesmo ao esporte alemão nas décadas de 1930 e 40 serviu a vários fins, entre eles o fortalecimento da idéia de Nação, a formação da juventude e a beleza, tanto individual quanto da massa, que será considerada como o próprio corpo da Alemanha (Goellner, 2003). “A cultura física foi amplamente incentivada por Hitler porque nela identificava elementos capazes de concretizar sua ambição pela beleza e pela criação do novo homem e da nova mulher” (Goellner, 2003, p. 88), ele formado para o combate na guerra, ela para a maternidade.

Entendia-se também que as práticas esportivas ajudavam no restabelecimento da energia gasta no trabalho, sendo implementadas nas fábricas com o intuito de aumentar a produção. Durante a Segunda Guerra Mundial, há um esforço em aproximar e confundir as condições de trabalhador e de soldado. No Brasil, Getúlio Vargas intentava “converter toda uma classe de trabalhadores em soldados da Pátria”, sendo o patrão de todo o operariado (Lenharo, 1986, p. 86), numa estratégia de esmagamento da condição operária e diluição do conceito de classe.

Por outro lado, nos anos 40 os efeitos da guerra levam as mulheres, cada vez mais magras, a se preocuparem com a saúde e em não perder peso. Com mais partes à mostra, todo o corpo passa a ser cuidado: “era preciso investir sobre todo o corpo, na tentativa de mantê-lo saudável através de atividades físicas e hábitos saudáveis” (Souza, 2004, p. 121). O binômio saúde/beleza passa a circular com mais força desde então.

No período que se seguiu à Segunda Guerra Mundial, a preocupação higiênica intensificou, no entendimento de Sant’anna (2005), a obsessão característica dos discursos médicos e moralistas do passado. Ela visava não mais o aprimoramento da raça, mas, em particular, a manutenção dos laços conjugais. Nessas primeiras décadas do século XX, o esforço da mulher em se embelezar refletia seu objetivo máximo, que era conquistar um marido e trabalhar para satisfazê-lo, fosse nos afazeres domésticos, fosse na limpeza e higiene do próprio corpo. A introdução de novas tecnologias domésticas ajudou a mulher a dispender menos esforço em casa, o que foi associado também a uma ausência de esforço na busca do embelezamento.

A partir da década de 1950, esta característica vai se modificando. Ainda segundo Sant'anna (2005), o cuidado e atenção em seguir a moda vigente adquirem o poder de influenciar o “psiquismo” da mulher. A imagem veiculada nas revistas femininas passa a valorizar o prazer de se embelezar e de estar consigo mesma, o que constituiria menos um esforço do que uma carícia ao próprio corpo.

Certamente, o fortalecimento do capitalismo teve grande influência nesta mudança de mentalidade, introduzindo a cultura e as demandas do que hoje chamamos de “indústria da beleza”. Se o embelezamento constitui uma “auto-carícia”, ela só acontece por meio da utilização de produtos e práticas que começam, então, a se multiplicar. A beleza se fortalece como atributo disponível para quem quisesse e pudesse pagar, passando de resultado arbitrário do destino a uma conquista individual, fruto da responsabilidade de cada mulher sobre seu corpo. Novaes e Vilhena afirmam que a imposição de modelos de beleza sempre existiu; o que mudou neste processo foi a inserção da questão da escolha e da vontade pessoal para atingi-los, “o fato de afirmar-se, sem cessar, que *ela* [a mulher] *pode ser bela, se assim o quiser*” (Novaes e Vilhena, 2003, p. 24, *itálico no original*).

Ou seja, ser bela não é mais um dever social, mas sim um dever moral, constituindo o que Baudrillard chamou de “moralização do corpo feminino”, passando de uma estética para uma ética do corpo feminino (Baudrillard, em Malysse, 2002, p. 97). Este ponto é apresentado também por Souza:

Numa época em que a percepção do outro se torna mais acentuada pelos meios de comunicação e consumo de imagens e produtos, a estética pautava-se muito mais por aspectos físicos, o que fez com que uma memória moralizante enfraquecida se estabelecesse novamente, ressuscitada nas vozes dos profissionais de saúde, especialmente os psicólogos. Longe de condenar a preocupação com o aspecto corporal, eles falariam também em beleza interior, discurso reconhecido em uma memória bíblica e enfatizado nas palavras do apóstolo Paulo [que] recomenda às mulheres de seu tempo uma preocupação maior com o aspecto interior (Souza, 2004, p. 133).

Souza (2004) lembra que, apesar da mudança de paradigmas, a publicidade e o cinema, que eram, em sua maioria, controlados por homens, resistiram ainda por bastante tempo para mostrar novos papéis femininos. Mesmo quando isso começou a acontecer, viveu-se um período de transição, em que diferentes papéis circulavam ao mesmo tempo. Assim, nos anos 50, dois estilos distintos conviveram paralelamente: “de um lado, o das ingênuas, encarnada (*sic*) por Grace Kelly, Vivian Leigh ou Audrey Hepburn, cuja arma era o frescor e a naturalidade; de outro, Rita Hayworth, Ava Gardner ou Gina Lollobrigida que tinham como arma uma beleza feita

de carne e fogo” (Souza, 2004, p. 126). Dois estilos que iriam se fundir em Marilyn Monroe, que, no meio-termo desses modelos, foi um protótipo do estilo mulher-criança, continuado, alguns anos depois, por Brigitte Bardot.

Segundo Souza (2004), essa tendência em veicular como padrão de beleza rostos quase infantis fortaleceu o culto à juventude, alavancado no início do século e que se difundiu nos anos 60, através dos movimentos de contracultura. Cardoso (2005) afirma que as mudanças introduzidas por estes movimentos foram várias, entre elas:

as transformações da imagem da mulher, com o feminismo; a liberação sexual; as modificações na estrutura da família; a entronização do modo jovem de ser como estilo de vida; a flexibilização das hierarquias e da autoridade; a construção de novas relações entre o adulto e o jovem e o adulto e a criança; a criação de um novo imaginário da fraternidade; a introdução do "novo" na política; a emergência das questões ecológicas como se fossem também políticas, para ficar com algumas das referências mais destacadas. (Cardoso, 2005, s/p)

A autora lembra ainda que estes movimentos, oriundos dos Estados Unidos, se expandiram por diversos países, em múltiplas áreas, como política, artes e educação, consistindo ainda em uma reação ao processo generalizado de industrialização, impregnando-se de uma lógica “tecnocrática” emergente. Além disso, aponta para a difusão das idéias e práticas da contracultura pela sociedade, em escala mundial, principalmente através das campanhas publicitárias.

O ideal de juventude foi, nesse aspecto, uma das características mais marcantes do período, promovendo a associação do estilo de vida jovem ao sucesso, introduzindo produtos de beleza que reforçavam esta característica, levando para bem longe os sinais do envelhecimento.

Na verdade, esta valorização do jovem veio crescendo desde o início do século XX, juntamente com o maior espaço dado aos indivíduos fortes e saudáveis. Como aponta Schpun (1999) com relação à década de 20, os velhos, obesos, feios e negros se tornam obscenos<sup>12</sup>, marginais, devido a seus corpos inconformes com os novos critérios de beleza e vigor. A partir da década de 60, portanto, esta tendência é como que “reeditada” e vai se fortalecer nos anos seguintes, com a ajuda da imagem andrógina da modelo londrina Twiggy, “com ar falsamente ingênuo,

---

<sup>12</sup> Ob-sceno: fora de cena.

boca cândida, covinhas de menina, cílios postiços e verdadeiros pintados para aumentar os olhos” (Souza, 2004, p. 128).

É nos anos 70 que entra em cena o corpo musculoso e aumenta a participação das mulheres nesta fatia crescente da população que associa beleza, juventude e saúde à atividade física. Porém, este cuidado acontecerá em ambientes bem distintos: enquanto os homens se dedicam ao fisiculturismo e às lutas, as mulheres aderem à ginástica localizada, em local fechado (Marinho, 2007).

Este novo corpo, esculpido pelo exercício, é emoldurado por cabelos compridos e soltos, símbolos de liberdade. O *topless* e as blusas transparentes traduziam o poder de uma nova feminilidade, de um corpo que deveria ser cuidado e exibido. O sujeito se torna responsável por esculpir e manter uma aparência bela. “Assim, os hábitos de exercitar-se, usar os produtos oferecidos e submeter-se às cirurgias plásticas atrelam-se ao conceito de beleza como uma realização do eu, atuando como um marcador da capacidade de um indivíduo para a auto-regulação” (Souza, 2004, p. 137).

A beleza interior passa a ser mais valorizada nesta década, dando voz aos psicólogos, “doutores da alma”. Souza (2004) afirma a existência de um conflito, a partir deste momento, que insere o sujeito numa perspectiva “biológico-psicológica”. O primeiro discurso reforça o trabalho da mulher sobre seu próprio corpo, preventivamente, através da alimentação saudável e de exercícios, e regenerativamente, através principalmente de intervenções cirúrgicas. Neste sentido, o corpo é passível de qualquer alteração necessária para atingir ou manter a juventude e a magreza, servindo como a principal arma de sedução. Por outro lado, o discurso psicológico incentiva as mulheres ao autoconhecimento como um dos principais aliados da beleza que vem de dentro.

A década de 80 ratifica a lógica individualista que veio se instaurando a partir dos anos 60, com a ênfase no corpo malhado e musculoso. A busca pela perfeição da forma física se difunde e a beleza vira competição. A equação beleza = saúde possibilita a difusão do *cooper* e o sucesso dos vídeos de ginástica da atriz americana Jane Fonda, com o *slogan* *No pain, no gain* marcando a volta da valorização do esforço<sup>13</sup>: “Era preciso sofrer para ser bela” (Souza, 2004, p. 139).

---

<sup>13</sup> Segundo Novaes (2001), a frase “No pain, no gain”, não aleatoriamente, foi retirada de *The way to wealth*, de Benjamin Franklin (1706-1790), filósofo e político dos Estados Unidos.

Também nesta década, como mostrou Edmonds (2002), assistiu-se a uma explosão da indústria da beleza, praticamente dobrando o número de empregos no setor entre 1985 e 1995. A indústria de produtos alimentícios também ganhou força, lançando as linhas *light* e *diet*, reforçando a necessidade de uma dieta balanceada, capaz de eliminar as calorias e contribuir para a leveza corporal. E as academias de ginástica começam a se disseminar, com a prática da aeróbica – inspirada nos já citados vídeos da atriz Jane Fonda – se difundindo no meio feminino.

Nos anos 90, a valorização da beleza interior é reforçada pelo minimalismo da moda, que enfatiza a naturalidade e a beleza fria como as de Gwyneth Paltrow e Carolyn Bessete Kennedy (Souza, 2004). Num período de expansão do “complexo alternativo” de terapias, psicológicas ou não – como veremos no quarto capítulo – a aeróbica sai de moda para dar lugar a atividades “zen” como a ioga e a aromaterapia. Nesse mesmo sentido, é a vez das cirurgias estéticas se multiplicarem, atingindo uma taxa de crescimento de 30% ao ano a partir de 1994 (Edmonds, 2002), numa busca de beleza sem muito sacrifício.

É também a década das *top models*, como Linda Evangelista e Kate Moss. Embora seu visual anoréxico tenha causado protestos, a glamourização da magreza e a difusão da lipofobia contribuíram para aumentar os casos de distúrbios causados pela busca – muitas vezes patológica – de um modelo inatingível de beleza<sup>14</sup>.

O século XX termina com um panorama aparentemente democrático, com os meios de comunicação de massa veiculando imagens de uma beleza múltipla, como bem lembrou Umberto Eco (2004):

Podem recuperar, mesmo em uma publicidade destinada a durar uma única semana, todas as experiências da vanguarda e, ao mesmo tempo, oferecer modelos dos anos 20, anos 30, anos 40, anos 50 (...). (...) a opulência junonal de Mae West e a graça anoréxica das últimas modelos; a Beleza negra de Naomi Campbell e a nórdica de Claudia Schiffer (...); a mulher fatal de tantas transmissões televisivas ou de tantas publicidades e a mocinha água-com-açúcar à Julia Roberts ou à Cameron Diaz (...).” (Eco, 2004, p. 426-428).

Embora não haja mais um modelo único, o que importa é o trabalho mental para se atingir o padrão estético que mais se adequa ao estilo de cada um. Se nos séculos anteriores o cuidado com a beleza era apenas um artifício para disfarçar a feiúra, uma vez que não havia como mudar os desígnios divinos, no último século o

---

<sup>14</sup> No final do ano de 2006, a Espanha proibiu modelos com índices de massa corporal inferiores a 18 (anoréxicas) de desfilarem, gerando grande polêmica no mundo da moda.

mesmo cuidado ganhou outro caráter, de esculpir o próprio corpo, com o auxílio das novas tecnologias, demonstrando assim a determinação, força de vontade e, mais ainda, o estado de espírito da mulher.

## 2. DA GINÁSTICA EUROPÉIA ÀS CIÊNCIAS DO ESPORTE

Como vimos, a partir da segunda metade do século XIX, no Brasil, a mulher foi saindo de uma zona de sombra e ganhando maior visibilidade social. No mundo dos esportes e da atividade física, foi, por vários motivos, restrita à prática da ginástica, que se adequava perfeitamente às ações propostas sobre seu corpo e ao papel que lhe foi imposto pelo discurso dominante. Veremos agora que ginástica é essa da qual falamos, quais eram seus preceitos e que influência histórica teve sobre a educação física feminina no país.

### 2.1. O Movimento Ginástico Europeu

Desde a Grécia Antiga, o homem praticava a calistenia, “uma série de exercícios localizados, com fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos” (Silva, s/d, p. 12). O nome “calistenia” vem do frego kallistenés (kallós – belo; sthenos – força), significando “cheio de vigor” ou “força harmoniosa”. De acordo com Silva (s/d), em Roma era empregada como exercícios de aquecimento aos jogos de circo. Porém, após a proibição dos Jogos Olímpicos em 393 d. C., pelo imperador Teodósio, ela desapareceu totalmente.

É apenas na transição do século XIX para o XX, em meio a um mundo em processo de urbanização e modernização, que a calistenia ganha corpo novamente. Num momento em que há um aumento, ainda que sutil, da expectativa de vida e quando surge um tempo dedicado ao não-trabalho, ao lazer (Vigarello, 2006a), aparecem problemas como a insalubridade, doenças e a mendicância. É preciso, então, educar os corpos para instaurar a ordem.

Este processo vinha ocorrendo na Europa desde o início do século XIX, quando acontece um primeiro esforço de aprisionamento de todas as formas de práticas corporais sob uma única denominação: Ginástica, que “surge como vestimenta necessária a um corpo que se apresenta em uma nudez não de vestes, mas de moral” e de onde irão partir as principais teorias do que hoje denominamos Educação Física no ocidente (Soares, 2000, p. 46).

De acordo com Soares,

o termo Ginástica, pertencente ao gênero feminino, de designação feminina e que historicamente se constrói a partir de atributos culturalmente definidos como

masculinos: força, agilidade, virilidade, energia/têmpera de caráter, entre outros, passa a compreender diferentes práticas corporais (Soares, 2000, p. 49).

Práticas advindas do campo dos divertimentos, em especial o circo, mas também as festas populares, os espetáculos de rua, os passatempos criados pela aristocracia e os exercícios militares, que receberão a tutela de duas das mais influentes instituições à época – o Exército e a Medicina – para se transformarem, sob uma designação única, em práticas aceitas pelos círculos intelectuais e pela burguesia:

... o reconhecimento da ginástica pelos círculos intelectuais é fator decisivo para sua aceitação por uma burguesia que a deseja transformada e, assim, devolvida à população como conjunto de preceitos e normas de bem viver. É a partir deste reconhecimento que, de fato, a ginástica passa a ser vista como prática capaz de potencializar a necessidade de utilidade das ações e dos gestos. Como prática capaz de permitir que o indivíduo venha a internalizar uma noção de economia de tempo, de gasto de energia e de cultivo à saúde como princípios organizadores do cotidiano (Soares, 2002, p. 18).

Dessa forma, rompendo com o campo dos divertimentos, do lazer, a ginástica irá se afirmar como parte fundamental da educação. Ao mesmo tempo, irá servir à manutenção dos Estados Nacionais e aos interesses de produtividade do sistema capitalista (Rubio, 2001), como veremos adiante. Nesse esforço, surgiram diversas vertentes em vários países da Europa, em geral, não por acaso criadas e desenvolvidas por personagens advindos do círculo militar.

Segundo Betti, “a história da elaboração e institucionalização dos chamados ‘sistemas ginásticos’ confunde-se com a própria história do nacionalismo europeu e do militarismo sempre presente nos séculos XVIII e XIX”, vinculada à afirmação dos Estados Nacionais e à preparação para a guerra (Betti, 1991, p. 35). Estes sistemas receberam também a influência de grandes pensadores, como Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), de quem tiraram preceitos como a valorização da natureza e a crítica ao culto puro e simples do músculo, aos excessos que não trariam nenhum benefício ao corpo (Soares, 2003).

Na Alemanha, sob sua influência, três personagens ganharam destaque: Johann Bernhard Basedow (1723-1790), fundador do *Philanthropinum* (1774), Johann Cristoph Friederick Guts-Muths (1759-1839), considerado o pai da ginástica pedagógica moderna, e Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), cujo sistema iria repercutir fortemente na formação da juventude prussiana.

A escola de Basedow iniciou o primeiro programa moderno de Educação Física (Van Dalen & Bennet, apud Betti, 1991), que compreendia corridas, saltos, arremessos e outras lutas semelhantes às praticadas na Grécia Antiga.

Já Guts-Muths acreditava na influência do corpo sobre o caráter e entendia que a saúde deveria ser o objetivo básico da educação. Em 1784, assume as aulas de ginástica num instituto semelhante ao *Philanthropinum*, elaborando um sistema que ficou conhecido como “ginástica natural” ou “método natural” (Betti, 1991), onde as atividades eram divididas em exercícios ginásticos, trabalhos manuais e jogos sociais.

Jahn, por sua vez, desenvolveu um método no qual a educação física era a peça-chave para a tarefa de promover uma vida ativa e saudável, além de formar os homens para o combate com o inimigo, num momento de exacerbação do espírito nacional alemão. “O *turnen*, exercícios de força e energia, constituiu-se produto da cultura alemã, posto ao serviço de sua grandeza, causa e determinações. Era seu lema: **Vive quem pode – supressão dos fracos – ai dos vencidos.**” (Ramos, 1979, p. 6, negrito no original).

Em 1811, ele abriu seu primeiro *Turnplatz* (playground), em Berlim, onde empregava alguns aparatos, como “ramos de carvalho utilizados como barras para suspender e varas para arremessar em alvos” (Betti, 1991, p. 37).

Jahn possuía uma clara intenção nacionalista; a unificação da Alemanha era um objetivo e ele acabou virando herói nacional. A inclusão da ginástica nas escolas foi uma das conseqüências de sua atuação.

... com a França já derrotada e expulsa, o governo alemão passou a temer os movimentos de massas liderados por Jahn, de forte conteúdo político. As autoridades temiam que o *Turnen* servisse difusão das doutrinas liberais então em voga, e proscreveram as sociedades ginásticas. O próprio Jahn foi preso em 1819, acusado de traição. Segundo Roberts (1973), o governo prussiano até mesmo incorporou o sistema ginástico na escola formal, num esforço para frustrar as sociedades ginásticas. Mas a repressão oficial não conseguiu impedir o crescimento do *Turnen* que recuperou o seu vigor no reinado de Frederico Guilherme IV. Em 1868 organizou-se o *Deutsche Turnerschaft*, uma federação de todas as sociedades ginásticas alemãs. Durante a guerra franco-prussiana de 1870-71, quinze mil de seus membros apresentaram-se ao serviço militar. A guerra propiciou a unificação da Alemanha – o grande ideal de Jahn e seus seguidores – e isto levou valorização da ginástica, que passou a receber o apoio estatal. (Betti, 1991, p. 37-38)

Foi também o idealizador da barra fixa, das barras paralelas, do cavalo com alças, da trave de equilíbrio, dos aparelhos de salto sobre o cavalo e subida em corda lisa, dando origem à Ginástica Artística que é praticada até hoje.

Na Dinamarca, Franz Nachtegall (1777-1847), um civil, criou um sistema que ganhou destaque entre os militares. Em 1804, tornou-se diretor do recém-criado Instituto Militar de Ginástica, em Copenhague, que se transformou numa escola preparatória de professores de ginástica para as escolas em geral, civis e militares. Assim, a Dinamarca foi “o primeiro país europeu a introduzir a educação física como disciplina curricular, promover cursos de treinamento de professores e a editar manuais para instrutores” (Rubio, 2001, p. 125).

Na Suécia, no início do século XIX, com a perda da Finlândia para a Rússia, o império entra em decadência, desencadeando uma onda de patriotismo onde o povo se mobilizou para “reconstruir o prestígio nacional” (Betti, 1991, p. 39). O país investiu, então, no desenvolvimento da educação física para a formação do físico e do caráter de seus soldados. Quem introduziu o método no país foi Per Henrik Ling (1776-1839), que havia estudado a ginástica dinamarquesa com Nachtegall.

Ling é considerado o “pai da escola sueca”, tendo criado um sistema com fins mais terapêuticos, baseados na anatomia e fisiologia e que visava atingir um número maior de praticantes, massificando a ginástica. Em 1808, sob sua influência, a Suécia inicia a implementação da ginástica nas escolas. Em 1813, é criado o Instituto Geral de Ginástica (CGI), inspirado no Instituto Militar de Ginástica de Copenhague, transformado posteriormente na Escola Superior de Educação Física e Desportos e do qual Ling foi diretor durante 25 anos.

O projeto da ginástica sueca era dividido em quatro partes: 1) pedagógica, voltada para a saúde e a prevenção de doenças e vícios posturais; 2) militar, incluindo o tiro e a esgrima; 3) médica, semelhante à pedagógica; 4) estética, preocupada com a graça do corpo. Embora Ling tenha enfatizado as vertentes médica e militar, seus seguidores desenvolveram um método com ênfase militar, o que levou a várias críticas à proposta inicial. (Van Dalen & Bennet apud Betti, 1991; Rubio, 2001; Moraes, 2007).

Entre os seguidores de Ling, Ramos aponta como destaque o nome de Thulin (1875-1965), responsável pela “incorporação do ritmo e da música na educação física da mulher, a introdução de testes na verificação dos resultados ginásticos, a organização de campos e cursos internacionais, e a exploração das sessões estoriadas nas práticas infantis” (Ramos, 1979, p. 7).

Já na Suíça, Phoktion Heinrich Clias (1782-1854), diretor do ginásio de Berna, lança, em 1829, o livro *Kallistenie* (Exercícios para beleza e força), reforçando a

prática da calistenia na Europa. Sua ginástica possuía fundamentos específicos e abrangentes, destinados a uma população especial: obesos, crianças, sedentários, idosos, mulheres, devendo portanto ser simples, calcada na ciência e cativante (Moraes, 2007).

Assim, enquanto em diversos países da Europa a ginástica ganhava força como método para fortalecer as tropas na luta contra a França, neste país foi apenas no período pós-napoleônico – entre 1815, após a derrota de Napoleão, e 1848, com a proclamação da II República – que a ginástica foi introduzida (Betti, 1991). Um de seus principais personagens foi o coronel espanhol, naturalizado francês, Francisco Amoros y Ondeano (1770-1848). Com influências de Pestalozzi e Jahn, entre outros, buscava desassociar a ginástica da frivolidade e do entretenimento, objetivando a educação moral. Criou séries sistematizadas de exercícios, jogos e danças, utilizando a música e o canto para cadenciá-los, imprimir-lhes ritmo, desenvolver os pulmões e educar moralmente o aluno.

Para ele, a ginástica era

[...] a ciência fundamentada de nossos movimentos, de suas relações com nossos sentidos, nossa inteligência, nossos sentimentos, nossos costumes, e o desenvolvimento de todas as nossas faculdades. A ginástica abarca a prática de todos os exercícios que tendem a tornar o homem mais corajoso, mais intrépido, mais inteligente, mais sensível, mais forte, mais astuto, mais desembaraçado, mais veloz, mais flexível e mais ágil e que nos dispõem a resistir a todas as intempéries das estações, a todas as variações climáticas; a suportar todas as privações e contrariedades da vida; a vencer todas as dificuldades; a triunfar sobre todos os perigos e todos os obstáculos; a prestar, enfim, serviços de destaque ao Estado e à humanidade. A beneficência e a utilidade pública são o objetivo principal da ginástica; a prática de todas as virtudes sociais, de todos os sacrifícios, os mais difíceis e os mais generosos são seus meios; e a saúde, o prolongamento da vida, o aprimoramento da espécie humana, o aumento da força e da riqueza individual e pública são seus resultados positivos. (Amoros, 1838, p. 1, apud Soares, 2002, p. 38).

Ou seja, a ginástica é onipotente e cientificamente abalizada. Por isso mesmo, está claramente afastada do cenário dos divertimentos e do espetáculo, colocando o corpo humano num lugar definido na sociedade: vinculado à utilidade e à prudência, dentro de um projeto científico e estético bem delineado.

O principal fim do método de Amoros era o engrandecimento da humanidade. Assim, também passou a levar em consideração as mulheres, acreditando que com sua educação através da ginástica estaria educando as mães que, por sua vez, educariam física e moralmente seus filhos.

A ginástica amorosiana difere da calistenia por fazer uso criterioso de aparelhos, numa analogia do corpo humano com as máquinas. Por isso, exigia

locais apropriados para sua prática: os ginásios. Amoros foi criador de vários, entre eles o Real Instituto Pestalozziano, em Madri, e o Ginásio Normal Militar e Civil de Ginástica, do qual foi diretor, em 1820. Segundo Ramos (1979), escreveu ainda o primeiro regulamento militar de ginástica.

Para Soares (2002), os limites da ciência na primeira metade do século XIX atrapalharam o empreendimento de Amoros, que só foi aprimorado na segunda metade daquele século, num segundo momento da ginástica francesa, através das figuras do médico e fisiologista Etienne Jules Marey (1830-1904) e de seu colaborador, George Demeny (1850-1917). Ambos trabalharam durante quinze anos em estudos sobre a locomoção e o movimento humanos, tendo criado “os processos precisos do método gráfico, cronográfico, e até mesmo cinematográfico, para a compreensão do movimento humano a partir de estudos do movimento dos animais” (Soares, 2002, p. 87).

Demeny também acreditava na íntima relação entre o físico e o moral; por isso a educação física teria o aperfeiçoamento moral do homem como principal objetivo. Nesse mesmo sentido, defendia sua aplicação às mulheres, como possibilidade de educar toda uma geração. Afirmava, ainda, conforme assinala Soares (2002), que a beleza feminina só poderia ser completa com a prática de exercícios, que acentuam sua beleza e graciosidade. O porte feminino é resultado de um esforço constante, como assinala Soares nesta citação de Demeny: “Para conservar nossa máquina em bom estado, é preciso colocá-la em movimento todos os dias e fazê-la funcionar integralmente” através de uma aplicação intensa, mas aprazível (Demeny, 1920, apud Soares, 2002, p. 128).

Finalmente, para citar apenas os sistemas mais conhecidos, lembro o Método Natural de Georges Hébert (1875-1957), oficial da marinha francesa que muito se inspirou em seus antecessores, Amoros e Demeny. Ele enumerou uma série de dez grupos de exercícios ou “atos naturais”, que poderiam ser utilizados em sua forma simples ou combinados entre si, acrescidos de atividades ligadas à vida prática e aos divertimentos. Eram eles: marcha, corrida, salto, quadrupedia, trepar, equilíbrio, lançamentos, transporte, defesa e natação (Hébert, 1941, p. 10, apud Soares, 2003, p. 27).

Como mostrou Soares (2003), seu método será uma apropriação das idéias que circulavam no imaginário europeu no início do século XIX, compreendendo a natureza como bela, provedora e curativa. O domínio da natureza pelo homem cede

espaço a uma devoção semi-religiosa, segundo a autora, perante a natureza selvagem. Observe-se que o naturismo de que nos fala Soares é também percebido com frequência entre os médicos da Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro, que começam a estudar e prescrever, em suas teses, tratamentos baseados em elementos naturais, como a climatologia, a helioterapia, a hidroterapia, os banhos, os passeios ao ar livre, etc.

O método de Hébert foi inspirado ainda nas observações feitas enquanto oficial da marinha, onde tinha contato com a força, a resistência, a agilidade e a beleza dos povos “selvagens” que habitavam as terras longínquas que visitava.

Era totalmente contra os excessos do corpo, fosse nas práticas circenses, fosse nas competições olímpicas, por entender que não traziam qualquer benefício ao indivíduo ou à sociedade. O aperfeiçoamento físico seria traduzido pela saúde, robustez e harmonia das formas corporais e deveria ser obtido através de exercícios ao ar livre, com corpos quase nus, “executando pela razão e metodicamente aquilo que os seres livres da criação, humanos ou animais, realizam pelo instinto e pela imperiosa necessidade” (Hébert, 1941, p. 10-13, apud Soares, 2003, p. 27).

Hébert, Demeny, Amoros, Clais, Thulin, Ling, Nachtegall, Jahn, Guts-Muths, Basedow e tantos outros, cada um em seu país, construíram modelos singulares de ginástica, porém com suficientes semelhanças que permitem agrupá-los sob a denominação única de Movimento Ginástico.

A ginástica científica se destacou pelo seu caráter “ordenativo, disciplinador e metódico” (Soares, 2002), ditando uma pedagogia do viver, baseada na utilidade dos gestos e na economia de energia. Dessa forma, adquiriu, acima de tudo, o sentido de uma educação moral, formando ou reformando o corpo, otimizando seus usos e adestrando suas vontades, em oposição à liberdade das atividades lúdicas.

A ginástica deveria agrupar práticas respaldadas pela ciência e pela técnica, associadas à natureza e que resultassem em ações úteis à sociedade. Cada movimento deveria constituir um exercício cuidadosamente calculado e programado, fruto de uma profusão de medidas e dispositivos de avaliação e classificação que surgiam naquela época. Segundo Vigarello (2006a), é o triunfo do exercício construído, de movimentos sistematizados e mecânicos, distribuídos em séries, com objetivos específicos para a vida cotidiana e, principalmente, para o trabalho.

O corpo humano é comparado às máquinas, com a ciência e a técnica determinando o ângulo, a força e a velocidade necessárias, classificando e

analisando meticulosamente suas atividades. “Vivia-se um momento no qual se desejava criar um corpo civilizado, um corpo em que não existissem excessos, no qual os gestos fossem comedidos e, sobretudo, econômicos e úteis a finalidades precisas” (Soares, 2002, p. 58).

Assim como na Europa – como foi dito – a ginástica precisou ser aceita pelos círculos intelectuais e pela burguesia para ser reconhecida, no Brasil podemos afirmar que a compreensão da educação física pelos médicos, no século XIX, possibilitou a aceitação da ginástica pela sociedade, disseminando-a em nosso país e utilizando-a para o projeto de modernização do Brasil através da figura central da mulher.

No final do século XIX e início do XX, as sociedades de ginástica se multiplicam, ensinando aos jovens os princípios de cidadania, obediência e convivência em grupo. Em oposição ao circo, que apresentava o corpo como espetáculo, a ginástica construída pela ciência, com corpos disciplinados, perfeitos, vai paradoxalmente se transformar num espetáculo, porém “controlado”, protegido e desenvolvido dentro de instituições, como os ginásios.

Embora mais tarde as sociedades de ginástica percam sua força, dando lugar às sociedades esportivas, a ginástica permanece e se fortalece como prática pedagógica, especialmente nas escolas (Vigarello, 2006), promovendo uma normatização dos corpos, dos comportamentos e atitudes, produzindo subjetividade.

## **2.2. A Educação Física**

Enquanto em diversos países da Europa os sistemas ginásticos ganharam impulso sob a bandeira da defesa nacional, na Inglaterra um movimento diferente se desenvolveu. Alheia às invasões estrangeiras, graças à sua posição geográfica isolada e à força de sua marinha, ela contribuiu com um outro elemento para a sistematização da Educação Física moderna: o esporte (Betti, 1991).

Inicialmente prática típica da aristocracia, com a Revolução Industrial e suas conseqüências nos planos social, político e econômico o esporte se alastra, permeando também o cotidiano da classe trabalhadora. O papel educacional que a ginástica exerceu nos outros países foi ocupado, em solo inglês, pela prática esportiva.

Com o resgate dos Jogos Olímpicos pelo Barão de Coubertin, em 1896, o esporte enquanto instituição se fortalece e se organiza, sendo constituídos padrões de funcionamento, regras e normas de conduta. Com isso, se desenvolvem “ciências do esporte”, caminhando para uma profissionalização crescente, mesmo que isso fosse contra um dos principais preceitos dos Jogos Olímpicos – o amadorismo.

Como afirma Betti (1991), enquanto os sistemas ginásticos visavam a educação física das massas, com fins políticos, o esporte surgiu da elite para a elite como uma forma de educação e lazer. Porém, segundo o autor, atualmente estaríamos assistindo a uma “inversão histórica” (p. 56) destas origens, com o esporte tendo se transformado prioritariamente em objeto político, embora ainda direcionado a poucos, enquanto a atividade física é empregada pelas massas como forma de lazer.

De qualquer forma, ambos os movimentos contribuíram para a formação da Educação Física/Ciências do Esporte no Brasil, a partir da sistematização de “formas racionalizadas de intervenção sobre o corpo” (Bracht, 1998, p. 13). Assim como diversos outros campos do saber, como a própria Psicologia, a Educação Física como que emergiu dos estudos e atividades praticados pelos médicos desde a segunda metade do século XIX. No âmbito escolar, as diretrizes médicas ganharam forma através da apropriação de suas idéias pela elite intelectual. Desde o final do século XIX, diversas reformas educacionais foram implementadas e várias delas tratavam também da inclusão da educação física nos currículos escolares.

A função pedagógica da educação física teve, assim, papel central na constituição do campo. O arcabouço teórico-metodológico tinha base acentuadamente biológica e, como o campo acadêmico ainda não estava constituído, era marcado pela presença de intelectuais de outras áreas, como a medicina, a pedagogia, a militar e a das ciências políticas (Bracht, 1998).

Assim, desde seu surgimento o campo da Educação Física é marcado pela contribuição de outras áreas, já que, de acordo com Bracht (1998), a formação de uma “intelectualidade” especificamente da Educação Física foi muito tardia, a partir da década de 1960.

Muito antes disso, contudo, a área prática da atuação já vinha se desenvolvendo. Desde a segunda metade do século XIX, os governantes empregam medidas pertinentes à ginástica e educação física, principalmente nas escolas e no âmbito militar.

Em 1890, no início da República, através do relatório do Inspetor Geral, a ginástica já figura no currículo das escolas primárias e secundárias no Ginásio Nacional e na Escola Normal do Município da Corte. Em 1922 cria-se o Centro Militar de Educação Física, o qual, a partir de 1933 pelo decreto no. 23252, de 19 de outubro, transforma-se em Escola de Educação Física do Exército, admitindo a matrícula de civis em seu curso de formação. Em 17 de abril de 1939, através do decreto lei no. 1212, criou-se na Universidade do Brasil a Escola Nacional de Educação Física e Desportos (Netto & Novaes, 1996, p. 10).

Por volta da década de 1930, surge a ginástica em academias, como uma forma alternativa para a prática de exercícios, muito incentivada a partir de então. A Associação Cristã de Moços (ACM) e a Escola de Dança de Ballet Municipal foram, de acordo com Netto & Novaes (1996), as duas principais entidades propagadoras deste novo tipo de atividade no Rio de Janeiro. A primeira academia de ginástica propriamente dita, contudo, teria surgido em meados de 1930, em Copacabana, sob a responsabilidade de uma mulher, a professora Gretch.

Na década de 1950, mais precisamente em 1953, os ingleses Morgan e Adanson, da Universidade de Leeds, criam o método de treinamento *circuit-training*, que será a base para os trabalhos em circuito empregados pelas academias – inclusive aquelas exclusivas para mulheres – cinquenta anos mais tarde (Netto & Novaes, 1996).

Até a década de 1960, as profissionais que mais se destacaram nas academias foram mulheres, conforme mostraram Netto & Novaes (1996): Grete Hillefeld, Kely Whace, Yara Jardim Vaz, Ana Bariska e Emma Vargas. Destas, apenas uma, Yara Vaz, era brasileira, tendo se formado na Universidade do Brasil.

Já Marinho, na *Revista O Globo*, de 15 de julho de 2007, lembra aqueles que considera os pioneiros desta explosão de academias no Rio de Janeiro, que de certa forma introduziram um novo conceito de culto ao corpo entre os cariocas: Rudolf de Otero Hermann, João Gaspar Mello, Paulo Ernesto Ribeiro, Henrique Ibeas Júnior e a única mulher, Lígia Azevedo. Dos cinco, quatro possuem, em suas trajetórias, histórico de academias só para mulheres ou ao menos preparação física exclusivamente de mulheres, ainda nos anos 70 e 80.

Nas décadas de 1960 e 70, na Alemanha, Canadá e Estados Unidos, segundo Bracht (1998), o objeto da Educação Física, até então marcadamente pedagógico, passa a se voltar para a *performance* e o rendimento esportivo. No Brasil, o Governo Federal também passou a orientar as práticas do setor para a melhoria do desempenho esportivo do país. São criados incentivos à pós-graduação e aos laboratórios de fisiologia do exercício.

No final da década de 1970, diante deste contexto, é criado o Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), até hoje uma das principais instituições de fomento à produção acadêmica e reflexão crítica da Educação Física brasileira.

A ênfase sobre o fenômeno esportivo, com sua importância social e política, incentiva o investimento em ciência, conferindo legitimidade ao campo acadêmico da Educação Física “ou, agora, Ciências do Esporte ou ainda, EF e Ciências do Esporte (CE)” (Bracht, 1998, p. 15). Segundo Bracht, nas décadas de 1970 e 80 o campo da Educação Física e Ciências do Esporte é freqüentado por profissionais oriundos de diversas outras disciplinas, como medicina, psicologia e sociologia.

... o profissional de EF, num primeiro momento, premido pela busca de reconhecimento no e para o campo e para o CBCE, vincula-se a uma especialidade ou a uma sub-disciplina das ciências do esporte e torna-se um 'cientista' no âmbito da fisiologia do exercício, da biomecânica, da sociologia do esporte e não um cientista da EF. É fácil perceber que a EF, enquanto prática pedagógica, quase desaparece do horizonte de preocupações desse teorizar, com exceção de preocupações como as que buscavam identificar qual o método mais eficiente para ensinar determinada destreza (esportiva) (Bracht, 1998, p. 15).

A partir do final da década de 1980, volta a crescer o número de pesquisas na área pedagógica. Um dos disparadores deste movimento foi, segundo Bracht (1998, p. 16), a procura dos profissionais de Educação Física pela qualificação acadêmica nos cursos de Educação, provocando uma “re-pedagogização da teorização do campo da EF/CE”.

No campo da prática, é também por volta dos anos 1980 que a ginástica de academia e outras práticas de atividade física passam a enfocar um novo objetivo: a obtenção e manutenção da saúde. Na década de 90, este ideal é acrescido da busca pela melhoria da qualidade de vida e da estética do corpo, que passa a ser supervalorizado pela sociedade. O mercado das academias de ginástica vem crescendo vertiginosamente desde então. Atualmente, aliadas aos setores de estética, entretenimento e saúde, elas integram a chamada “indústria do *fitness*”.

Segundo a Associação Brasileira de Academias<sup>15</sup>, o Brasil é considerado o quarto maior mercado de academias do mundo, sendo um dos que mais crescem no país – em torno de 10% ao ano –, atrás apenas da indústria petrolífera. A estimativa é de que existem 15 mil unidades em todo o país, sendo que apenas no Rio de Janeiro são mais de 1.700. No total, as academias brasileiras faturam em torno de 1,5 bilhões de reais.

---

<sup>15</sup> [www.acadbrasil.com.br](http://www.acadbrasil.com.br).

Em meio a este contexto de valorização da saúde, da estética e da corpolatria, ao mesmo tempo em que, na Psicologia, abre-se espaço para novas abordagens além da psicanálise – como veremos no quarto capítulo –, difunde-se também com mais força a Psicologia do Esporte, que começou a ser implementada no Brasil na década de 1950. Vejamos um pouco desta trajetória a seguir.

### **2.3. A Psicologia do Esporte**

Com a institucionalização do esporte e a disseminação dos exercícios físicos em geral, diversas áreas do saber se fortalecem em sua aplicação a estas atividades. Assim, a psicologia também surge como demanda, inicialmente em busca de uma explicação dos resultados, um modelo produtor de verdades, que utilizava em grande escala os testes e avaliações, como todas as áreas da psicologia em sua aplicação inicial.

As primeiras investigações em Psicologia do Esporte de que se tem notícia datam da última década do século XIX, nos Estados Unidos. Já em 1891, na Universidade de Harvard, George W. Fitz montava o primeiro laboratório de Educação Física, que estudava temas da área da Psicologia, como a mensuração de tempo de resposta (Buriti, 2001). No entanto, considera-se que a primeira pessoa a reconhecer a importância da Psicologia na relação entre a atividade física e a mente foi W. A. Stearn, em 1895 (Vanek & Cratty, 1970 e Wiggins, 1984 apud De Rose Jr., 1992).

Outro trabalho importante, considerado também como uma das primeiras investigações em Psicologia do Esporte, foi o estudo sobre ciclismo realizado pelo psicólogo Norman Triplett, da Universidade de Indiana, em 1895 (Weinberg & Gould, 2001). Este estudo associava o rendimento de ciclistas a condições distintas, como influência do público e de outros competidores, e demonstra o surgimento de trabalhos sobre aspectos sociais, prática mental e transferência de força e de treinamento, também realizados por W. W. Davis e W. Anderson (De Rose Junior, 1992). Para Rubio (2000), no entanto, por não terem tido aplicação à época, esses estudos ainda não caracterizaram o esporte como área específica da Psicologia.

Paralelamente, na ex-União Soviética, o Dr. Lesgaft publica, em 1901, um trabalho sobre os possíveis benefícios psicológicos da atividade física. Contudo, é Peter Roudik quem será considerado o pai da Psicologia do Esporte russa,

apresentando os primeiros artigos acadêmicos na década de 1920, juntamente com Puni (Rubio, 2000; Barreto, 2003). De acordo com Rubio (2000), é também dessa época a criação dos Institutos para Cultura Física de Moscou e Leningrado, considerados o marco inicial da Psicologia do Esporte na antiga União Soviética.

Novamente nos Estados Unidos, em 1925, Coleman Griffith coordena um laboratório na Universidade de Illinois e publica dois livros importantes: *Psicologia de técnicos*, 1926, e *Psicologia de atletas*, de 1928 (Rubio, 2000). Ele é ainda considerado por muitos autores como o primeiro psicólogo contratado para intervir em uma equipe com a intenção de melhorar seu rendimento. Trabalhou na equipe de *baseball* do *Chicago Cubs*, em 1938, com a qual desenvolveu trabalhos sobre liderança, treinamento, personalidade, aprendizagem motora e fatores psicossociais do esporte. Griffith contribuiu ainda com a criação de vários testes para aplicação específica na área, como alerta mental, tempo de reação, coordenação muscular, capacidade de aprendizagem, tensão e descontração muscular (De Rose Junior, 1992).

A expansão dos estudos e trabalhos em Psicologia do Esporte foi bruscamente afetada durante a Segunda Guerra Mundial, quando houve uma queda na produção. O resgate destas atividades, no pós-guerra, recaiu sobre trabalhos essencialmente na área da aprendizagem motora básica para a Educação Física.

Nos anos 50, o programa espacial soviético proporcionou grande avanço à Psicologia do Esporte, ao investigar o uso da ioga no controle de processos psicofisiológicos. Mesmo assim, apenas quase vinte anos mais tarde esses métodos foram objetivamente utilizados em programas esportivos.

De acordo com Rubio (1999), é principalmente a partir da década de 1960 que a Psicologia do Esporte ganha novo ânimo, com a realização de eventos, publicações e a institucionalização da área. A preocupação com o rigor científico aumenta, caracterizando a busca de instrumentos de investigação mais fidedignos, sobretudo nos estudos sobre “personalidade”, que marcaram o período. Os períodos pré-competitivos ganham destaque, quando o atleta de alto rendimento se torna o centro das atenções (Barreto, 2003).

Ainda nessa década foi criada a NASPSPA (Sociedade Americana para a Psicologia do Esporte e Atividade Física), que teve como publicação o *Journal of Sport and Exercise Psychology*, ambos existentes até hoje. Em vários países da Europa, como Espanha, França, Itália, Inglaterra, Polônia e Hungria, esse período

assistiu a uma profusão de Sociedades de Psicologia do Esporte, bem como ao lançamento de algumas publicações importantes, entre livros e revistas. O principal marco dessa década foi, em 1965, a realização do 1º Congresso Internacional de Psicologia do Esporte, em Roma, a partir do qual foi criada a ISSP – Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte -, presidida pelo professor Ferruccio Antonelli, da Itália.

Na década de 1970, aconteceu o III Congresso Europeu de Psicologia do Esporte, a partir do qual se formou um grupo de estudos para definir as áreas de interesse deste campo, a saber: personalidade do atleta, fundamentos psicológicos da capacidade motriz, preparação para competição, seleção de atletas, psicologia de grupos e de cada esportista, do treinamento e da competição (De Rose Junior, 1992). Os trabalhos direcionavam-se cada vez mais aos atletas de alto nível, focalizando o desenvolvimento de técnicas e teorias para melhorar seu desempenho. Para isso, intensificaram-se as pesquisas sistemáticas por meio de estudos experimentais.

Num dos livros mais conhecidos dessa década, “Psicologia dos esportes – mitos e verdades”, de Robert N. Singer (1977), percebe-se a compreensão da psicologia do esporte como uma necessidade de se entender e prever o desempenho, com um foco que claramente busca a legitimidade científica, através de pesquisas e instrumentos, mas que ainda atribui ao técnico, pela natureza de suas atividades, a posição de “psicólogo prático” (p. 04). Neste livro, vemos ainda temas como personalidade do atleta, fatores maturacionais do desenvolvimento, variáveis que influenciam o desempenho, características dos grupos e de influências externas no rendimento, além do desenvolvimento de habilidades, incluindo a questão das características inatas ou criadas.

De acordo com Rubio (2000), a década de 80 foi marcada pelo enfoque cognitivista. Seguindo esta vertente, foram ampliadas as linhas de investigação em Psicologia do Esporte, o que fez com que a sugestão e as técnicas cognitivas, típicas desta abordagem, passassem a ocupar parte significativa da maioria dos programas de treinamento.

Equipes norte-americanas de diversas modalidades tiveram, neste período, acompanhamento de especialistas nos treinos e competições dos Jogos Olímpicos de verão e inverno, entre elas: vôlei, boxe, ciclismo, esgrima, esqui, esqui nórdico, nado sincronizado e atletismo (Suinn, 1985 apud De Rose Jr., 1992).

No entanto, para alguns autores, como Williams e Straub (1991), apud Rubio (2000), o financiamento do governo, sofisticados programas de treinamento psicológico e rigorosa preparação física colocam o Leste europeu à frente dos Estados Unidos no que diz respeito à Psicologia do Esporte. Rubio (2000) afirma ainda que

a intervenção governamental é considerada um elemento determinante no desenvolvimento da Psicologia do Esporte na Europa do leste por exigir a coordenação entre pesquisa e aplicação de resultados na obtenção de objetivos estabelecidos por essa investigação, quase sempre associados à maximização do rendimento. Essa conduta facilitou o acesso do pesquisador ao atleta e às instituições esportivas. (RUBIO, 2000, p.22)

Em 1985 foi criada a AAASP – Associação para Progresso da Psicologia do Esporte –, visando divulgar o trabalho de entidades como a NASPSPA, ISSP (Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte) e APA (American Psychological Association) e fornecer referências para a aplicação da Psicologia do Esporte, “como a promoção da investigação e o estudo de aspectos profissionais, entre os quais cabe destacar critérios éticos, características para tornar-se psicólogo do esporte e certificação oficial.” (Williams e Straub, 1991 apud Rubio, 2000, p.20).

No Brasil, a instituição da Psicologia do Esporte como um ramo da Psicologia aconteceu bem mais tardiamente do que em outros países, no ano de 1954. Foi quando João Carvalhaes<sup>16</sup>, então trabalhando no recrutamento e seleção de motoristas da CMTC (Companhia Municipal de Transporte Coletivo), em São Paulo, iniciou sua atuação como psicólogo junto à Federação Paulista de Futebol, realizando a seleção de árbitros. Ele trabalhou ainda como comentarista de lutas de boxe, porém se fixou mesmo no futebol: ainda na década de 1950, atuou no São Paulo Futebol Clube e na seleção brasileira que se sagrou campeã da Copa do Mundo de 1958, na Suécia.

Carvalhaes causou muita polêmica entre os dirigentes, técnicos, jogadores e, principalmente, diante da imprensa, ao introduzir no Brasil algo inédito, que mesmo no âmbito mundial também engatinhava apenas. Segundo Rubio<sup>17</sup>, seu mérito foi não ter copiado a metodologia que se adotava em países como Estados Unidos e Rússia, mas sim criar possibilidades de intervenções que atendessem às demandas da realidade brasileira.

---

<sup>16</sup> A maior parte das informações contidas nesta seção sobre o psicólogo João Carvalhaes foi retirada do documentário produzido pelo Conselho Regional de Psicologia de São Paulo, em 2001.

<sup>17</sup> Em depoimento no documentário referido anteriormente, produzido pelo CRP-SP em 2001.

O próprio João Carvalhaes admitiu na época que ainda estava tateando e buscando as ferramentas mais adequadas para o complexo mundo esportivo. Até 1967, sua ênfase recaía sobre os aconselhamentos individuais e a aplicação de testes como o PMK (psicodiagnóstico miocinético), o teste da figura humana, entre outros, procurando aliar os dados de inteligência, personalidade e habilidades do jogador de futebol às características observadas no cotidiano de treinos e jogos da equipe.

Sua experiência na CMTC colaborou para o estudo dos tempos de reação, além de outras aptidões de natureza neuromuscular, como cinestesia, visão estereoscópica, cálculo de velocidade relativa e localização de sons. A elaboração de perfis psicológicos, com base nestas informações, era realizada para auxiliar a comissão técnica, porém a fantasia de que o psicólogo pudesse se tornar o principal responsável pela escalação da equipe gerou receio em muitos treinadores. Diz-se inclusive que Carvalhaes teria tentado impedir a escalação de Garrincha e Pelé na época em que trabalhou com a seleção.

Após 1967, o trabalho se ampliou, abordando com mais ênfase a sensibilização grupal, buscando facilitar os fluxos afetivos entre os atletas e a coesão, para o conseqüente aumento de produtividade da equipe.

A Psicologia do Esporte de João Carvalhaes configurava-se como um processo global junto à equipe e em parceria com o técnico, o psicólogo sendo entendido como um agente condicionante que formava padrões de comportamento.

Em 1974, dois anos antes de sua morte, João Carvalhaes escreveu uma obra importante para a história da Psicologia no Brasil, descrevendo as particularidades do trabalho que realizou no futebol<sup>18</sup>.

Outro grande expoente da Psicologia do Esporte no Brasil foi Athayde Ribeiro da Silva, segundo psicólogo a trabalhar com a seleção brasileira de futebol, em 1962. Ele foi o delegado do Brasil no já citado 1º Congresso Internacional, em Roma, tendo sido eleito para compor o Conselho Diretor da ISSP, representando os países de língua portuguesa. De acordo com os Arquivos Brasileiros de Psicotécnica (1965), o Brasil teve destaque no evento por ter sido pioneiro na aplicação da Psicologia ao futebol.

---

<sup>18</sup> Em Rubio (2000), consta uma referência a esta obra como “Psicologia no futebol”. Já Barreto (2003), se refere a “Um psicólogo no futebol, relatos e pesquisas”. Provavelmente trata-se do mesmo livro, apenas com divergência quanto ao título por parte dos dois autores.

Na comunicação que apresentou no referido congresso, intitulada “Observações sobre Psicologia aplicada ao futebol”, Athayde Ribeiro afirmou não utilizar testes de inteligência com os jogadores, pois considerava sua convocação para a seleção como um demonstrativo suficiente de sua aptidão. Assim, empregava principalmente a entrevista psicológica e o teste PMK para, através da compreensão da personalidade de cada jogador, conhecer o “moral do grupo” (Silva, 1965, p.70).

Silva enfatizava ainda a importância de se transmitir ao técnico as características dos jogadores e a necessidade de uma boa relação entre ambos para garantir a segurança, confiança, coesão e moral elevada do grupo, e utilizava-se dos conceitos de grupo de W. R. Bion<sup>19</sup> – dependência, entrosamento e luta e fuga – para melhor compreender o funcionamento de uma equipe de futebol.

Na década de 1960, escreveu os livros *Psicologia esportiva e a preparação do atleta*, buscando estender a aplicação da psicologia a outros esportes além do futebol, e *Futebol e Psicologia*, este em co-autoria com Emilio Mira y López.

Apesar deste início mais tardio em solo brasileiro, foi notória a ampliação do campo esportivo para os psicólogos na década de 1970, assim como acontecia no resto do mundo. Foram publicadas obras importantes, como *Psicologia dos esportes*, de R. Haddock Lobo, em 1973, e um capítulo inteiro dedicado à Psicologia do Esporte no livro *Metodologia científica do treinamento desportivo*, do professor Manoel José Gomes Tubino, em 1979 (Barreto, 2003)

Ainda neste ano é criada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte (SOBRAPE), tendo como um de seus fundadores e presidente o psicólogo Benno Becker Junior<sup>20</sup>. Paralelamente, foram criadas também diversas sociedades estaduais (PE, MG, RJ, RS, SP), porém não permaneceram atuantes devido a problemas internos ou estruturais. Para Rubio (2000), este fato denota a tendência mundial, seguida de perto pelo Brasil, do embate entre aplicação – principalmente ligada ao alto rendimento – e produção acadêmica, enfocando também a atividade, recreação e lazer. Isto teria inclusive suscitado a alteração do nome da SOBRAPE para Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, Atividade Física, Recreação e Lazer.

---

<sup>19</sup> Wilfred Ruprecht Bion (1897-1979), psicanalista britânico com diversos trabalhos sobre grupos.

<sup>20</sup> Segundo Barreto (2003), o psicólogo Athayde Ribeiro já havia formalizado a criação desta Sociedade muito antes, no Rio de Janeiro. Porém, como não a regularizou, um grupo de psicólogos do Rio Grande do Sul, do qual fazia parte Benno Becker Jr., acabou tomando a iniciativa legal, em 1979.

Na década de 1980, ocorreram alguns avanços, tanto na teoria quanto na prática. Dois congressos internacionais aconteceram: o primeiro em 1981, no Rio Grande do Sul, presidido pelo professor Benno Becker; o segundo, no Rio de Janeiro, em 1983, tendo como presidente o professor João Alberto Barreto (Barreto, 2003). Já em termos práticos, Rubio (2000) lembra o Projeto Play Tennis, da ex-tenista Patrícia Medrado em final dos anos 1980 e início da década seguinte, que contava com uma equipe multidisciplinar, na qual figurava o psicólogo Luís de Andrade Martini. No Rio de Janeiro, é também desta década a entrada de dois psicólogos, Maria Helena Rodriguez e Paulo Ribeiro, no Club de Regatas Vasco da Gama. Posteriormente, Paulo Ribeiro migrou para o Clube de Regatas do Flamengo e ambos mantêm suas atividades até hoje em seus respectivos clubes, contando, agora, com uma equipe de estagiários, ainda que mínima.

De acordo com Rubio (2000), a década de 1990 assiste a uma expansão da Psicologia do Esporte, com o “aumento significativo de profissionais atuantes na área, a busca de formação específica, a publicação de literatura em português e a conquista de espaços para atuação” (Rubio, 2000, p.24). Em 1999, o Conselho Regional de Psicologia de São Paulo criou uma Comissão de Esporte, que atuou produzindo publicações, documentos, eventos e colaborando com o Conselho Federal de Psicologia para a criação da psicologia do esporte como especialidade da psicologia<sup>21</sup>. A partir do grupo de profissionais que compunham esta comissão, em 2003 iniciou-se o movimento de criação da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP), encabeçado por São Paulo mas contemplando também profissionais de outros estados. A Associação só iria se formalizar no ano de 2006, atuando através da organização de eventos sobre a área e publicando, desde 2007, a Revista Brasileira de Psicologia do Esporte<sup>22</sup>.

A ABRAPESP é significativa de um leque maior de opções para o psicólogo do esporte atualmente, indo muito além do futebol, como acontecia em seus primórdios. O objeto de trabalho do psicólogo do esporte ultrapassou os “*settings*” e situações tradicionais, atingindo também o *fitness*, a reabilitação, a promoção de bem-estar e qualidade de vida e a medicina preventiva.

---

<sup>21</sup> Em 2000, o Conselho Federal de Psicologia criou, através da Resolução CFP 014/00, o título de especialista em Psicologia, contemplando 11 áreas, entre as quais a Psicologia do Esporte.

<sup>22</sup> [www.abrapesp.org.br](http://www.abrapesp.org.br)

Assim, uma das áreas de atuação é a iniciação esportiva, onde o psicólogo atua junto a crianças envolvidas em atividades esportivas no sentido de agregar valores à sua educação e socialização, além do desenvolvimento de habilidades motoras. Além disso, um fator de grande relevância para a iniciação esportiva é a participação dos pais e professores na apreensão do esporte pela criança, que costuma ter influência muitas vezes decisiva na adesão ou abandono do esporte.

Também nesse sentido figura a atuação do psicólogo do esporte em projetos sociais, “voltada para o desenvolvimento de habilidades sociais, de cidadania e de formação de uma outra ‘identidade’” (Rubio, 2007), com ênfase na atividade esportiva ali desenvolvida.

No esporte escolar, segundo Rubio (2007), a atuação do psicólogo do esporte ainda é pouco explorada no Brasil, se comparada aos Estados Unidos, onde os colégios e universidades investem na formação de futuros profissionais do esporte. De qualquer forma, é um campo em potencial, em especial no que diz respeito às competições escolares e universitárias, com uma intervenção que deverá se adaptar a fatores como a faixa etária, o tipo de competição, a instituição e o papel da atividade esportiva no contexto institucional.

Um outro campo de atuação para o psicólogo do esporte é a reabilitação, que possui algumas variações: a recuperação de um atleta após lesão ou cirurgia; pessoas que sofreram alguma lesão ou trauma e passam a incorporar a atividade física em seu estilo de vida (por exemplo: hipertensos, cardíacos, diabéticos, obesos); portadores de necessidades especiais (Rubio, 2007).

Por fim, as chamadas práticas de tempo livre integram, até onde a literatura atual conseguiu apreender, as possibilidades de intervenção do psicólogo do esporte. O psicólogo, neste campo, irá atuar junto a “pessoas ou grupos que praticam exercício regular ou que treinam regularmente para competições, mas com o objetivo de chegar ao final da prova ou superar a própria marca, e não necessariamente um adversário”, tendo como desafio a motivação (Rubio, 2007).

É dentro desta vertente que considero encaixar-se o trabalho do psicólogo junto às academias de ginástica, explorando diversas características específicas que surgem no âmbito da atividade física, como motivação, evasão, auto-imagem corporal, entre tantas outras.

Neste contexto, as mulheres constituem um segmento da população com diversas peculiaridades e que representa um grande contingente dos alunos

matriculados nas academias. Nos dois próximos capítulos, explorarei alguns destes aspectos emergentes da prática de atividade física por mulheres, no interior de uma academia exclusiva para o público feminino.

### 3. QUESTÕES EMERGENTES DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA MULHERES

*Dizem que a mulher é o sexo frágil  
Mas que mentira absurda  
(Erasmus Carlos e Narinha – Mulher, sexo frágil)*

Por quê a mulher precisa de uma academia só para ela? Esta foi minha maior indagação desde o momento em que penetrei no mundo da Academia. A partir das primeiras observações e da primeira entrevista realizada, justamente com o único homem, por ser o dono da Academia, fui problematizando a necessidade da existência desta exclusividade.

Ficou claro que, por trás desta questão, está subentendida alguma particularidade da feminilidade que faz com que a mulher seja mais bem atendida num ambiente separado dos homens. Por isso, decidi incluir a pergunta “o que a mulher tem de diferente/especial para precisar de uma academia só para ela?” aos roteiros das entrevistas, para tentar apreender este aspecto com mais detalhes.

Foram dois os principais eixos de respostas: um que reforça uma estereotipização do feminino, justificando a existência de uma academia exclusiva pelos atributos e características da mulher, que aparecem quase como universais, naturalizados. O outro eixo vem reforçar a demanda da “mulher moderna”, que escolheu a Academia pela praticidade e economia de tempo e não por excluir os homens de suas dependências.

Vejamos detalhadamente estas duas possibilidades de interpretação.

#### 3.1. Feminilidade e estereotipização

A sociedade ocidental, patriarcal, sempre privilegiou o homem. Construída e conduzida por ele, concedeu à mulher um lugar de submissão e inferioridade. A construção deste papel feminino ocorreu ao longo de muitos séculos mas encontra, ainda, seus reflexos na contemporaneidade.

Como exemplifica Belotti (1981), apesar de a ciência saber que é o cromossomo Y, masculino, que determina o sexo do bebê, a sociedade ainda coloca na mulher a ilusão desta responsabilidade, como se, por carregar o feto, pudesse também escolher se será menino ou menina. Trata-se de um preconceito imbricado com os estereótipos de homem e mulher, onde o primeiro é sempre dominante, forte,

viril, e a segunda, submissa, fraca e, por isso mesmo, mais suscetível a “falhas” como essa.

Mesmo antes do nascimento e logo após o parto, a criança é investida de expectativas e responsabilidades advindas desta definição arbitrária de papéis. Assim, características como virilidade, gostar de futebol e não chorar são atribuídas aos meninos, enquanto aquelas como fragilidade, brincar de boneca e ser delicada são logo associadas às meninas. O quarto dos meninos é pintado de azul, decorado com bolas de futebol, o escudo do time do coração (do pai) e outros adereços que atestem sua masculinidade. Já as meninas, em geral, desde cedo convivem num ambiente cor-de-rosa, cercado de bonecas e bichos de pelúcia.

Nas academias de ginástica exclusivas, a associação quase inevitável da mulher com a cor rosa é perceptível e vem acompanhada de outros elementos, como limpeza e delicadeza. No meu diário de campo, registrei, numa visita a uma unidade de outra franquia, num período próximo ao Dia das Mães, a seguinte impressão:

A academia parece mais um jardim de infância: bolas em forma de coração penduradas no teto, vários corações com mensagens para as mães (acho que feitos pelas alunas) colados nas paredes, vários cartazes de recadinhos pelas paredes. Um quadro mostrando quem foi a aniversariante do mês sorteada (por quê???), quem foram as “rainhas do circuito”.... (Diário de campo, 04/05/2007)

Na Academia, não é o rosa, mas o lilás que dá o tom, compondo, como também escrevi no diário, “um ambiente super *clean*, todo branquinho com detalhes em lilás”, “todo limpinho, higiênico” (Diário de campo, 11/04/2007).

É curioso também como este uso do diminutivo não raramente é usado para reforçar as qualidades femininas de leveza e fragilidade, estando presente em diversos momentos, não apenas no meu próprio discurso, mas também nas entrevistas, como neste trecho da resposta de uma aluna à minha pergunta sobre o que a mulher teria para precisar de uma academia exclusiva:

são pequenos cuidados, pequenas delicadezas, que normalmente você não vê em outras academias, né, então essas besteirinhas assim, tipo o armário é coloridinho, a corzinha é rosinha com lilás, e combina (Roberta, 35, funcionária pública)

De maneira geral, as entrevistas tecem uma imagem de mulher associada a uma extrema vaidade, limpeza e higiene, enquanto o homem seria mais negligente com relação a estes aspectos e menos exigente com os detalhes. Estas características também aparecem como resposta à mesma pergunta, como no exemplo a seguir:

Ah, eu acho que a mulher, por ser mulher, ela tem que ter esse tipo de vaidade, eu acho que ela tem que preservar isso, é da mulher, né, acho que toda mulher brasileira tem que ter essa vaidade, porque ela é conhecida assim (Roseli, 33 anos, auxiliar administrativa)

Portanto, a Academia exclusiva deve se diferenciar por apresentar uma estrutura especial para atender às supostas necessidades e qualidades de ser feminino:

O que eu achei ótimo aqui é a estrutura que tem pra mulher, ela precisa de um banheiro arrumado, de uma academia branquinha, de um lugar calmo pra ela cuidar dela, a mulher é muito mais... pelo menos ela exterioriza muito mais a questão da vaidade do que o homem, que não se importa muito se tá sujo ou se está limpo, se está cheio ou se está vazio. (Rejane, 21 anos, estudante)

... homem vai lá, tá tudo bom sempre, né, e a mulher é mais exigente... (Francisco Alves, dono da Academia)

you vê que as meninas são o quê, são arrumadas normal, estão limpas, né, você vê a questão da limpeza, da organização, quer dizer, se é uma academia mista você aqueles homens assim meio, a limpeza é uma coisa meio, digamos, duvidosa né, a limpeza é meio duvidosa com homem (Roberta, 35, funcionária pública)

A mulher é sempre colocada em comparação ao homem, o que condiz com uma estrutura binária apontada por diversos autores como norteadora do pensamento de nossa sociedade. Esta visão do ser humano, porém, tem sido um dos principais alvos de crítica das feministas, desde os anos 1980.

Desde a virada do século XIX para o XX temos exemplos de organizações das mulheres em prol da modificação de seu lugar na sociedade, o que inclui também o mundo dos esportes. Foram, em geral, ações mais isoladas, marcadas por reivindicações pontuais, como no caso das sufragistas no Brasil, na década de 1920, que lutavam pelo direito ao voto.

No entanto, enquanto movimento social, em escala mundial, o feminismo explodiu na década de 60 e tomou tamanha dimensão que não pode ser entendido como um movimento único. Como em diversos movimentos, tem vertentes distintas, desde as mais contidas até as mais radicais. Contudo, as feministas tinham lutas comuns, como o citado direito ao voto, a luta contra a violência e a discriminação sexual, o direito ao trabalho assalariado, com licença maternidade obrigatória e remunerada, entre tantos outros.

Uma das abordagens feministas existentes atualmente tem como ponto fundamental o deslocamento do foco da análise do modelo binário, onde se opõem dominante (o homem) e dominado (a mulher) – tal qual o faz Bourdieu em *A dominação masculina* (2007) – para as relações de poder que vêm se constituindo ao longo do tempo, e que colocaram a mulher, por interesses diversos, em posição

de inferioridade. Para isso, tem como ponto principal o questionamento da noção de gênero.

Segundo a distinção moderna entre sexo e gênero, o primeiro se refere às características biológicas dos indivíduos, definindo-os em homens e mulheres de acordo principalmente com a constituição de seu aparelho reprodutor. De fato, meninos e meninas, homens e mulheres possuem muitas diferenças biológicas, porém é a hierarquização destas diferenças, ou seja, a submissão da mulher ao homem com base nesta justificativa, que constitui um equívoco. As características biológicas são peculiares, mas não impeditivas com relação a determinados tipos de atividades.

Do outro lado, o conceito de gênero surgiu, de certa forma, para tentar dar conta das diferenças sociais entre os indivíduos, caracterizando-se como a construção social que meninos e meninas sofrem desde cedo e que ajudam a construir a identidade masculina ou feminina. Nesse sentido, as próprias atividades e brincadeiras permitidas a meninos e meninas são bem delimitadas pelos adultos e constitutivas não só do gênero, mas da sexualidade.

Belotti (1981) mostra, por exemplo, como as meninas são levadas a praticar jogos rituais e repetitivos, tranquilizadores e repressores de sua expressão e atitude. Por outro lado, os meninos são incentivados a todos os tipos de brincadeiras que exploram a agressividade, a iniciativa e o improviso. Esta distinção entre o brincar feminino e o masculino tem também relação com a determinação da prática esportiva aos meninos e a prescrição preferencial da ginástica, também repetitiva e de movimentos sistematizados, às meninas, como que num “treino” para a função doméstica.

Costa (2003), apoiada em Nancy Fraser, mostra como o desenvolvimento desta crítica aconteceu após os anos 1960/70, quando a noção de diferença de gênero ainda era predominante nos estudos sobre a mulher. A autora aponta que a noção de gênero carrega uma “polissemia radical”, significando desde categorias gramaticais até classificações das espécies, em Biologia, e só recentemente passou a se associar aos conceitos de sexo, sexualidade e diferença sexual.

A partir dos anos 1980, o próprio feminismo começou a contestar a noção de gênero, que desconsidera as heterogeneidades do ser humano, obrigatoriamente enquadrando-o em uma das duas categorias – homem ou mulher. Surge, assim, a proposta de diferenças no interior do próprio grupo de mulheres, considerando

outras possibilidades de existência do ser humano entre um e outro pólo, alavancada principalmente pelos “ataques das feministas não-brancas e das lésbicas, que historicizam e politizam suas raízes epistemológicas (liberais e funcionalistas), questionando também o racismo e o heterossexismo implícitos na própria categoria analítica do gênero” (Costa, 2003, p. 171).

Uma terceira etapa nesta transição teórica, a partir dos anos 1990, expande a proposta anterior, considerando também a diferença no interior de cada mulher.

Como diz Judith Butler (2003), autora feminista com diversos trabalhos nesta linha, a noção de gênero engendra um modelo hegemônico de sexualidade (chamado por ela de heterossexualidade compulsória), dominado pelo homem e que é o modelo da família moderna. Ou seja, este modelo não concebe a existência de outros modos de subjetivação entre o ser feminino ou masculino.

Touraine (2007) sustenta a idéia de que a conceituação sobre gênero foi fundamental para a reação “contra o erro naturalista que opunha as mulheres aos homens como se fosse uma espécie contra a outra ou machos contra fêmeas da mesma espécie, e de opor a fêmea, ser biológico, com a mulher construída pela sociedade” (p. 57). Ela serviu para mostrar como a inferiorização da mulher foi/é fruto da criação humana, a serviço de uma dominação masculina.

No entanto, embora esta crítica circule nos meios intelectuais, a oposição entre homem e mulher ainda se faz muito presente em nosso cotidiano, principalmente no que diz respeito aos jogos sexuais. Nesse sentido, Francisco Alves, ao falar sobre as peculiaridades do “ser mulher”, justifica a necessidade de um ambiente exclusivo pelo alto grau de competição:

... vocês já são competitivas entre mulheres, não é, de uma maneira geral, mas quando tem um parâmetro de comparação masculino, quer dizer, tem um elemento masculino junto com as mulheres, essa disputa fica um pouco mais flagrante, acho que um pouco mais, aliás [?] naturais, porque é a relação de macho e fêmea, não é, é, eu acho que vocês precisam de um ambiente exclusivo porque, pra que vocês consigam abstrair o resto. (Francisco Alves, dono da Academia)

Da mesma forma, uma das alunas da Academia também explica de forma bastante biológica esta questão, onde as fêmeas competiriam pela atenção do macho nas academias mistas. Assim, a ausência destes na Academia seria um agente amenizador desta competição, por falta do “prêmio”:

... em academias mistas, de repente você vai observar mais competição, porque querendo ou não, você tem, né, você tem, as fêmeas tão aqui, tem um macho aparecendo, elas vão querer disputar a atenção do macho, né, querendo ou não, o macho é quem manda, o pavão da espécie é o macho, mas a mulher também tem esse lado né, ela quer competir, quem mexe mais o cabelo, quem fica mais, né? (...)

acho que a competição aqui, você percebe bem menos, eu acho que existir até existe, né, não é que aqui mesmo tem lá competição do programa verão, programa não sei o quê, quem emagrece mais, quem não sei o quê, então todo lugar tem, mas eu acho que é uma competição mais no sentido saudável da coisa, né, pelo menos você não vai ver assim tão acirradamente, isso não vai ser tão visível nem nada, por uma questão de, as pessoas né, não tão, não têm, acho que não tem o foco, não tem ali com quem você vai pra disputar o quê com essas meninas? Cadê o macho alvo? (Roberta, 35, funcionária pública).

Este modelo falocêntrico e heterossexual considera a mulher (tanto quanto o homem) uma categoria universal e homogênea, criando assim a demanda por uma academia exclusiva. A idéia de feminilidade que é aceita pela sociedade é ainda acrescida da imagem de uma mulher que possui um “dom divino”, que é um ser sublime, e que faz com que ela se sinta especial, como fez Francisco Alves comigo, num momento da entrevista, e que certamente agrega um grande valor mercadológico para a Academia:

Acho que a mulher, eu pessoalmente, acho que, eu nem seria, é, muito bom pra lhe responder, porque eu acho que vocês tem tudo de especial, vocês são melhores, vocês são intuitivas, vocês são, vocês merecem um ambiente de exclusividade porque vocês necessitam, eu acho que a mulher, ela tem uma relação de potencialização muito maior que o homem, a mulher ela é na sociedade, na minha opinião, a grande catalisadora do sucesso de qualquer ser humano, entendeu, eu acho que ninguém se sustenta sozinho, só vocês talvez se sustentem sozinhas, nós, homens, não. (Francisco Alves, dono da Academia)

Fica bem claro, nas entrevistas, que esta é uma visão masculina da mulher, não necessariamente compartilhada pelas alunas na íntegra. Um sinal disso foi a surpresa e hesitação da maioria das entrevistadas com relação à minha pergunta sobre o que a mulher teria de diferente para precisar de uma academia exclusiva:

Acho que os homens também precisam de uma academia só pra eles [risos], ficam disputando o aparelho um tempão lá. O que eu achei ótimo aqui é a estrutura que tem pra mulher, ela precisa de um banheiro arrumado, de uma academia branquinha, de um lugar calmo pra ela cuidar dela... (Rejane, 21, estudante de Direito)

Ah, eu não sei porque inventaram isso, foi coisa de americano, que inventou uma academia só pra mulher, eu acho que a mulher não pensou nisso não, de uma academia só pra ela...? Não sei, a mulher adora homem, pra olhar [risos], vai querer academia só pra ela? [risos] Eu não sei, eu acho que foi americano que inventou isso, não é coisa de brasileiro, né, eu acho sim, então, eu não vejo razão nenhuma pra mulher ter inventado isso não. (Ruth, 47, bancária)

Por outro lado, enquanto algumas afirmaram que a mulher não precisa de uma academia exclusiva, outras, após certo tempo, acabaram repetindo, sem saber, o discurso do único homem entrevistado. Da mesma forma, as professoras, quando não hesitaram na resposta, disseram, inicialmente, não acreditar na existência desta

especificidade. Porém, também acabaram repetindo o discurso que privilegia a privacidade e a necessidade de um espaço feminino.

Hum, isso é difícil hein. Deixa eu responder... não sei, não sei, não sei. Eu não sei. Não sei te responder. Tipo assim, eu... tipo assim, eu, se fosse eu. Eu procuraria uma academia só pra mulheres por quê? Eu acho que é o que elas pensam também, é porque você tem a privacidade, você tem, você não precisa se preocupar com o que que você está vestindo. Numa academia comum você tem que se preocupar, você tem que ser a mais bonita, tem que usar o tênis mais caro e aqui você não tem que se preocupar, você tem essa privacidade, é, você pode fazer o que você quiser que ninguém vai reparar, entendeu, pode ser magra, pode ser gorda que elas não vão reparar e também é o lance também da socialização, também, acho que tem, muitas procuram mesmo pra socializar. (Carolina, 25, professora)

Na minha opinião, nada [risos]. Não, eu acho que não tem é, não tem atividade de homens, mulheres, crianças, velhos, entendeu, eu não vejo diferença, mas elas dizem que se sentem melhor, eu até concordo em alguns pontos, porque tem academia que tem homens que são super chatos mesmo, sabe, ficam olhando, é, a pessoa fica sem jeito (...) aqui dentro, só elas, não tem problema se a calcinha estiver aparecendo a hora que for fazer um agachamento ou que estiver de quatro apoios fazendo glúteo, elas não vão estar nem aí, agora, se fosse em outra academia, é, tradicional, que tivesse algum homem, toda hora elas iam ficar parando o exercício, preocupadas com a calcinha que tá aparecendo, se o rapaz tá vendo, se não tá, é, isso não sou eu que tô falando, isso foi dito mesmo por elas [risos], que eu ouço aqui mesmo. (Carla, 28, estagiária)

Ah, eu acho que a mulher... não é de diferente, acho que ela sempre precisa de cuidados especiais, né, acho que nós somos mais assim, detalhistas, sensíveis, a gente se preocupa mais com o lance do atendimento, de como a gente vai ser atendida, homem não liga pra isso, homem não tá nem aí, mas a gente precisa, gosta de um lugar bonitinho, de um lugar limpinho, de trocar idéias com outras mulheres, de saber experiências de outras... isso acontece muito aqui, assim, no próprio circuito mesmo, todo mundo conversando, coisas que uma pessoa viveu que você não sabe, experiências diferentes. A mulher precisa assim de um cuidado especial, eu acho, eu acho, coisa que o homem não, não tá nem aí, ele quer é ficar fortão, marombado, e,... né? (Cíntia, 29, professora)

Em uma conversa com Francisco Alves, ele mesmo afirmou perceber, mesmo sem que eu falasse sobre isso, que as professoras repetem o seu discurso sobre os benefícios da academia exclusiva, mas que espera que um dia ele seja efetivamente apropriado por elas.

Touraine, em seu “Mundo das Mulheres” (2007), sugere uma análise para este estado de coisas na mesma linha crítica de Judith Butler e outras feministas contemporâneas. Ele constatou, em sua pesquisa, que a afirmação “Eu sou uma mulher” é uma forma de “colocar no centro da vida certo relacionamento para consigo mesma e construir uma imagem de si como mulher (p. 27), numa trajetória que se afasta do modelo binário: “Sim, as mulheres são seres sexuados, fêmeas, às quais os homens deram certos atributos e tentam dominá-los, ao passo que elas querem transformar-se em mulheres criadas por mulheres e, antes e acima de tudo, por elas mesmas.” (p. 41).

Nesse sentido, afirma que as mulheres ainda estão presas a um mundo feminino que foi criado pelos homens e onde são um “ser-para-o-outro”, mas que começam a surgir formas de construção da subjetividade feminina em que a mulher deixa de ser objeto para ser sujeito, para se transformar em um “ser-para-si”. A mulher fala menos sobre homens e se define menos comparativamente a eles do que o autor imaginava.

Assim, Touraine constata a necessidade, nas mulheres pesquisadas, da existência de espaços não-mistos, mas com uma justificativa própria:

Elas sentem uma necessidade premente de espaços não mistos, de intercâmbio de palavras com as próprias mulheres, não para fugir da presença dominadora dos homens, mas porque elas falam mais, analisam mais e melhor sua situação, o que é afirmado mais como um fato do que como uma reivindicação. (Touraine, 2007, p. 43)

Os resultados encontrados por Touraine diferem um pouco dos encontrados por mim, embora devamos considerar a diferença na natureza das pesquisas. De qualquer forma, na Academia ainda percebi a presença marcante da comparação com os homens e o espaço não-misto aparece ainda em função de sua presença incômoda.

O modelo de atividade física, oriundo de práticas consideradas “masculinas”, ainda não foi ressignificado como uma prática que pode ser de todos, mantendo uma herança que carrega atributos diretamente associados à masculinidade e que são reforçados pelas academias de ginástica.

Podemos especular, ainda, que a existência da academia exclusiva vem na contramão da transformação da mulher em sujeito, uma vez que contribui para afirmar todos os pré-conceitos e imagens cristalizadas sobre o que é ser mulher, sem muitas possibilidades de transgressão deste formato e criando um espaço de alienação relativamente a estas reflexões.

### **3.2. Mulher (hiper)moderna**

Como vimos, a mulher adentra o século XXI como malabarista da própria vida, acumulando funções, equilibrando tarefas simultâneas. Ao papel de mãe, tão endossado desde o século XIX, e que complementava os de filha e esposa dedicada, soma-se a conquista de seu lugar no mercado de trabalho, no mundo dos negócios.

Muitos autores chamam a contemporaneidade de hipermodernidade, “onde o prefixo hiper designa o muito, o excesso, a transposição, coloca o foco sobre a

radicalização e a exacerbação da modernidade”<sup>23</sup> (Aubert, 2005, p. 16 - tradução nossa). Ou seja, não faz uma ruptura com o período anterior, apenas dá continuidade a ele, elevando-o a uma “superpotência”.

A modernidade inseriu o homem numa era de individualismo, razão e capitalismo. Rouanet (1994) aponta, na esfera econômica, o norteamento da ética protestante alimentando o surgimento de uma nova mentalidade, que estimulava a poupança e era compatível com o nascente capitalismo. Além disso, a expulsão dos camponeses da terra e a quebra das corporações de artesãos levaram ao surgimento de trabalhadores assalariados, possibilitando a formação de um mercado de trabalho para a produção crescente de bens e serviços.

Já na esfera política, Rouanet lembra a reorganização do campo da autoridade, que resultou na “dominação legal”, caracterizada “pela legitimação a partir de princípios gerais e abstratos, como, por exemplo, o direito natural, a utilidade, ou o princípio da soberania popular” (Rouanet, 1994, p. 40).

Por fim, na esfera cultural, o mundo foi secularizado, racionalizado, tendo a Igreja Católica perdido gradativamente o seu espaço para a ciência e a razão, como foi visto no primeiro capítulo.

Por volta dos anos 1960 e 1980, já se falava em pós-modernidade, uma “modernidade livre dos freios institucionais que impediam os grandes princípios estruturais que a constituem [a modernidade] (o individualismo, a tecnociência, o mercado, a democracia) de se manifestar plenamente” (Charles, 2004, p. 93). É um período em que a autonomização dos indivíduos ganha destaque enquanto a tradição perde ainda mais espaço.

A pós-modernidade define-se então, como apresentada por Lipovetsky na obra *L'ère du vide*, como uma época marcada pelo culto do presente, um presente cujo acesso foi aberto à grande maioria graças à revolução da comunicação e ao consumo de massa. É quando triunfam os valores hedonistas do bem-estar e da autorealização, o gosto dos lazeres, a atração pelas novidades, a promoção dos prazeres da existência, elementos que contribuem para fazer do individualismo hedonista um dos valores proeminentes das sociedades democráticas. (Charles, 2004, p. 94)

Muitos autores entendem o que se chama de pós-modernidade como um período de transição, mantendo de outra forma alguns dos principais pilares da modernidade: 1) a valorização do indivíduo e a “invenção” dos direitos do homem; 2)

---

<sup>23</sup> O texto em francês é: “dont le préfixe hyper designe le trop, l'excès, le dépassement, met l'accent sur la radicalisation et l'exacerbation de la modernité”<sup>23n</sup>.

a democracia; 3) a economia de mercado; 4) o desenvolvimento técnico-científico (Charles, 2004).

A caminhada no tempo do homem ocidental, a partir de então, foi revelando um outro estado de coisas, para o qual a designação “pós” já não dava conta.

O pós de pós-moderno ainda dirigia o olhar para um passado que se decretara morto; fazia pensar numa extinção sem determinar o que nos tornávamos, como se se tratasse de preservar uma liberdade nova, conquistada no rastro da dissolução dos enquadramentos sociais, políticos e ideológicos. Donde seu sucesso. Essa época terminou. Hipercapitalismo, hiperclasse, hiperpotência, hiperterrorismo, hiperindividualismo, hipermercado, hipertexto – o que mais não é hiper? O que mais não expõe uma modernidade elevada à potência superlativa? Ao clima de epílogo segue-se uma sensação de fuga para adiante, de modernização desenfreada, feita de mercantilização proliferativa, de desregulamentação econômica, de ímpeto técnico-científico, cujos efeitos são tão carregados de perigos quanto de promessas. Tudo foi muito rápido: a coruja de Minerva anunciava o nascimento do pós-moderno no momento mesmo em que se esboçava a hipermodernização do mundo. (Lipovétsky, 2004, p. 53)

O termo hipermodernidade sintetiza, assim, a “era dos extremos”, como definiu Hobsbawn (1995): tudo é acelerado, extremado, supervalorizado. Encerra uma sociedade líquida e paradoxal: líquida porque tudo é efêmero, passageiro, sem raízes, inclusive as individualidades e os relacionamentos humanos, invadidos pela virtualidade e a instantaneidade da alta tecnologia; paradoxal, pois desliza entre extremos com a velocidade de um clique no computador.

Charles (2004) lembra que esta lógica paradoxal já existia na modernidade, porém é exacerbada na contemporaneidade,

em que coexistem, de um lado, a crispação, a reação, o conservadorismo, a questão identitária, o retorno à tradição, mas a uma tradição reciclada por uma lógica da modernidade; de outro lado, o movimento, a fluidez, a flexibilidade, a indiferença em relação aos grandes princípios estruturadores da modernidade (a Nação, o Estado, a religião, a família, os partidos políticos, os sindicatos), que tiveram que se adaptar ao ritmo hipermoderno para não desaparecer. (Charles, 2004, p. 99)

O hiperconsumo marca os comportamentos e relacionamentos, onde o centro é sempre o indivíduo, cada vez menos determinado por uma lógica de classe, cada vez mais autônomo. Por isso, surgem os produtos personalizados e voltados para segmentos da população. “O consumo não segue mais um modelo vertical, mas de redes, fragmentado e policentrado em microgrupos identificáveis que se justapõem num espaço heterogêneo quanto aos gostos, estéticas e práticas, sustentado por uma preocupação real de autoafirmação.” (Charles, 2004, p. 100).

As academias para mulheres surgem inseridas nesta lógica de mercado, ou seja, são voltadas para um público muito específico que pode e deve ser atendido em todas ou quase todas as suas necessidades.

Por exemplo, na Academia, em várias entrevistas se fez presente a demanda por um salão de beleza agregado ao leque de serviços oferecidos. Francisco Alves, por sua vez, pensa que:

...se eu pudesse seria ótimo, porque num só espaço ela ia gastar meia hora dela malhando e a outra meia hora fazendo as unhas, que toda mulher faz isso, assim, eu acho que a gente agrega serviços, a gente fideliza mais com isso também, porque o cliente vai estar lá satisfeito, ele vai estar fazendo mais um serviço, ele achou um lugar que atende a várias expectativas dele, aliás o meu sonho é ter três andares pra atender a **todas** as expectativas da mulher, fazer daquele ambiente um clube exclusivo mesmo, né, onde ela possa ter tudo que ela pense... (Francisco Alves, dono da Academia – ênfase dele)

Porém, a iniciativa esbarra na proibição da franquia devido à existência de materiais cortantes. O sistema de franquias que constitui a rede da Academia é uma característica marcante do mercado atual da indústria do *fitness* e, conseqüentemente, da unidade que observei. A padronização dos serviços é decorrência de grandes redes espalhadas por todo o mundo. Segundo Francisco Alves, a rede da Academia possui mais de 700 unidades em diversos países, embora tenha apenas nove anos de existência. Por isso, há um padrão de exercícios obrigatórios, com um controle por parte da matriz dos tipos de variações possíveis no circuito e mesmo de atividades autorizadas nos outros ambientes.

Além disso, é crescente a ocorrência de pessoas que não possuem qualquer ligação com a Educação Física na administração de academias de ginástica, como é o caso do próprio Francisco Alves, que é advogado. Em vários momentos ele se refere ao seu empreendimento claramente como um negócio como outro qualquer, ficando forte a característica de “venda” na Academia, com uma recepcionista que faz o papel de consultora de vendas e todas as professoras passando por um treinamento que inclui o tema.

Com a padronização, a rapidez e o foco mercadológico, é possível comparar o funcionamento das academias deste tipo às redes de *fast-food*, como já concluiu Marques (2006) em sua abordagem inicial de uma franquia de academia para o público feminino. Ou seja, uma “macdonaldização” da malhação, num sistema em que a mulher entra no circuito, passa por aparelhos destinados a grupamentos musculares específicos, é controlada pelo sistema de som, que conta o tempo rigorosamente, faz um alongamento padrão, ilustrado em uma das paredes, e sai no final direto para o vestiário, ao que tudo indica sem muito tempo para o convívio com as colegas de academia.

Isto, que podemos chamar de “mercantilização da malhação”, contrasta com o discurso da atividade física como saúde e alheia à cultura da corpolatria. As professoras entrevistadas neste trabalho afirmam que nas academias convencionais há uma diferença nos objetivos das alunas das diversas faixas etárias: até os 30 anos, em média, elas querem definir o corpo, tornear os músculos; após essa idade, a preocupação maior seria com a qualidade de vida, a saúde. Por outro lado, atestam que na Academia são poucas as mulheres que querem ficar “saradas” e que o objetivo maior de todas é a saúde.

Esta filosofia da saúde e do enfraquecimento da preocupação meramente estética é um dos pilares da Academia, que, como foi dito, não possui espelhos na sala do circuito. A proposta é que as alunas se concentrem no exercício, sem se preocuparem se o cabelo está despenteado, se a silhueta está bonita, se os músculos estão “saltando” do corpo.

Na verdade não tem espelho não é a toa, não é porque a gente tá economizando o preço do espelho, é porque não é pra ter, porque o espelho não é um parceiro do exercício, ele atrapalha o exercício, você se desconcentra, entende, você tá mais preocupada com o seu cabelo, do que com... e é verdade mesmo, você já parou pra pensar? (Francisco Alves, dono da Academia)

Após minha inserção na Academia, contudo, considerei que estes argumentos de desprendimento da forma física na verdade não funcionam bem assim. Foi possível observar, nas próprias professoras, a presença de hábitos, conceitos e diálogos que não diferem muito daqueles presentes nas academias convencionais e que atendem à lógica do corpo perfeito.

A própria forma que as professoras encontram para motivar as alunas durante a execução do circuito reflete a lógica da beleza, como nesta situação em que ouvi da professora Cíntia para sua aluna: “vamos lá, senão vai cair tudo, vai ficar com a perna flácida!”. Um outro exemplo aparece nesta transcrição do meu diário de campo:

Num outro dia, eu estava no vestiário e a professora da manhã já ia sair. Ela sempre fica até mais tarde, não sei porquê. De repente, me entra ela no vestiário brincando, porque estava com a cara cheia de argila. Aí começou uma conversa da gente e uma outra mulher que estava no vestiário. Diálogo: Aluna: “pra ficar bonita, tem que ficar feia”. Professora: “Tem que ficar feia e tem que doer”. Mais ou menos isso! Eu só ri (Diário de campo, 13/08/2007).

Ou seja, o consenso entre os freqüentadores das academias convencionais, no qual a sensação de dor é considerada normal, por vezes até prazerosa, sendo um indicativo do sucesso do seu esforço (*no pain, no gain*), também perpassa o

ambiente da Academia. A própria palavra que designa a sessão de exercícios, inclusive na Academia – malhação – reflete a agressividade de um modelo punitivo, que remete a um castigo corporal, de “malhar o ferro quente” (Novaes e Vilhena, 2003, p. 27).

Além disso, tanto o dono da Academia quanto as professoras falaram sobre a demanda das alunas de fazerem mais exercícios para o glúteo e abdômen, ambas regiões muito valorizadas pelos homens, pelas revistas especializadas, pelas novelas e por tantos outros ambientes na cultura brasileira, numa referência direta à questão estética.

Em outra ocasião, tive uma conversa rápida com uma das professoras que estava “fugindo” de uma festinha de aniversário, por já ter comido muito bolo. Seguiu-se então um diálogo sobre os sacrifícios e renúncias a determinados tipos de alimentos em nome da silhueta esbelta.

São exemplos sutis, que estão presentes praticamente em todos os ambientes freqüentados por mulheres, e que mostram que na Academia não é diferente. Ou seja, assim como em tantas academias, o incentivo ao sacrifício, à renúncia às delícias gastronômicas em nome da boa forma estão presentes.

O próprio nome e a logomarca da Academia, bem como de outras redes exclusivas para mulheres, fazem referência explícita à silhueta feminina e à boa forma, chegando mesmo a mostrar contornos de mulheres jovens e magras/musculosas, passando a mesma cultura da corpolatria que vigora nas academias convencionais.

No entanto, é possível perceber algumas peculiaridades no discurso das alunas que explicam, em parte, a associação da atividade física com a saúde. O histórico da prática de atividades físicas das entrevistadas aponta para uma diferença geracional interessante no que diz respeito à mulher no mundo dos esportes, caracterizando uma mudança nos hábitos e na cultura da mulher brasileira com relação à prática de esportes e atividade física, diretamente relacionada às políticas públicas e à educação física escolar.

As alunas que têm entre 41 e 50 anos demonstram um interesse mais recente pela prática de exercícios, lançando-se há pouco tempo à ginástica, geralmente como resposta a uma série de problemas de saúde que começaram a se manifestar. Embora a estética seja uma meta, especialmente devido ao ganho de peso gradativo após a maternidade, a motivação principal é a saúde, a prevenção e

controle de diversos problemas, como alta na taxa de colesterol e distúrbios hormonais.

Ruth, 47 anos, por exemplo, nunca praticou nenhum tipo de atividade física quando mais jovem. Com a percepção da idade avançando, trazendo consigo um metabolismo mais lento e o ganho de dez quilos, achou por bem entrar para a Academia e fazer uma reeducação alimentar, com o auxílio de uma nutricionista. Diz ela:

Em primeiro lugar, pela idade a gente já se preocupa mesmo com o corpo que, o que você ingere não queima tão facilmente, então você tem que malhar pra poder tentar equilibrar o que você come pra não ficar grudado em seu organismo. Depois, pra ajudar a controlar as suas taxas, manter triglicérides, colesterol, tudo em dia, acabei de fazer meus exames completos, estão maravilhosos, as taxas estão todas, acabei de vir da médica, então enfim, a preocupação maior não é bem com a estética, de ficar uma gata, enfim, é pela saúde mesmo, mais saúde (Ruth, 47, bancária).

Já Regina, 43 anos, disse se exercitar há mais tempo (aproximadamente dez anos), mas também devido a um problema de saúde. Assim, a prática de exercício não aparece, inicialmente, por vontade própria, mas sim por recomendação médica ou por imposição do próprio corpo, que começa a sair do controle.

A trajetória de ambas é compreensível, visto que as décadas de 60 e 70 estavam apenas inaugurando uma nova mentalidade, em que as mulheres passam a se exercitar de forma mais sistematizada. As meninas nascidas naquela época, porém, não tinham, como hoje, um incentivo à prática de esportes, sendo ainda educadas quase que exclusivamente para a vida doméstica.

Desde o final do século XIX e praticamente durante todo o século seguinte, a Educação brasileira passou por inúmeras reformas, que englobavam também as diretrizes para a prática da educação física escolar. Na década de 1970, período em que, por estimativa, as duas entrevistadas mais velhas estariam iniciando sua vida escolar, o foco das ações governamentais era incentivar o esporte de alto rendimento, através de um sistema piramidal que via o desporto de massa como um meio para se pinçar os campeões em potencial. No entanto, Betti (1991) mostra como esta política pouco ou nada fez para a educação física escolar, esportivizando-a, negligenciando os valores pedagógicos do esporte e do exercício.

Assim, obviamente sem deixar de considerar as trajetórias individuais das alunas e tantos outros fatores que podem ter influenciado, é possível pensar como a abordagem da educação física nas escolas naquela época pode ter contribuído para

afastá-las, como a tantas outras mulheres de sua idade, do hábito da prática de atividade física em geral.

Já as alunas entre os 31 e 40 anos apontam para uma transição nesta cultura. Demonstram uma preocupação por terem passado dos trinta anos de idade. O discurso da estética é um pouco mais forte do que nas anteriores, porém a preocupação com a saúde também está muito presente.

Betti (1991) mostra que na década de 1980 “as diretrizes da atividade física foram vistas como inseridas num conjunto maior, o das diretrizes sócio-culturais” (p. 119). Assim, uma das funções da educação física é criar o hábito e o gosto pelo exercício. Mesmo mantendo o interesse em formar uma elite esportiva a partir dos talentos descobertos na escola, as Diretrizes Gerais para a Educação Física/Desportos de 1981 entendem que “os simples praticantes, isto é, aqueles que não pertencem à elite, são um fim em si mesmo” (Brasil, MEC, SEED, 1981, apud Betti, 1991, p. 119) e, por isso, tem como um de seus objetivos conscientizar a população sobre a importância da prática regular de atividades físicas.

Assim, as entrevistadas que se encontram nesta faixa etária mostram-se, em geral, mais familiarizadas, principalmente com os esportes e a dança, praticados na infância ou adolescência. Colocar o corpo em movimento é um conceito que aparece mais cedo em suas histórias de vida, com um discurso de preocupação com a saúde não para reparar danos, mas para prevenir doenças e manter um estilo de vida saudável.

Este dado se assemelha ao encontrado por Pereira (2006) numa academia convencional no interior do estado do Rio de Janeiro. A autora observou em suas entrevistadas entre 26 e 40 anos um consenso de que a academia é um local de encontro com o outro e o exercício físico é visto como um aliado da saúde do corpo e da harmonia da mente.

Curiosamente, ouvi ainda, das alunas da Academia, a verbalização quase literal dos preceitos de Georges Demeny para a manutenção do porte feminino, como foi mostrado na página 39. Diz ela: “O que me motiva [a fazer exercícios] é só eu saber que eu tenho que manter a máquina funcionando, porque como eu disse, eu não gosto” (Roberta, 35, funcionária pública).

Já as alunas mais jovens, entre 21 e 30 anos, demonstram um hábito mais precoce de prática de esportes – mais até do que ginástica – iniciado na infância e perpetuado por vontade própria e com prazer. Durante a infância e adolescência,

são citadas a prática de natação, futebol e dança e, por conta do tempo reduzido quando chegam à fase adulta, inicia-se a frequência em academias de ginástica. No entanto, é possível perceber também uma interiorização maior da cobrança da sociedade por um corpo bem cuidado, magro e bonito.

Pereira (2006) também observou em mulheres dos 18 aos 25 anos uma preocupação com o corpo iniciada ainda antes da adolescência, familiaridade com a academia de ginástica e, além da motivação intrínseca, o incentivo/pressão de mães, amigas, namorados e maridos à prática de atividade física. Para a autora, este seria o grupo mais insatisfeito com o próprio corpo, algo semelhante ao encontrado por mim.

A relação da mulher com seu corpo, na contemporaneidade, também tem seus paradoxos, onde uma preocupação muitas vezes exagerada com a beleza, a juventude, a magreza e a vida saudável convivem com atitudes que podem chegar a ser patológicas. Nas palavras de Lipovétsky,

De um lado, os indivíduos, mais do que nunca, cuidam do corpo, são fanáticos por higiene e saúde, obedecem às determinações médicas e sanitárias. De outro lado, proliferam as patologias individuais, o consumo anômico, a anarquia comportamental. (...) No universo funcional da técnica, acumulam-se os comportamentos disfuncionais. (Lipovétsky, 2004, p. 55-6).

Nesse sentido, ao rol de obrigações da mulher acrescenta-se o cuidado com o corpo, que também vê seu papel alterado, sendo alvo de um novo olhar, de todos os olhares. É esquadrinhado, fragmentando, dividido em partes. Como assinala Tissier-Desbordes (2005), na publicidade, por exemplo, raramente se vê o corpo em sua totalidade, e sim em pedaços: rostos, troncos, braços.

As academias de ginástica da atualidade traduzem este modelo hipermoderno de ser. Os exercícios, específicos para determinadas regiões corporais, por questões técnicas, servem também à escultura de corpos consoantes com o padrão de beleza nacional: supervalorização dos glúteos, barriga “tanquinho” e pernas torneadas para as mulheres; peitoral definido, bíceps saltitantes e a mesma barriga “tanquinho” para os homens.

Assim, a mulher moderna convive com uma eterna busca destes atributos, que compõem mais um instrumento de seu malabarismo. E é a esta mulher que a Academia vai buscar atingir: aquela que sai para trabalhar, cuida dos filhos, administra a casa, mas sem perder a pose. Deve estar sempre bonita, arrumada, em forma, do cabelo às unhas dos pés, literalmente. Na fala de uma de suas alunas:

às vezes falta tempo pra gente, né, a gente sai do trabalho, a gente trabalha pô, o dia inteiro, a gente vive um dia hoje igual ou até pior do que os homens, porque a mulher além de ter toda a rotina dela de casa, né, as que são casadas, não é o meu caso, mas tem aquela rotina de casa, ainda tem a rotina do trabalho, que ela tá tão ou até mais no mercado do que os homens, né? (Rita, 24, analista de gestão)

Dessa forma, o sistema de funcionamento da Academia reforça a necessidade cultural da mulher moderna em encontrar tempo em sua rotina diária para o exercício. E esta é a palavra-chave: tempo. Para minha surpresa, metade das alunas entrevistadas coloca o tempo gasto para “malhar” e a localização da Academia como os fatores que mais chamaram sua atenção para a matrícula, em detrimento da exclusividade do clube. Estar próxima ao local de trabalho e demandar apenas alguns minutos na agenda, possibilitando sua frequência principalmente durante o horário do almoço, é um diferencial. Além disso, por não provocar filas nos aparelhos, como nas salas de musculação convencionais, fica mais fácil administrar o quanto se vai permanecer na academia.

... se fosse um circuito misto, pra mim não importava, o que eu gostei mesmo foi o tempo, né, que é um tempo curto e por ser perto do meu trabalho também, facilitou porque eu não tenho tempo, quer dizer, arrumei esse tempo pra mim, e por ser perto do trabalho me facilitou. (Ruth, 47, bancária)

Na verdade, não foi nem o fato de ser academia só pra mulheres, mas essa academia de meia-hora (Rejane, 21, estudante de Direito)

Localidade, né, eu vim aqui foi por indicação de uma amiga e mais por comodidade mesmo, por estar próximo do trabalho, né, então, e porque também só tem mulher, então eu me sinto até melhor né? (Rosemere, 35, funcionária pública)

O fator tempo é tão emblemático que interferiu diretamente na minha metodologia, a começar pela minha própria agenda. Com relação às alunas, algumas não aceitaram conceder a entrevista por não terem tempo disponível, já que aproveitam a hora do almoço ou de saída do trabalho para ir para a Academia. Aquelas que aceitaram não diferem muito das demais. Todas as entrevistas aconteceram no vestiário, enquanto elas trocavam de roupa. Em um caso específico, a parte final da entrevista aconteceu enquanto a aluna tomava banho e eu, do lado de fora do *box*, com o gravador por cima da porta, tentava manter o diálogo. Em outra ocasião, à noite, tivemos que terminar a entrevista porque o tempo que tínhamos disponível para sua realização invadiu o horário de fechamento da Academia.

Em síntese, na maioria dos casos que conheci, o fato de ser freqüentada apenas por mulheres até aparece, porém secundariamente. Algumas entrevistadas chegaram a afirmar que só estavam lá porque era, à época, o único modelo de meia

hora existente. Coincidentemente, poucos meses após o término das entrevistas, tomei conhecimento de uma nova academia, mista, nos mesmos moldes, o que parece confirmar a preponderância do fator tempo/praticidade sobre o fator gênero.

Por outro lado, ser exclusivamente feminina é um ponto a favor quando a mulher pretende combater o estresse do trabalho, mais um legado da hipermodernidade. O funcionamento do circuito parece criar um ambiente mais intimista, dinâmico e divertido, com regras que podem ser quebradas, promovendo a sensação de bem-estar, para “dar uma desanuviada nos problemas do dia-a-dia”, como afirmou Renata, 37, advogada.

A questão da transposição de regras me chamou a atenção numa situação específica, descrita no meu diário de campo:

Um outro dia, eu já estava malhando e chegou uma mulher mais velha, lá com seus cinquenta anos. Ela ficou uns dois minutinhos na bicicleta e foi pro circuito. A professora perguntou se tinha dado 5 minutos e ela falou “claro que não! Estou com pressa hoje!”. Mas aí depois do primeiro aparelho ela resolveu fazer o circuito no sentido anti-horário. Achei que fosse expressamente proibido, mas as professoras só riram. Acho também que foi porque estava vazio, não tinha porque se importar tanto. Teve uma hora que ela quase caiu comigo no mesmo aparelho, aí as professoras provocaram “ta vendo? Vai bater! E agora?”. Ela não estava nem aí, super segura de que não tinha como. No *step*, ela estava em câmera lenta. Quando a professora mandou-a ir mais rápido, ela respondeu “mais rápido pra quê? Não to aqui pra sofrer!”. Achei engraçado e fiquei me perguntando o que aquela mulher estava querendo ali (Diário de campo, 13/08/2007).

Se, por um lado, a obtenção de resultados do exercício requer disciplina, por outro esta e outras alunas demonstram estar menos preocupadas com este resultado. Independentemente da discussão sobre os reais benefícios físicos e fisiológicos da “malhação” nos moldes da Academia, é sua função social que sobressai. Mais do que os efeitos físicos, suas alunas valorizam o ambiente, a socialização e/ou o momento de lazer, de encontro consigo que o exercício praticado na Academia pode proporcionar. Esta é uma das características que classifico como “psicológicas” e que passaremos a ver, com mais detalhes, no próximo capítulo.

#### 4. *MENS SANA IN CORPORE SANO* – A PSICOLOGIA PRESENTE NA ACADEMIA

A psicologia foi uma disciplina muito generosa, ela se doou para todos os tipos de profissões, da polícia a comandantes militares, numa condição de fazê-los pensar e agir, pelo menos de alguma maneira, como psicólogos. (Rose, 2007, p. 2)

Uma das minhas intenções ao escolher a Academia como objeto da pesquisa era verificar as possibilidades de atuação do psicólogo junto à atividade física não-competitiva. No entanto, a observação participante me permitiu compreender que, muito mais do que a figura do psicólogo, a Psicologia se faz muito presente, desde a própria constituição de um modelo de academia que se pretende diferente dos demais, até os discursos e comportamentos de professoras e alunas.

A frase que compõe o título desta dissertação, por exemplo, “Venha cuidar do corpo e da mente”, foi retirada de um dos panfletos de divulgação da Academia e já deixa subentendida a aceitação da relação entre o exercício físico e seus benefícios psicológicos. Da mesma forma, o título deste capítulo, “*mens sana in corpore sano*”, foi citado por uma das alunas entrevistadas ao falar sobre a importância que o exercício tem em sua vida, as transformações positivas que ele proporciona e a necessidade da prática de alguma atividade em qualquer faixa etária.

A presença mais explícita da Psicologia pôde ser identificada justamente através de Francisco Alves, que desde os primeiros contatos buscou demonstrar seu interesse e até certo conhecimento de termos e conceitos técnicos, demonstrando o quanto a disciplina é uma “ciência social” (Rose, 2007). Ele enfatizou a necessidade de um trabalho em conjunto com a Psicologia, por diversos motivos que perpassam a Academia.

Segundo ele, a Academia é voltada para um perfil de mulheres que não se sentem à vontade nas academias tradicionais, onde desfilariam com muito mais frequência homens e mulheres com corpos perfeitos, que fazem com que as mais gordinhas ou com auto-estima mais baixa se sintam inferiorizadas. Esta idéia surgiu, segundo ele, nos Estados Unidos, quando a mãe do dono de uma academia convencional passou a freqüentar sua academia após o horário de encerramento das atividades, chegando a formar um grupo de amigas que se exercitava quando já não havia mais ninguém, justamente para evitar os olhares julgadores.

Francisco Alves acredita que a beleza “é muito mais estado de espírito” e que atualmente existe um número crescente de pessoas “complexadas” com seus corpos:

realmente existe um volume enorme, que eu acho que é da ordem de 70% das mulheres que têm qualquer interesse no exercício, ou interesse ou indicação médica, só 30% delas malham, porque as outras 70% não se sentem adequadas pro perfil atual das academias (Francisco Alves, dono da Academia)

Para essas mulheres, cria-se, então, um espaço privativo, com menos competitividade estética, onde poderão se mostrar sem constrangimentos, exercendo sua liberdade. O conceito de privacidade é utilizado por praticamente todas as entrevistadas e pelo único entrevistado, justificando a necessidade do isolamento, como podemos observar em diversos momentos onde falam sobre as vantagens da exclusividade da Academia:

Privacidade, entendeu? (...) não vou pra academia ficar medindo corpo nem ficar sendo observada, quantos centímetros eu tenho a mais ou a menos, entendeu? Não curto isso. (Renata, 37, advogada)

Ah, eu acho que é a liberdade, não sei, privacidade também, né, há algumas que se sentem mais à vontade numa academia só pra mulheres, que pode falar sobre diversos assuntos sem ter aquela preocupação, é, de ter homens, né, à volta né, olhando, achando assim, de repente... como é que eu posso dizer? Assim, tem certos assuntos que as mulheres têm vergonha, assim né, de falar perto de homens, eu acho que aqui elas se sentem mais à vontade, falam mais de suas vidas e tal, sobre relacionamentos também. (Camila, 25, estagiária)

Este conceito está diretamente relacionado à noção moderna de indivíduo das sociedades ocidentais, fundamentada pelo liberalismo nos séculos XVII e XVIII, dando especial valor à liberdade, igualdade, consciência individual e tendo o homem como unidade básica (Mancebo, 1999).

O indivíduo, conforme mostrou Dumont em seu clássico trabalho (1985), tem seu valor dado basicamente pela idéia de autonomia em relação ao todo. Ele é livre e está inserido numa sociedade igualitária, a seu serviço, onde não há segmentos, mas sim uma integração. É sujeito às mesmas leis de todos os outros e possui escolhas, que são vistas como seus direitos fundamentais.

A interioridade inerente ao conceito de indivíduo cria uma necessidade de separação entre o público e o privado, como uma forma de proteção deste indivíduo e um meio para que seus direitos sejam preservados e desenvolvidos. No âmbito privado, sem interferência alheia, ele é capaz de exercer toda sua liberdade, enquanto na esfera pública deve seguir as convenções.

Mancebo (1999) mostra, contudo, como este esquema se tornou mais complexo, coexistindo várias formas de “individualização” no interior do sistema individualista, nem sempre em consonância. Simmel (apud Russo, 1993 e Mancebo, 1999), por exemplo, distinguiu dois tipos de individualismo. O primeiro, que seria “quantitativo” (*singleness*), surgido no século XVIII e ligado às culturas francesa e inglesa, enfatizava a liberdade e a igualdade entre os homens, fundamentado na lógica liberal.

Já o segundo tipo de individualismo, sob influência do Romantismo do século XIX, seria “qualitativo” (*uniqueness*) e se desenvolveu principalmente, ou a partir da Alemanha. Embora preservasse o valor da liberdade, considerava a necessidade do homem desenvolver suas particularidades e peculiaridades, aquilo que o distingüia dos demais. Russo (1993) destaca que esta diferenciação não é dada por características como *status*, mas sim pelo modo de ser do indivíduo, sua índole, qualidades e defeitos.

Para Mancebo, o liberalismo romantizado esfumaça a cisão entre o público e o privado, uma vez que “a exacerbação do autodesenvolvimento individual assumiu tamanha proporção que os procedimentos da privacidade passaram a se constituir nos próprios organizadores e juízes da vida pública” (Mancebo, 1999, p. 42). Daí uma invasão do público pelo privado, a partir da segunda metade do século XIX, constituindo uma “civilização intimista”.

Entre os autores que estudaram a apropriação do individualismo na sociedade brasileira, está Roberto Da Matta (1997), que aponta para um “universo social dual”, em que tanto o modo indivíduo quanto a Pessoa coexistem. A pessoa é, de acordo com Dumont (1985), a unidade norteadora das sociedades holistas, como a Índia. São identidades posicionais, segundo uma cadeia hierárquica. A pessoa existe em função das relações que estabelece com o mundo e com os outros, de acordo com a posição que ocupa. Caracteriza-se, assim, pela diferença, e está contida numa sociedade que é segmentada e não possui mobilidade. (Mancebo, 1999).

Assim, segunda Da Matta, enquanto a Índia, tipicamente holista, exclui sistematicamente o indivíduo, e os Estados Unidos, exemplo de sociedade individualista, exclui a pessoa, o Brasil utiliza ambas as formas de subjetivação. Na verdade, o autor acredita que, embora o indivíduo não tenha sido excluído, pois somos guiados por um aparato legal igualitário, representado pela Constituição

Federal, a unidade social predominante em nosso país é a pessoa, onde todos conhecem seus lugares e nele permanecem, “satisfeitos”.

Russo (1993) considera esta análise significativa, porém incompleta, visto que considera apenas a vertente jurídica do individualismo, ou seja, o universo das leis, direitos e deveres. A autora discorre sobre o que considera a vertente psicológica do individualismo, que funcionaria, no Brasil, conjugada a um “personalismo jurídico”.

É como se o mecanismo do ‘você sabe com quem está falando?’, analisado por Da Matta, funcionasse no plano psicológico. Como não há regras e leis gerais e universais (ou, pelo menos, como elas podem ser desrespeitadas), cada caso particular é sempre especial. Os desejos de cada um se tornam lei. E se eu não consigo burlar uma regra geral através de um pistolão, por exemplo, posso sempre tentar fazer valer meus problemas pessoais, minha situação psicológica peculiar, isto é, através do que me singulariza enquanto indivíduo *unique* e não enquanto pessoa. É como se o sujeito quisesse manter o melhor dos dois mundos. (Russo, 1993, p. 51)

E é aí que voltamos para dentro da Academia, onde as individualidades das alunas são especialmente valorizadas. O trecho do meu diário de campo que encerrou o capítulo anterior e que fala sobre a quebra das regras por uma aluna é um bom exemplo disso. Naquele caso, podemos imaginar, por exemplo, que ela não estava disposta a fazer sacrifícios naquele dia, que queria usar a Academia como um momento de lazer e descontração e foi autorizada a isso, pois seu bem-estar, sua necessidade particular é mais valorizada do que a obsessão pela boa forma e a burocracia das normas.

No entendimento de Francisco Alves, o atendimento mais personalizado e global envolve conceitos mais subjetivos, que acabam se tornando terapêuticos, pelo grau de atenção dispensado às alunas, o cuidado de conhecê-las pelo nome, de oferecer um cafezinho, de ouvi-las. Mesmo não trabalhando como *personal trainers*<sup>24</sup>, as professoras conseguem atender às alunas de forma muito mais íntima e cuidadosa, não apenas quanto aos exercícios, mas também acolhendo desabafos, promovendo a interação e por vezes até participando de aniversários das alunas ou outras ocasiões festivas.

A maioria das entrevistadas afirma que a Academia facilita a interação e as amizades, inclusive com as professoras. Cíntia, por exemplo, contou a história de uma aluna que cancelou sua matrícula por problemas pessoais, mas que voltava freqüentemente à Academia para usar o secador de cabelo e conversar. No entanto,

---

<sup>24</sup> Função que pode ser exercida pelo professor de educação física, através da qual ele oferece aulas particulares, com dedicação total ao aluno durante o tempo necessário para a execução de sua série de exercícios.

durante a observação participante e mesmo após algumas entrevistas, não percebi um ambiente muito propício para a interação. Justamente por atrair pessoas com pouco tempo disponível, como foi dito no capítulo anterior, encontrei dificuldades em fazer amizades. Além disso, segundo algumas alunas, para quem é extrovertida e comunicativa a socialização flui muito mais do que para aquelas mais tímidas, o que também pode ter acontecido comigo.

O vestiário é, mais do que o circuito, o ponto onde ocorre maior integração, pois muitas vezes as alunas demoram mais tempo se arrumando do que se exercitando, tanto que todos os meus contatos e entrevistas com elas foram realizados lá.

De qualquer forma, mais do que das alunas, é das professoras que vem o maior acolhimento e, para Roseli, essa é uma das formas de valorizar a mulher, uma das vantagens da exclusividade, que faz com que ela se sinta melhor com ela mesma:

... aqui eu acho que eles dão muito mais atenção pra gente do que na convencional, porque na convencional são muitas pessoas, por ser mista, né, então é muita gente, aqui não, aqui tem poucas alunas, então elas conseguem orientar todo mundo ao mesmo tempo, elas não te deixam de lado (Roseli, 33, auxiliar administrativa)

As professoras percebem um retorno positivo das alunas, não necessariamente físico, mas no âmbito do trato pessoal:

Já escutei aqui de várias alunas, "nossa, nunca tive tanta atenção", porque nós, mesmo que a gente não esteja em cima de você, mas nós estamos olhando o que você tá fazendo. (Carla, 28, estagiária)

Eu mesma percebi esta atenção diferenciada logo no primeiro dia de aula, como registrei no meu diário de campo:

a professora foi super atenciosa, adaptando os exercícios, trocando aqueles que eu não podia fazer por outros e sempre perguntando se eu estava sentindo alguma dor. Me senti com uma *personal trainer*, pois ela ficou o tempo todo comigo. Tudo bem que era a primeira aula, mas é que a academia estava vazia (cheguei a ficar sozinha nos aparelhos por um tempo) e acho que a proposta é essa mesmo (Diário de campo, 11/04/2007).

Sim, a proposta é, nas palavras de Francisco Alves,

que o meu chuveiro seja melhor do que o da casa dela, (...) que o meu espelho emagreça mais do que o da casa dela, (...) que minha professora seja mais atenta do que qualquer outra professora, (...) que a minha recepção seja, tenha mais atenção pra aquela pessoa do que qualquer outra pessoa. É isso, bem-estar... (Francisco Alves, dono da Academia)

Diversos autores, como Choi (2000), apontam como a prática de atividade física pela socialização, redução do nível de estresse, diversão, enfim, pelo bem-

estar, aumenta a porcentagem de adesão a longo prazo, diferente do que acontece quando a equação é beleza = saúde, ou seja, quando o exercício é feito puramente por motivos estéticos.

Algumas professoras chegaram a se comparar a psicólogas, justamente pela disponibilidade de extrapolar a educação física para o trato pessoal. Segundo Carolina, este foi um dos principais motivos que a fizeram optar por trabalhar em uma academia exclusiva para mulheres:

... a gente se identifica, as alunas compreendem a gente, ouvem, obedecem, elas **te têm como psicóloga**, é melhor o ambiente, menos carregado do que aquele ambiente de homem, gritaria, homem te olhando, entendeu, te inferiorizando, quando é uma academia misturada. (Carolina, 25, professora – grifos meus)

Ao contrário do que eu – equivocadamente – previa, a demanda por um psicólogo não emerge dos discursos das entrevistadas, à exceção de Francisco Alves, que diz acreditar numa parceria, e de uma das alunas que, após a entrevista, fez um comentário dizendo que seria importante um profissional da área na academia para os casos em que o exercício demora a fazer efeito. Este é um fato curioso, principalmente no que diz respeito às professoras, que acenam para um trabalho em conjunto com a nutricionista e a fisioterapeuta, mas não se incomodam em fazer o papel de psicólogas, como disse Cíntia neste trecho da entrevista, falando sobre a anamnese das alunas:

Saber sobre a alimentação também, se ela... se ela tá se alimentando bem e poder indicar alguma nutricionista, alguma coisa assim, até porque a gente não pode prescrever nada em relação à alimentação, que a gente não tem, é, não sabe, né, a gente tem noção, mas a gente tem que indicar um profissional especializado naquilo... (Cíntia, 29, professora).

Ou seja, com relação à alimentação, é necessário indicar um profissional especializado; já com relação aos aspectos psicológicos, como acontece em geral, todos se acham um pouco psicólogos e no direito de exercer esta função, independentemente de qualquer formação na área.

Sabemos como é difundida em nossa sociedade a idéia de que “todo mundo é um pouco psicólogo” e é possível considerar este tipo de mentalidade como um dos frutos da psicologização em curso a partir dos anos 1970 e que autoriza, de certa forma, as professoras a se colocarem no papel de “conselheiras”, função freqüentemente associada à psicologia.

Rose (1996) mostra como, desde o século XIX, as teorias “psicológicas” ajudam a integrar diversas formas de governo sobre o homem. Após a Segunda

Guerra Mundial, a Psicologia alia-se à estatística para transformar todos os dados, inclusive aqueles mais subjetivos, em números, objetivando os indivíduos e gerando novas possibilidades de ação e controle. Ela vem ligada, ainda, à questão de como devemos nos comportar, regular nossa conduta e julgar a nós mesmos e aos outros.

A partir da década de 1970, esta cultura psicológica desponta sob a forma de psicanálise. Com a Psicologia recém-reconhecida como profissão (o que aconteceu em 1962, através da lei 4.119/62), é a teoria criada por Sigmund Freud (1856-1939) que irá se difundir pelas elites intelectuais da sociedade nos anos seguintes. Russo (1993, p. 20) aponta como características principais deste fenômeno a grande procura pela terapia psicanalítica; o aumento do número de especialistas e da procura por cursos de Psicologia e de formação de analistas; a penetração da psicanálise em outras áreas profissionais; a vulgarização de conceitos psicanalíticos na mídia; o surgimento de um “dialeto psicanalítico”.

Na Academia, foi somente na fala de Francisco Alves que surgiu referência a respeito, no momento em que falava sobre a relação que observa entre a psicologia e o exercício:

porque na verdade o seu trabalho é esse, né, é voltar essa pessoa despadronizada interiormente, que ela se sente assim, de alguma maneira, com problemas e tal, por N motivos, né, segundo Freud vão desde lá do intra-uterino até, é, é pra trazê-la pra um desabrochar, vamos dizer assim, né, pra voltar à vida bem, pra se sentir firme e forte, né, segura, e academia também faz isso, de alguma maneira. (Francisco Alves, dono da Academia)

Logo no início de sua entrevista, numa conversa mais descontraída, ele me perguntou sobre o meu trabalho e a minha abordagem. Quando respondi que trabalhava com gestalt-terapia, ele completou: “Vocês fecham ciclos!”.

Além disso, o próprio treinamento das professoras pretende instruí-las sobre uma certa análise psicológica, num sentido bem comportamentalista: definição de tipos e perfis, prescrição das respostas mais adequadas a determinados estímulos, como a forma de falar e se dirigir às pessoas.

Vigarello mostra como, desde o entreguerras, esta cultura vem sendo suscitada. Com a modernidade, o indivíduo se reivindica mais senhor de si, o corpo é psicologizado e o exercício se volta para o interior, através da concentração, da consciência interna. A partir de meados do século XX, há uma supervalorização da relação entre o exterior e o interior. “O trabalho sobre si se afirma mais do que nunca

como um trabalho mental”<sup>25</sup> (Vigarello, 2006a, p. 191 – tradução nossa). Ou seja, independentemente do tipo físico que se quer atingir – na hipermodernidade, poderá ser qualquer um –, o importante é o trabalho mental empregado para atingi-lo.

O autor aponta que, a partir dos anos 1980, as práticas de treinamento corporal se tornam um oásis em meio à correria cotidiana. As academias de ginástica, desde então, se centram na redescoberta do corpo, na necessidade de estar em harmonia com ele (Vigarello, 2006a).

Essas formas de exercício físico empregadas nas academias atualmente podem ser entendidas enquanto práticas de autoformação do sujeito: como práticas ascéticas, num sentido amplo de ascetismo, significando um “exercício de si sobre si mesmo através do qual se procura se elaborar, se transformar e se atingir um certo modo de ser” (Foucault, 1984, p. 265).

Segundo Ortega (2002), o caráter repetitivo e automático do *fitness* o aproxima das práticas de adestramento corporal descritas por Foucault, empregando sua definição sobre “ascético” como o “conjunto ordenado de exercícios disponíveis, recomendados e até obrigatórios, utilizáveis pelos indivíduos num sistema moral, filosófico e religioso para atingir um objetivo espiritual específico” (Foucault, apud Ortega, 2002, p. 145). No entanto, o objetivo do que ele chama de bioasceses, as formas de ascese contemporâneas, é outro, pois os processos de subjetivação a elas correspondentes (bio-identidades) se diferenciam da forma clássica, como também entende Sabino: “... a ética ascética dos marombeiros se configura como atitude peculiar da ‘geração saúde’, em que a instrumentalização de substâncias tóxicas não passa pela busca efetiva do entorpecimento” (Sabino, 2002, p. 166-7).

Segundo Ortega (2002), esta bioascese engendra a noção de biossociabilidade, que trata das “novas formas de sociabilidade surgidas da interação do capital com as biotecnologias e a medicina” (p. 153). Sob este ponto de vista, os grupos passam a se associar a partir de novos critérios, quais sejam: saúde, performance, doença.

As ações individuais passam a ser dirigidas com o objetivo de obter melhor forma física, mais longevidade, prolongamento da juventude, etc. Na biossociabilidade todo um vocabulário médico-fiscalista baseado em constantes biológicas, taxas de colesterol, tono muscular, desempenho físico, capacidade aeróbica populariza-se e adquire uma conotação ‘quase moral’, fornecendo os critérios de avaliação individual. Ao mesmo tempo todas as atividades sociais, lúdicas, religiosas, esportivas, sexuais são ressignificadas como práticas de saúde. O que alguns autores denominaram de *healthism* ou *santéisation*, e que pode ser traduzido como a ideologia ou a

---

25 O texto em francês é: “Le travail sur soi prétend plus que jamais se faire travail mental”.

moralidade da saúde, exprime essa tendência. (Ortega, 2002, p. 154)

A bioascese é uma construção das identidades pessoais através do autocontrole, autogoverno e autovigilância, compreendendo-se o *self* como um projeto reflexivo, um processo contínuo de “autoperitagem” sobre nós mesmos.

Para isso, são apropriados termos técnicos que até há poucas décadas eram restritos aos especialistas. Quando as professoras da Academia utilizam estes termos, é até compreensível, pois elas receberam uma formação específica que exige este conhecimento para a correta prescrição dos exercícios. Porém, não é raro ouvir das alunas, de profissões diversas, um vocabulário técnico relativo à medicina e que sinaliza para uma autovigilância constante. Assim, o discurso da saúde, da “manutenção da máquina”, é uma das principais motivações para a prática do exercício físico, como vemos nestas duas passagens da entrevista com Ruth, 47, bancária:

Porque te dá disposição, te deixa, ó, com as taxas de sangue, de tudo, muito bem, é, te dá ânimo, desperta alegria, porque é endorfina, né, você fica mais disposta, eu acho que é uma coisa que todo mundo tinha que fazer.

... pra ajudar a controlar as suas taxas, manter triglicérides, colesterol, tudo em dia, acabei de fazer meus exames completos, estão maravilhosos, as taxas estão todas... acabei de vir da médica

Assim, pode-se dizer, conforme foi dito no primeiro capítulo, que o que se assiste na sociedade contemporânea é o que Baudrillard chamou de “moralização do corpo feminino”, passando de uma estética para uma ética deste corpo (Baudrillard, apud Malysse, 2002, p. 97). Ortega completa afirmando que “a nossa obsessão com o domínio do corpo, das suas *performances*, movimentos e taxas substitui a tentativa de restaurar a ordem moral. O corpo torna-se o lugar da moral, é seu fundamento último e matriz da identidade pessoal” (Ortega, 2002, p. 165).

Para entender esta afirmação, voltemos às considerações de Foucault a respeito da moral. Ele lembra que à palavra podem ser atribuídos diversos significados, não isolados, mas complementares entre si. Resumidamente, a moral pode ser compreendida como um código de valores e regras imposto por aparelhos da sociedade e transmitido de maneira difusa para os indivíduos; pode significar o comportamento adotado com relação a este código, uma “moralidade dos comportamentos”; pode, ainda, ser relativa à constituição de si, ou seja, à

necessidade do “sujeito moral” se conduzir de diferentes formas com relação aos elementos prescritivos do código.

Parece que as três formas se aplicam ao funcionamento da indústria da beleza na sociedade. Porém, quando falamos no dever moral de ser bela, na responsabilidade individual que isso constitui, nos referimos especialmente à terceira concepção de moral. As maneiras como as mulheres vão absorver os valores do *fitness* dizem respeito à determinação de sua substância ética, isto é, “a maneira pela qual o indivíduo deve constituir tal parte dele mesmo como matéria principal de sua conduta moral”; ao modo de sujeição, ou a “maneira pela qual o indivíduo estabelece sua relação com essa regra e se reconhece como ligado à obrigação de pô-la em prática”; à elaboração do trabalho ético sobre si mesmo, “não somente para tornar seu comportamento conforme a uma regra dada, mas também para tentar se transformar a si mesmo em sujeito moral de sua própria conduta”; por fim, à teleologia do sujeito moral, uma vez que a ação também é moral “por sua inserção e pelo lugar que ocupa no conjunto de uma conduta” (Foucault, 1984, p. 27-28).

Assim, a relação a si e a constituição enquanto sujeito moral estão no cerne da apropriação e responsabilidade da mulher com seu próprio corpo, pois para Foucault “não existe (...) constituição do sujeito moral sem ‘modos de subjetivação’, sem uma ‘ascética’ ou sem ‘práticas de si’ que as apóiem” (Foucault, 1984, p. 28-9).

A pessoa passa, então, a ser vista e valorizada em função de seu cuidado consigo, da capacidade que possui de se vigiar, se controlar e se manter conforme o esperado pela sociedade – saudável, magra, bonita. “O resultado é a constituição de um indivíduo responsável que orienta suas escolhas comportamentais e estilos de vida para a procura da saúde e do corpo perfeito e o afastamento dos riscos” (Ortega, 2002, p. 156).

O corpo se torna, portanto, conforme afirmou Vigarello, uma forma de “expressão privilegiada da pessoa”, refletindo sua personalidade (Vigarello, 2006b, p. 182). Mais adiante, o autor continua: “Buscar essa verdade interior determinaria a atitude estética: criar um corpo que materializa a parte mais profunda de si, trabalhar nele para melhor trabalhar sobre si” (p. 183). Beleza se torna sinônimo de bem-estar.

Nesse sentido, o autor aponta para uma distinção criada entre o que seriam a mulher “boa” e a mulher “má”. A primeira é responsável por um estilo de vida saudável, e por isso disciplinada e autovigilante. Já a segunda integra a categoria dos novos desviantes, irresponsável, negligente no cuidado de si e portanto carente

dos atributos que agregam valor aos indivíduos nas sociedades ocidentais contemporâneas, como força, rigidez, juventude, longevidade, saúde e beleza. Para ele, as figuras que hoje fogem do padrão têm o mesmo efeito estigmatizador e excludente ao qual Foucault se referiu com relação às deficiências ligadas ao crime, ao mal e às aberrações de outrora. Da mesma forma, Sabino (2002) considera a corpolatria como uma forma destes “desviantes” tentarem se integrar à sociedade, a boa forma apresentando-se como uma saída, um “não-desvio”.

O saber sobre o corpo vai se consolidando, assim, num misto de autoconhecimento, autocontrole e atitudes mentais positivas: “a beleza deixa de ser um padrão a ser atingido, e passa a simbolizar uma atitude mental. Trata-se de um encontro consigo mesmo e não com o ‘outro’” (Souza, 2004, p. 143).

Encontro consigo mesmo, mas que nem por isso deixa de visar o outro. Ortega lembra que Foucault (1984) havia reconhecido a dimensão sociopolítica da ascese, o cuidado de si representando uma intensificação das relações sociais, sempre visando o outro.

Se o cuidado de si implica necessariamente o cuidado com os outros, cuidado este que pode se referir à “arte de governar” nas relações familiares, no trabalho, etc. ou à necessidade de um mestre ou guia que diga a verdade, Malysse lembra que o *personal* hoje é o verdadeiro mentor da corpolatria carioca, “ao mesmo tempo guia espiritual e engenheiro do corpo, (...) encarregado de pensar e definir o corpo de seus alunos” (Malysse, 2002, p. 99). O professor de Educação Física, mas também os outros profissionais que possuem o capital de competência<sup>26</sup> necessário ao cultivo da boa forma, detêm o poder de conduzir os indivíduos na tarefa de cuidar do próprio corpo, pois dizer a verdade é tarefa delegada aos “que são livres, que organizam um certo consenso e se encontram inseridos em uma certa rede de práticas de poder e de instituições coercitivas.” (Foucault, 1984, p. 283).

Os métodos e técnicas de culto ao corpo delineiam, assim, o que passa a ser chamado de *body building*, termo empregado pela primeira vez por Bernan Macfadden, em 1906 (citado por Vigarello, 2006a), que amplia a noção de educação higiênica e moral para uma verdadeira cultura de atitudes, como determinação e auto-afirmação, através do exercício. A expressão, hoje, ganhou significado bem abrangente, traduzindo as diferentes formas de se esculpir o próprio corpo, seja

---

<sup>26</sup> Pego o termo emprestado de Sabino, 2002.

através da malhação, seja através de técnicas artificiais, como os esteróides anabolizantes, as cirurgias plásticas ou mesmo o uso de *piercings* e tatuagens. Além disso, destaca a responsabilidade e a determinação do próprio sujeito em esculpir o corpo e manter uma aparência bela.

Novas técnicas são incorporadas a esta tarefa, como ioga, aromaterapia e meditação, todas inseridas naquilo que Russo (1993) chamou de “complexo alternativo”. Se até a década de 1970 a psicanálise reinava hegemônica no país, como foi dito anteriormente, a partir de então ela deixa de ser a única referência, disputando espaço com essas práticas e terapias, psicológicas ou não, que tiveram uma verdadeira explosão nas últimas quatro décadas. Segundo o entendimento destas práticas, a chave para os males psíquicos está no corpo, portanto é através dele que deve acontecer a “liberação” da pessoa (Russo, 1993, p. 124).

Russo (1993) afirma ainda que este movimento ocorre paralelamente a um processo, na Psicologia, de busca de um novo paradigma, através da crítica ao dualismo corpo/mente e ao estilo de vida consumista e competitivo. O *boom* do complexo alternativo surgiria, então, como uma continuação do movimento de contracultura dos anos 60, calcado na consciência ecológica, com uma valorização do “natural”, na visão holística da saúde através da volta para o oriente, na espiritualidade e na perspectiva escatológica ou milenarista.

Essas novas técnicas, sejam práticas corporais, sejam terapias psicológicas calcadas no corpo, favorecem uma ampla difusão de crenças e práticas psi, avessas à simples manutenção da forma física e à preocupação puramente estética (Russo, 1993). Atualmente, são elas que povoam, com mais freqüência, as páginas de revistas e a mídia em geral, divulgando um certo tipo de psicologia ou psicologização do corpo calcado principalmente na emocionalidade, no autoconhecimento, no pensamento positivo.

Na Academia, isto pode ser observado através dos serviços extras que são oferecidos – como massagem relaxante, *shiatsu*, drenagem linfática, limpeza de pele –, preenchendo um espaço que poderia ser denominado psicológico, no que tange ao bem-estar, controle do estresse e qualidade de vida.

Rejane, 21 anos, faz auriculoterapia, que consiste em estímulos provocados por sementes (geralmente, de mostarda), que são colocadas em pontos específicos na orelha, correspondentes às diversas partes do corpo e que “trata de questões físicas, como pode tratar questões psicológicas”. No seu caso, por ser ainda muito

jovem, seu objetivo é a prevenção e as “questões psicológicas” que aponta são o controle da ansiedade e aumento da concentração, com o objetivo de se manter saudável integralmente.

Já com relação à drenagem linfática, além do efeito relaxante, ela traz resultados estéticos, como redução de medidas e de celulite. Sem dúvida, com base nos discursos das entrevistadas, olhar-se no espelho e estar satisfeita com seu corpo – mesmo que ele não seja igual àqueles veiculados na mídia -, saber que está se cuidando, faz toda a diferença para essas mulheres. Isso, para elas, é sinônimo de bem-estar.

Nesse sentido, ser bela passa a significar sentir-se bem no próprio corpo, crescendo a idéia de uma personalização do corpo ideal e dos produtos adequados para mantê-lo, de acordo com cada caso. As estrelas do cinema e televisão não dão mais conselhos, não impõem mais suas marcas; elas simplesmente enunciam suas preferências, apresentam seus produtos prediletos, cabendo ao público decidir se os seguirá ou não.

Segundo Vigarello (2006b), revistas como *Marie Claire*, *Marie-France* e *Votre beauté*<sup>27</sup> veiculam a preocupação com um regime personalizado, adaptado ao estilo de vida de cada mulher. Ainda segundo o autor, o *Larousse de la “Santé au Féminin”*<sup>28</sup> considera que o peso ideal é “aquele graças ao qual você se sentirá bem e em harmonia com seu corpo” (Vigarello, 2006b, p. 189).

Esta transformação vem introduzindo recentemente, na publicidade brasileira, mulheres comuns, exibindo seus corpos imperfeitos, porém felizes e seguras de si. Uma das principais revistas sobre o corpo feminino no Brasil, a *Boa Forma*, publicou, em 2006, a reportagem *A sua beleza está na moda*, em que reproduz imagens de propagandas no Brasil e exterior que seguem esta tendência, afirmando a crença da própria revista na valorização da personalidade de cada mulher: “Parece que as agências de publicidade descobriram o que a BOA FORMA já sabia há algum tempo: que cada mulher tem uma beleza própria a ser explorada e que, em nome da sua

---

<sup>27</sup> *Marie Claire*, *Marie France* e *Votre beauté* são revistas editadas pelo Grupo Marie Claire, voltadas para o público feminino. A *Votre beauté* é a mais antiga, tendo sido criada em 1933. Vigarello (2006 a e 2006b) utiliza diversas reportagens desta revista para exemplificar suas análises sobre a história do corpo e da beleza feminina. A maior parcela de suas leitoras está entre os 25 e 49 anos, assim como a de *Marie Claire*, criada em 1954 e editada, hoje, em diversos países, inclusive o Brasil. Já a *Marie France* é dirigida para um público um pouco mais velho, entre os 35 e 49 anos. As três revistas abordam temas como beleza, moda, estilo e sociedade. ([www.groupemarieclaire.com](http://www.groupemarieclaire.com))

<sup>28</sup> Guia escrito por médicos especialistas, explicando o funcionamento do corpo feminino em todas as idades, abordando temas como sexualidade, nutrição, psiquismo, estresse e maturidade, entre outros (<http://perso.orange.fr/ouestsante/Larousse.htm>).

auto-estima (e só por ela!), dá, sim, para melhorar a aparência, sempre respeitando o seu tipo”. (Boa Forma, 2006, p. 76).

A mulher passa a se sentir autorizada a não estar no padrão, a “mostrar suas gordurinhas numa boa”, como disse Regina, 43 anos, que me concedeu a entrevista enquanto tomava banho e afirmou não se importar em mostrar as imperfeições de seu corpo nu.

Ruth também exemplifica esta tendência ao falar sobre a diferença entre o que seria seu peso ideal e aquele que deseja atingir, demonstrando um outro critério, que não aquele padronizado, que não se encaixa em seus desejos:

o lance de peso ideal, tem o peso ideal e o peso que eu quero ficar, né, há uma boa diferença, né, há uma diferença de uns cinco quilos, porque eu já conheço como é que eu fico com o peso ideal, que não é mais ideal pra mim, e como eu fico com menos cinco quilos, que é o que quero ficar, tá, eu acho que eu vou me sentir bem, vou ficar cheinha mas legal, como eu quero ficar. (Ruth, 47, casada, bancária)

A mudança externa deve acompanhar, assim, os sentimentos, o que se passa internamente. Da mesma forma, ela reflete o estado de espírito, a auto-estima, como num caso contado por Francisco Alves. Este relato resume tudo o que ouvi, observei e avaliei na Academia e traduz de forma singular o papel que o exercício físico, em nossa sociedade, passou a ocupar, possuidor de componentes psicológicos fundamentais para a mulher se sentir inserida no mundo:

a gente tem uma aluna lá na academia, que ela emagreceu quinze quilos, em seis meses, ela renovou nossa, o nosso... o plano dela até janeiro de 2009! (...) tá feliz demais, é... ela foi campeã da maratona e tal, eu brinco que ela é minha aluna número um, e realmente, ela é, eu já ouvi isso de várias alunas lá, que... mas ela, ela é o caso que eu acho mais emblemático, ela mudou uma forma de viver. Porque ela era triste, solitária, é... se sentia, é... despadronizada, e aí em seis meses ela emagreceu pra caramba, o corpo dela mudou, ela ficou mais bonita, ela tá com um sorriso melhor, enfim, na verdade os dentes não mudaram, mas a disposição pra sorrir é que mudou. (...) [É uma mudança que] não é só física, né, ela é **muito** interior também, que a pessoa se sente muito mais disposta a se lançar a desafios, porque ela não é mais uma fraca, ela não é mais uma despadronizada, ela tá no mundo, ela tá brilhando, ela tá se sentindo bonita, tá sendo elogiada... (Francisco Alves, dono da Academia – grifo dele).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Minha intenção com este trabalho foi refletir sobre as relações entre mulher e atividade física, desnaturalizando as construções do “feminino” como algo dado, com características estanques e que justificam a exclusividade da Academia. Não pretendi tirar o mérito das academias para mulheres e nem fazer um discurso feminista, mas foi importante pensar as relações de poder estabelecidas ao longo dos séculos e que permitem que hoje, no século XXI, tenhamos uma segmentação deste tipo.

O corpo feminino passou por inúmeras transformações, acompanhando todo um processo de emancipação da mulher na sociedade que vem durando mais de um século. No entanto, vimos como ainda há resquícios da relação de dominação em que esteve envolvida por tanto tempo, resultando, hoje, numa imagem com várias ambigüidades, várias contradições.

Conforme Góis Jr. e Lovisolo (2003) apontaram (ver capítulo 1), muitos pressupostos higienistas do século XXI ainda se mantêm até hoje, numa continuação, mesmo que involuntária, do movimento que se iniciou no século XIX. Assim, o exercício físico, acompanhado de boa alimentação, sono, lazer e autocontrole, aparece como ingrediente da receita contra o estresse – outrora fadiga.

Da mesma forma, a mulher se mantém detentora de atributos que sustentam a sociedade, é a “catalisadora do sucesso de qualquer ser humano”, como disse Francisco Alves (p.60), conservando a necessidade de ser “bela, maternal e feminina”.

A prescrição de hábitos individuais como fatores higiênicos, de segurança, existiam tanto no início do século XX quanto existem agora, no início do século XXI, e a atividade física faz parte de ambos os momentos.

Foi no bojo do Movimento Ginástico Europeu, estritamente ligado ao militarismo, que, como vimos, se fortaleceu a noção de educação moral, com a otimização do uso dos gestos e a sistematização do exercício físico. É essa ginástica que irá aportar no Brasil e será recomendada à mulher, como principal vetor do projeto de modernização do país. A Educação Física brasileira se constrói, então, com um forte embasamento nestes ideais, embora por muitos anos tenha havido grande resistência, fosse pelo governo, fosse pelas próprias meninas e seus familiares, à prática de atividade física nas escolas, por exemplo.

A demora na implantação de uma política efetiva de iniciação esportiva ou prática de tempo livre para as mulheres parece ter reflexos ainda hoje. O exercício aparece na vida das mulheres mais jovens muito mais cedo do que apareceu na daquelas hoje com mais de 40 anos. Assim, para estas a ginástica surge de repente, em função de problemas médicos, tornando-se mais difícil a criação do hábito de uma vida menos sedentária, onde o exercício não é só obrigação, mas também lazer.

O movimento feminista foi muito importante nesse sentido, ao lutar pelos direitos das mulheres em vários âmbitos da vida, inclusive o de praticar esportes, mostrando que as diferenças biológicas não são sinônimo de inferioridade.

Da mesma forma, a ginástica, hoje, já foi incorporada como um dos mecanismos de autocontrole, no sentido de que o corpo traduz e expressa o interior. Assim, se cuidar, praticando exercícios, é um sinal de competência, de consciência dos benefícios do exercício e do trabalho sobre si.

O limite entre este cuidado e os excessos do culto ao corpo pode ser muito sutil. O que é mais importante: a “malhação” em si ou a interação com os colegas e o momento de relaxamento? Em muitos casos, como vimos, o exercício é secundário, valendo mais a qualidade dos momentos passados num ambiente agradável.

Na Academia, esta equação parece estar equilibrada, e talvez daí venha um dos segredos de seu sucesso. Se, por um lado, mantém aspectos da corpolatria, como a logomarca e os incentivos das professoras, que apelam para a estética, por outro ela prima pelo contato entre as pessoas, pelo prazer na realização do circuito. Muito mais do que local de culto ao corpo, de prática de exercícios físicos, a Academia é um ambiente facilitador da sociabilidade, um “club” que proporciona bem-estar, o estabelecimento de novas amizades, de fuga da rotina e das regras do cotidiano.

Por outro lado, esta obrigatoriedade de se exercitar aparece como uma entre as inúmeras atividades da mulher na contemporaneidade. Quando falta tempo disponível para tantos afazeres, nada melhor do que uma academia que exige apenas trinta minutos do seu dia, que permite “malhar” sem sacrificar as outras obrigações diárias. É marcante como o fator tempo é usado como justificativa muito mais do que o fato de ser um ambiente exclusivo para mulheres.

Aliás, ser só para mulheres vem depois de outros benefícios da Academia, como localidade e, principalmente, atenção das professoras. Assim, esta separação

entre homens e mulheres parece vir mais de um modelo masculino do que de uma necessidade feminina, inclusive porque, conforme diversos autores da atualidade apontam, existem outras formas de subjetivação entre um e outro pólo.

A mulher para a qual a Academia é direcionada veste um estereótipo de feminilidade, do tipo “mulherzinha”, que obviamente não corresponde a todas as possibilidades de ser mulher. Por outro lado, há também uma imagem cristalizada do homem associada à falta de educação, sujeira, ausência de vaidades e que não precisa de atenção, e que também não representa todas as formas de masculinidade existentes.

Assim, torna-se inevitável o questionamento sobre a necessidade de uma academia exclusiva. Daí vêm algumas perguntas: até onde a presença de um homem inibe ou atrapalha a execução dos movimentos? É realmente preciso ser um ambiente isolado para que os professores de Educação Física possam dar atenção aos alunos, chamá-los pelo nome e corrigir a execução dos exercícios? As aulas de ginástica ou mesmo a musculação podem adquirir um caráter mais dinâmico? Como? As academias podem oferecer outros serviços que complementem a “malhação” e que vão ao encontro dos interesses dos alunos? É possível atender ao que se entende por peculiaridades do sexo feminino e do masculino, separadamente?

De todas estas questões, algumas já existem em academias convencionais, como os serviços extras e a própria opção de aulas em 30 minutos. Parece, assim, que o que falta em muitos ambientes é o “fator humano”, a atenção personalizada, sem que se precise pagar mais por isso.

Nesse sentido, me pergunto qual poderia ser o papel do psicólogo nas academias de ginástica. Como foi dito anteriormente, na Academia encontrei mais a psicologia, menos um lugar para o psicólogo, inclusive porque, de alguma forma, lá já são cultivados diversos itens que fazem diferença no aspecto pessoal.

Vimos como as práticas de tempo livre são uma das áreas de atuação do psicólogo do esporte, porém não há muita bibliografia sobre como ela pode acontecer. Aproveito, então, para deixar aqui a minha contribuição, através de hipóteses de trabalho que acredito serem passíveis de execução, principalmente nas academias convencionais, onde parece ser mais viável uma atuação do psicólogo no sentido da desalienação, sem se contrapor totalmente aos fundamentos de existência da academia.

As práticas de tempo livre, como a ginástica, têm como grande desafio a motivação, principalmente para aqueles que não têm a atividade física como hábito. Um dos principais problemas das academias convencionais, por exemplo, é o alto índice de evasão dos alunos, que em pouco tempo se sentem desmotivados a continuarem “malhando”. Na Academia, este problema parece ser combatido eficazmente de diversas maneiras: são apenas 30 minutos de exercícios, o que não atrapalha outras atividades e pode ser encaixado no meio de um dia de trabalho; o circuito é dinâmico, contrapondo-se à monotonia das salas de musculação; há atenção das professoras e funcionárias, que conhecem as alunas mais intimamente, fazendo com que se sintam especiais; existem outros serviços agregados, como nutricionista, esteticista e, principalmente, fisioterapeuta, que faz massagens relaxantes e estéticas.

Assim, uma das funções do psicólogo na academia pode ser um trabalho com professores e funcionários, sensibilizando-os para a importância de um trato diferencial com os alunos, facilitando um ambiente de acolhimento e possibilitando um maior vínculo com a academia. Este trabalho pode acontecer, por exemplo, sob a forma de palestras, cursos e atividades afins, individuais ou em grupo, de acordo com o interesse da instituição e de seus frequentadores, voltados para os aspectos psicológicos da atividade física.

Com os alunos, o auxílio no momento da escolha da modalidade a ser praticada, considerando suas necessidades, expectativas e possibilidades, pode facilitar sua adesão e manutenção na atividade proposta. Assim como nas academias para mulheres o fator tempo é determinante, nas academias convencionais não é rara a evasão dos alunos por dificuldades em conciliar seus horários com os das atividades oferecidas.

Da mesma forma, neste momento inicial dos alunos na academia, o psicólogo pode atuar juntamente com os professores, fazendo uma anamnese e avaliação psicológica visando conhecer a história de vida do frequentador e articular a mesma com a atividade física recomendada pela avaliação física. Estas atividades possibilitarão traçar perfis para procurar atingir aqueles fatores que os motivam na prática da atividade física.

Além disso, é importante também, como vimos no caso da Academia, proporcionar o desenvolvimento das relações interpessoais entre a equipe de

profissionais e os freqüentadores, o que aumenta o vínculo e pode contribuir para a melhora da auto-estima dos alunos, ao se sentirem especiais e parte de um grupo.

Existem ainda as chamadas “populações especiais” – hipertensos, obesos, cardíacos, diabéticos, etc. – que podem receber um atendimento mais específico, abordando também os complicadores que suas condições podem exercer sobre a prática de atividade física, e vice-versa. Na própria Academia, vimos como existe um número grande de mulheres com condições especiais de saúde. Neste caso, o psicólogo do esporte irá trabalhar no sentido do que chamamos de “reabilitação”, no segundo capítulo.

Adolescentes e idosos também constituem grupos específicos, com demandas diferenciadas e que podem receber atenção distinta. No caso dos adolescentes, por exemplo, principalmente das meninas, como vimos, o efeito da sociedade de consumo e das exigências quanto ao corpo perfeito chegam mais cedo e de forma mais contundente. É cada vez mais comum a entrada na academia de ginástica ainda muito cedo, num momento ainda de crescimento, na passagem do corpo infantil para o adulto. A presença de um psicólogo na equipe de profissionais das academias torna-se fundamental para dar suporte quanto ao desenvolvimento emocional desses adolescentes que vivenciam tão intensamente suas modificações – o que pode causar crises de ansiedade a respeito dos programas de treinamento prescritos por seus professores e até mesmo distorções na auto-imagem, distúrbios alimentares, uso de anabolizantes e outras patologias.

Assim, pensar as interconexões possíveis entre mulheres, atividade física e psicologia é, antes de tudo, colocar entre parênteses o próprio conceito de mulher, historicizar seu lugar no mundo e perceber de que forma ela se lança, hoje, à prática de exercícios. O papel do esporte e da atividade física irá refletir um pouco de seu modo de ser no mundo e, do mesmo modo, pode alterar esta forma de ser, com reflexos, positivos ou negativos, na auto-estima, sociabilidade, bem-estar, qualidade de vida e até na forma física. A atuação do psicólogo neste contexto pode ser de extrema valia para auxiliar os casos em que esta equação é negativa e facilitar os resultados positivos destas relações.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AUBERT, Nicole. Les metamorphoses de l'individu. *Sciences de l'homme et Sociétés*. N. 75, p. 16-20, mar. 2005.
- BARRETO, João Alberto. *Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BARROS, José Joaquim Ferreira Monteiro de. *Considerações gerais sobre a mulher e sua diferença do homem, e sobre o regime que deve seguir no estado de prenhez*. Tese, Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro. 1845.
- BECKER, Howard S. *Métodos de pesquisa em Ciências Sociais*. trad. Marco Estevão & Renato Aguiar. São Paulo: Hucitec, 1994.
- BELOTTI, Elena Gianini. *Educar para a submissão*. 3. ed. trad. Ephraim Ferreira Alves. Petrópolis: Vozes, 1981. 1981
- BETTI, Mauro. *Educação física e sociedade*. São Paulo: Movimento, 1991.
- BOA FORMA. *A sua beleza está na moda*. Ano 20, n. 3, p. 76-79, mar. 2006
- BRACHT, Valter. Um pouco de história para fazer história: 20 anos do CBCE. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. set. 1998. Número especial.
- BURITI, Marcelo de Almeida. História da Psicologia do Esporte. In: BURITI, Marcelo de Almeida (org.). *Psicologia do Esporte*. 2. ed. Campinas, SP: Alínea, 2001.
- BUTLER, Judith. *Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade*. trad. Renato Aguiar. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.
- CARDOSO, Tereza Fachada Levy. A reforma do ensino profissional, de Fernando de Azevedo, na Escola Normal de Artes e Ofícios Wenceslau Braz. *Revista Diálogo Educacional*. Curitiba, v. 5, n.14, p. 79-92, jan/abr/2005. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/index.php/DIALOGO?dd1=676&dd99=view>. Acesso em: 19 Janeiro 2008.
- CHARLES, Sebastien. Da pós-modernidade à hipermodernidade. *Philosophica*. *Revista de Filosofia da História da Modernidade – NEPHEM – UFS*. N. 5, p. 91-113. mar. 2004.

CHOI, Precilla Y. L. *Femininity and the physically active woman*. London and New York: Routledge, 2000.

CONGRESSO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE. In: *Arquivos Brasileiros de Psicotécnica*. ano 17, n.º 3, julho-setembro de 1965. p. 117-118, Seção Noticiário.

CONNERTON, Paul. *Como as sociedades recordam*. Trad. Maria Manuela Rocha. Oeiras: Celta Editora, 1993.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Resolução Nº 002/01*. Disponível em: [http://www.pol.org.br/legislacao/doc/resolucao2001\\_2.doc](http://www.pol.org.br/legislacao/doc/resolucao2001_2.doc).

COSTA, Cláudia de Lima. Paradoxos do gênero. *Gênero*. Niterói, v.4, n.1, p. 169-177, 2. sem. 2003.

COSTA, Jurandir Freire. *Ordem médica e norma familiar*. Rio de Janeiro: Graal, 1999.

COZAC, João Ricardo Lebert e MONTEIRO, Amanda. A Psicologia do esporte em academias de ginástica. In: COZAC, João Ricardo Lebert. *Psicologia do Esporte: clínica, alta performance e atividade física*. São Paulo: Annablume, 2004.

DA MATTA, Roberto. *Carnavais, malandros e heróis: para uma sociologia do dilema brasileiro*. 6. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

DE ROSE JR., Dante. História e evolução da Psicologia do Esporte. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, 6 (2): 73-78, jul/dez 1992.

DEL PRIORE, Mary. *Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil*. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2000. (Série Ponto Futuro; 2).

DUMONT, LOUIS. *O individualismo: uma perspectiva antropológica da ideologia moderna*. Rio de Janeiro: Rocco, 1985.

ECO, Umberto. *História da beleza*. trad. Eliana Aguiar. Rio de Janeiro: Record, 2004.

EDMONDS, Alexander. No universo da beleza: notas de campo sobre cirurgia plástica no Rio de Janeiro. In: GOLDEMBERG, Miriam (org.). *Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Rio de Janeiro: Record, 2002.

ELIAS, Norbert. *A sociedade de corte*. trad. Ana Maria Alves. Lisboa: Editorial Estampa, 1986 (1969).

- ESPÍRITO SANTO, Adriana Amaral do. *O que faz um psicólogo no esporte?* Mapeando um campo de atuação da Psicologia no Brasil. (Monografia de conclusão de curso de graduação). Rio de Janeiro: UERJ, 2004.
- ESPÍRITO SANTO, Adriana Amaral do, JACÓ-VILELA, Ana Maria, FERRERI, Marcelo de Almeida. A imagem da infância nas teses da Faculdade de Medicina (1832-1930). *Psicologia em Estudo*, Maringá, n1, v 11, p. 19-28, jan/abr. 2006.
- FELICIA, Carla. Mulheres rumo ao Olimpo. *Jogo Extra*. p. 9.08/03/2008.
- FIGUEIREDO, Luiz Cláudio Mendonça. *A invenção do psicológico: quatro séculos de subjetivação (1500-1900)*. 5. ed. São Paulo: Educ, 2002.
- FOUCAULT, Michel. *A ética do cuidado de si como prática da liberdade*. In: \_\_\_\_\_ . Ditos e escritos V. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004 (1984).  
\_\_\_\_\_. *História da sexualidade 2. O uso dos prazeres*. Rio de Janeiro: Graal, 1984.
- GIL, A. C. *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- GOELLNER, Silvana Vilodre. As atividades corporais e esportivas e a visibilidade das mulheres na sociedade brasileira do início deste século. *Movimento*, n.º9, ano V, p. 47-57. 2. sem. 1998.  
\_\_\_\_\_. *Bela, maternal e feminina: imagens da mulher na Revista Educação Física*. Ijuí: Ed. Unijuí, 2003.
- GOIS JUNIOR, Edivaldo, LOVISOLO, Hugo Rodolfo. Descontinuidades e continuidades do movimento higienista no Brasil do século XX. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, n.1, v. 25, p. 41-54, set. 2003.
- HAGUETTE, Teresa Maria Frota. *Metodologias qualitativas na Sociologia*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1987.
- HANSEN, Roger ; VAZ, A. F. . Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, n. 1, v. 26, p. 135-152, set. 2004.
- HARGREAVES, Jennifer. *Sporting Females: Critical Issues in the History of Sociology of Women's Sports*. New York: Routledge, 1996.

HOBBSAWN, Eric. *A era dos extremos: o breve século XX*. São Paulo: Cia. das Letras, 1995.

JACÓ-VILELA, Ana Maria. A Psicologia no Brasil: primeiros momentos. *Cadernos de Psicologia da SBP*. Ribeirão Preto, SP, v.5, n.1, p. 9-15, 1999.

JACÓ-VILELA, Ana Maria, ESPÍRITO SANTO, Adriana Amaral do. MESSIAS, Maria Cláudia Novaes. “Construções” da mulher: do discurso médico à institucionalização da Psicologia. In: XIV Encontro Nacional da Abrapso. 2007. Rio de Janeiro. *Anais do XIV Encontro Nacional da Abrapso – trabalhos completos*. Rio de Janeiro, 2007.

Disponível em:

[http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/anexos/AnaisXIVENA/conteudo/pdf/trab\\_completo\\_118.pdf](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/anexos/AnaisXIVENA/conteudo/pdf/trab_completo_118.pdf).

KNIJNIK, Jorge Dorfman. *A mulher brasileira e o esporte: seu corpo, sua história*. São Paulo: Editora Mackenzie, 2003.

LENHARO, Alcir. *Sacralização da política*. Campinas, SP: Papyrus, 1986.

LIPOVÉTSKY Gilles. *Os tempos hipermodernos*. Trad. Mário Vilela. São Paulo: Barcarolla, 2004.

LOPES DA SILVA, Cinthia & DAOLIO, Jocimar. De corpo sarado à qualidade de vida: analisando alguns significados das práticas corporais para profissionais atuantes em academias de ginástica. In: XII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001, Caxambu/MG. *Anais XII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte*, 2001.

LOPES, Cincinato Americo. *Da loucura puerperal*. Tese, Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro. 1877.

LOURAU, René. *Análise Institucional e práticas de pesquisa*. Rio de Janeiro: UERJ,

MACHADO, Maria Cristina Gomes. O projeto de Rui Barbosa: o papel da educação na modernização da sociedade. Tese (Doutorado em Educação). UNICAMP, Campinas, 1999.

MALYSSE, Stéphane. Em busca dos (H)alteres-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDEMBERG, Miriam (org.). *Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Rio de Janeiro: Record, 2002.

- MANCEBO, Deise. Indivíduo e Psicologia: gênese e desenvolvimentos atuais. In: JACÓ-VILELA, Ana Maria e MANCEBO, Deise. *Psicologia Social: abordagens sócio-históricas e desafios contemporâneos*. Rio de Janeiro: Eduerj, 1999.
- MARINHO, Antônio. Físico em forma. *Revista O Globo*, p. 26-31.15/07/2007.
- MARQUES, Taianne Marya Alves. *Curves: fast-food das práticas corporais*. (Monografia de conclusão de curso de graduação em Educação física). Goiás, Universidade Federal de Goiás, 2006.
- MELO, Vitor. Esporte é saúde. Desde quando? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. N. 2, v. 22, p. 55-67. jan. 2001.
- MENEZES, M. M. Da academia da razão à academia do corpo. Em TIBURI, M., MENEZES, M. M. e EGGERT, E. (orgs.). *As mulheres e a Filosofia*. Rio Grande do Sul: Unisinos, 2002.
- MORAES, Luiz Carlos de. *Cooperativa do Fitness* [homepage da internet]. Acesso em 18 Novembro 2007. Disponível em: [www.cdof.com.br/historia.htm](http://www.cdof.com.br/historia.htm).
- MOURÃO, Ludmila. Exclusão e inserção da mulher brasileira em atividades físicas e esportivas. In: SIMÕES, Antonio Carlos (org.). *Mulher & Esporte: mitos e verdades*. São Paulo: Manole, 2003.
- NETTO, Eduardo & NOVAES, Jefferson. *Ginástica de academia: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- NOVAES, Joana de Vilhena. *Perdidas no espelho? Sobre o culto ao corpo na sociedade consumo*. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Rio de Janeiro: PUC-RJ, 2001.
- NOVAES, Joana V.; VILHENA, Junia de. De cinderela a moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. *Revista Interações*, nº 15, v. III, p. 9-36, jan-jun 2003.
- OLIVEIRA, Flávia Moreira. *O discurso psicológico nas revistas femininas do século XX*. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social). Rio de Janeiro: UERJ, 2005.
- ORTEGA, Francisco. Da ascese à bio-ascese ou do corpo submetido à submissão do corpo. In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. Lacerda; VEIGA-NETO, Alfredo (orgs.). *Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzschianas*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.

PAGNI, Pedro Ângelo. *Fernando de Azevedo: Educador do Corpo*. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica, 1994. (Comunicação de Dissertação de Mestrado na Revista Brasileira de Ciências do Esporte).

PEREIRA, Viviane Andrade. *Corpo ideal, peso normal: transformações na subjetividade feminina*. 2006. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social). UERJ, Rio de Janeiro. 2006.

RAMOS, Jayr Jordão, Os exercícios físicos no tempo e no espaço. Revista de Educação Física do Exército. ed. 106. p. 5-13. 1 sem. 1979.

ROUANET, Sérgio Paulo. Rouanet e a crise da modernidade. In: WEYRAUCH, Cléia Schiavo & VINCENZI, Letícia B. *Moderno e pós-moderno*. Rio de Janeiro: SR-3/Dep. Cultural/UERJ, 1994. Palestra proferida de improviso na Uerj, em 04/10/1990, a convite dos integrantes do projeto de pesquisa “Moderno/Pós-moderno”.

ROSE, Nikolas. *Inventing our selves. Psychology, Power and Personhood*. trad. Arthur Arruda Leal Ferreira e equipe. Cambridge: Cambridge University Press, 1996. (Tradução não publicada).

ROSE, Nikolas. *Psicologia como uma ciência social*. Trad. Emerson R. P. Martins, Ana Maria Jacó-Vilela, Adriana Amaral do Espírito Santo (Tradução da palestra cuja transcrição em inglês está disponível em:

[http://www.psych.lse.ac.uk/socialpsychology/events/200607/other/documents/NikRose\\_05\\_02\\_07.pdf](http://www.psych.lse.ac.uk/socialpsychology/events/200607/other/documents/NikRose_05_02_07.pdf)). Acessado em 12/12/2007.

RUBIO, K. O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional In: *Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

\_\_\_\_\_. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 1, n. 1, 2007.

\_\_\_\_\_. Psicologia do Esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicologia Ciência e Profissão*. Brasília: n.03, v.19, p.60 - 69, 1999.

\_\_\_\_\_. *O atleta e o mito do herói: o imaginário esportivo contemporâneo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

RUSSO, Jane. *O corpo contra a palavra: as terapias corporais no campo psicológico dos anos 80*. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 1993.

SABINO, César. Anabolizantes: drogas de Apolo. Em: GOLDEMBERG, Miriam (org.). *Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Rio de Janeiro: Record, 2002.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Cuidados de si e embelezamento feminino: fragmentos para uma história do corpo no Brasil. In: \_\_\_\_\_ (org.) *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

SCHPUN, Mônica Raisa. *Beleza em jogo: cultura física e comportamento em São Paulo nos anos 20*. São Paulo: Editora Senac, 1999.

SCHWARCZ, Lílian Moritz. *O espetáculo das raças: cientistas, instituições e questão racial no Brasil – 1870 - 1930*. São Paulo: Cia das Letras, 1993.

SILVA, Athayde Ribeiro da. Observações sobre Psicologia aplicada ao futebol. *Arquivos Brasileiros de Psicotécnica*. ano 17, n. 3, p. 67-72, jul-set 1965.

SILVA, N. Pithan. *Ginástica moderna com música (calistenia)*. São Paulo: Cia Brasil Editora, 2 ed.

SINGER, Robert N. *Psicologia dos esportes: mitos e verdades*. 2. ed. trad. Marina T. B. Porto Vieira. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.

SOARES, Carmen Lúcia. Georges Hébert e o método natural: nova sensibilidade, nova educação do corpo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. n.1, v.25, p. 21-39, set. 2003.

\_\_\_\_\_. *Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX*. 2 ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

\_\_\_\_\_. Notas sobre a educação no corpo. *Educar*, Curitiba, n. 16, p. 43-60. 2000.

SOUZA, Aureci de Fátima da Costa. *O percurso dos sentidos sobre a beleza através dos séculos: uma análise discursiva*. Dissertação (Mestrado em Lingüística). Campinas: Unicamp, 2004.

SOUZA, Rosa Fátima de. A militarização da infância: expressões do nacionalismo na cultura brasileira. *Cad. CEDES*, Campinas, v. 20, n. 52, 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-)

3262200000300008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 Janeiro 2008. doi:  
10.1590/S0101-32622000000300008

SPINK, Mary Jane. *Linguagem e produção de sentidos no cotidiano*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.

TISSIER-DESBORDES, Elisabeth. Le corps hypermoderne. *Sciences de l'homme et Sociétés*. N. 75, p. 16-20, mar. 2005.

TOURAINÉ, Alain. *O mundo das mulheres*. trad. Francisco Moras. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

TUBINO, Manoel José Gomes. As transformações do esporte na segunda metade do século XX. In: VOTRE, Sebastião Josué e COSTA, Vera Lucia de Menezes (orgs). *Cultura, atividade corporal e esporte*. Rio de Janeiro: Editora Central da Universidade Gama Filho, 1995.

VIGARELLO, Georges. *História da beleza*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006b.

\_\_\_\_\_. Panólias corretoras: balizas para uma história. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

\_\_\_\_\_. S'entraîner. In: COURTINE, Jean-Jacques (org.). *Histoire du corps: les mutations du regard. L'è XXe siècle*. v. 3. Paris: Seuil, 2006a.

WEINBERG, R.S & GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, Jürgen. *Atividade física e esporte: para quê?* trad. Daniela Coelho Zazá. Fabiano Amorim & Mauro Heleno Chagas. Barueri, SP: Manole, 2003.

# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)