

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

MIRIÃ ANACLETO

**Envelhecimento e condicionamento corporal:** a perspectiva dos jovens  
maringaenses que frequentam academias de ginástica

Maringá  
2017

MIRIÃ ANACLETO

**Envelhecimento e condicionamento corporal:** a perspectiva dos jovens maringaenses que frequentam academias de ginástica

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais do Departamento de Ciências Sociais da Universidade Estadual de Maringá, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências Sociais.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Simone Pereira da Costa Dourado

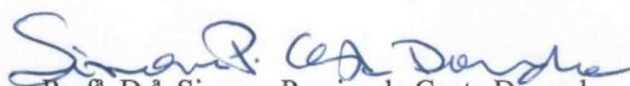
Maringá  
2017


MIRIÃ ANACLETO


**Envelhecimento e condicionamento corporal: a perspectiva dos jovens maringaenses que frequentam academias de ginástica**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais do Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes da Universidade Estadual de Maringá, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências Sociais pela Comissão Julgadora composta pelos membros:

COMISSÃO JULGADORA

  
Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Simone Pereira da Costa Dourado  
Universidade Estadual de Maringá (Presidente)

  
Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Zuleika de Paula Bueno  
Universidade Estadual de Maringá (UEM)

  
Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Ana Lúcia de Castro  
Universidade Estadual Paulista (UNESP)

Aprovada em: 12 de abril de 2017

Local de defesa: Bloco H-35, sala 007 *campus* da Universidade Estadual de Maringá

## AGRADECIMENTOS

É chegado o momento de agradecer. A realização desta pesquisa foi possível graças a convivência e o apoio de uma série de pessoas que fizeram parte dessa trajetória e que contribuíram para o meu amadurecimento pessoal e intelectual. Mesmo correndo o risco de me escapar à memória o nome de alguém, gostaria de nomear aqueles que foram fundamentais para que este trabalho se concretizasse.

Primeiramente, agradeço a Deus pelo dom da vida, pela saúde, pela força, pelo cuidado e por ter me concedido a honra e o prazer de conviver com todas essas pessoas que serão citadas.

Agradeço especialmente minha mãe Rose e meu pai Moisés, por sempre me apoiarem, me incentivarem, por me mostrarem a importância dos estudos e por fornecerem todas as condições para que eu pudesse realizar meus estudos na Universidade Estadual de Maringá. Também agradeço ao meu irmão Lucas, por ser meu amigo, ouvir meus desabafos e aguentar meu mau humor nos momentos de estresse. Amo vocês!

À minha querida orientadora Simone, pelo incentivo, pela paciência, pela cumplicidade, por acreditar na minha capacidade de realizar este trabalho, pelas indicações de leitura, pelas correções e pelas valiosas contribuições ao longo de todo o processo de elaboração desta dissertação. Por ter sido mais do que uma orientadora, muito obrigada!

À banca de Qualificação, professora Zuleika Bueno e professor Ednaldo Ribeiro, pela leitura apurada, pelas indicações e sugestões que significaram muito para a finalização da pesquisa. Ao professor Ednaldo, também agradeço pela ajuda na formulação do projeto de pesquisa para o meu ingresso no mestrado no ano de 2014 durante a disciplina de Pesquisa II.

A todos os demais professores do programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais e do departamento de Ciências Sociais da UEM, pela colaboração para minha formação como cientista social. Estendo o agradecimento aqui às professoras Ana Lúcia de Castro e Zuleika Bueno por aceitarem o convite para participarem da banca de Defesa.

Aos funcionários do PGC, principalmente ao Júnior, pela cordialidade e disposição em ajudar.

À Capes, por me propiciar a chance de me dedicar integralmente à realização desta pesquisa, e a Universidade Estadual de Maringá, por ter me fornecido as condições para progredir nos estudos e na vida.

Agradeço a todos os meus amigos pelo carinho, pelas piadas nas horas de tensão, por entenderem minhas ausências e momentos de irritação, bem como meus colegas de turma durante a graduação e o mestrado. Assim como a troca de experiências e aprendizados, os momentos de descontração fizeram a diferença.

Ao meu amigo de quatro patas, Bob, que me acompanhou durante toda essa trajetória. Sua companhia sempre me alegra.

Por fim, agradeço aos meus interlocutores, que dispuseram de seu tempo para contribuírem com a pesquisa, respondendo questionários e dando entrevistas. Sem eles este trabalho não seria o mesmo.

*“O mundo morre de fome e as pessoas vivem para retardar o envelhecimento, encontrar erros alheios e receber encômios”.*

*Pablo de Paula Bravin*

## **Envelhecimento e condicionamento corporal: a perspectiva dos jovens maringaenses que frequentam academias de ginástica**

### **RESUMO**

A presente dissertação descreve e analisa o processo de fabricação de corpos em academias de ginástica, assim como investiga qual é a perspectiva dos jovens que praticam exercícios físicos nessas academias em relação ao envelhecimento e ao condicionamento físico do corpo. De maneira particularizada, discute o culto ao corpo celebrado pela modernidade e o estigma à velhice e, também, traz apontamentos sobre o papel das academias de ginástica e do espaço urbano nesse contexto. Tendo como método a pesquisa de caráter quantitativo-qualitativo, os resultados aqui expostos são fruto da revisão bibliográfica acerca da temática corpo, juventude e envelhecimento, na Antropologia e na Sociologia; do trabalho etnográfico em três academias de ginástica situadas em áreas consideradas de classe média na cidade de Maringá, cidade localizada no norte do Paraná; dos dados levantados a partir da aplicação de questionários em uma dessas academias e das entrevistas em profundidade realizadas com jovens que frequentam essa academia.

**Palavras-chave:** Corpo; Juventude; Envelhecimento; Academias de Ginástica.

**Aging and body conditioning:** the perspective of young Maringá people attending fitness center

**ABSTRACT**

This dissertation describes and analyzes the process of building bodies in gyms, as well as it investigates the perspective of young people who practice physical exercises in these places in relation to the aging and physical conditioning of the body. In a particular way, it discusses the body worship celebrated by modernity and the stigma of old age, and also points out the role of fitness center and urban space in this context. It was written using the quantitative-qualitative research method, the results presented here are the result of the bibliographical review on the subject on body, youth and aging in Anthropology and Sociology; ethnographic work in three gyms located in areas considered middle class in the city of Maringá, located city in the north of Paraná; of the data obtained from the application of questionnaires in one of these gyms and the in-depth interviews conducted with young people who attend this fitness center.

**Key-words:** Body; Youth; Aging; Fitness Center.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Catedral Basílica Menor Nossa Senhora da Glória.....	24
Figura 2: Grupo de mulheres se exercitando no gramado da Catedral.....	25
Figura 3: Parque do Ingá visto de cima .....	25
Figura 4: A prática de exercícios nos arredores do Parque do Ingá. ....	26
Figura 5: Faixada do Parque das Grevíleas .....	26
Figura 6: Grupo se exercitando no interior do Parque das Grevíleas.....	27
Figura 7: Faixada do “Buracão” .....	28
Figura 8: A prática de exercícios físicos na ATI localizada no “Buracão”.....	28
Figura 9: Diferenças corporais .....	72
Figura 10: O corpo jovem e o corpo velho de Arnold Schwarzenegger. ....	89



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACAD	Associação Brasileira de Academias
APE	Academia para Especiais
API	Academia da Primeira Idade
ATI	Academia da Terceira Idade
CONFED	Conselho Federal de Educação Física
CREF9/PR	Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região – Estado do Paraná
GAP	Glúteo, Abdominal e Pernas
GTI	Grupo de Trabalho Intersetorial
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IHRSA	International Health, Racquet e Sportsclub Association
MEC	Ministério da Educação
NUSA	Núcleo Setorial de Academias e Natação
OMS	Organização Mundial da Saúde
PMS	Programa Maringá Saudável
RMPS	Rede de Municípios Potencialmente Saudáveis
SPC	Serviço de Proteção ao Crédito
UBS	Unidade Básica de Saúde
UEM	Universidade Estadual de Maringá
UniCesumar	Centro Universitário de Maringá

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>1. LOCALIZANDO O OBJETO: CONSIDERAÇÕES SOBRE A CIDADE DE MARINGÁ - PR</b> .....	<b>20</b>
1.1 O PROGRAMA MARINGÁ SAUDÁVEL .....	29
1.2 O CRESCIMENTO DO MERCADO <i>FITNESS</i> .....	33
1.3 O CAMPO DA PESQUISA .....	36
<b>1.3.1 Descrição da academia C</b> .....	<b>37</b>
<b>1.3.2 O perfil dos jovens entrevistados</b> .....	<b>41</b>
1.4 PERSPECTIVAS ACERCA DA JUVENTUDE MARINGAENSE .....	43
<b>2. O CORPO COMO OBJETO DE DISTINÇÃO</b> .....	<b>51</b>
2.1 A FABRICAÇÃO DOS CORPOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA .....	54
<b>2.1.1 Para além da estética e da saúde: o lazer e a sociabilidade nas academias de ginástica</b> .....	<b>57</b>
2.2 OS JOVENS DAS ACADEMIAS E A PREOCUPAÇÃO COM O CORPO .....	62
2.3 A OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE: PERCEPÇÕES CORPORAIS E IMAGENS IDENTITÁRIAS .....	67
<b>3. A CELEBRAÇÃO DA JUVENTUDE E O ESTIGMA À VELHICE</b> .....	<b>77</b>
3.1 COMPREENSÕES ACERCA DA JUVENTUDE E DA VELHICE .....	80
3.2 O CORPO LIBERADO E O ENVELHECIDO .....	88
3.3 VISÕES JUVENIS SOBRE O ENVELHECIMENTO .....	98
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>105</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>108</b>
<b>APÊNDICE A - Biografia básica dos entrevistados</b> .....	<b>114</b>
<b>APÊNDICE B - Questionário</b> .....	<b>116</b>
<b>APÊNDICE C - Roteiro da entrevista em profundidade</b> .....	<b>119</b>
<b>ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido</b> .....	<b>121</b>

## INTRODUÇÃO

O objeto de pesquisa dessa dissertação são os jovens que frequentam regularmente academias de ginástica e musculação localizadas na cidade de Maringá, PR. Por meio do trabalho etnográfico em três academias da cidade, da aplicação de questionários aos jovens que praticam musculação em uma dessas academias e de entrevistas com questões semiestruturadas com esses mesmos jovens, verifico qual é o seu perfil, quais são os principais motivos que os levam a busca do corpo ideal e a investirem tempo e dinheiro nessas práticas desportivas. Analiso, ainda, como o contexto sócio cultural condiciona o processo de fabricação de seus corpos. Ao cotejar os dados levantados durante a pesquisa de campo com o trabalho de revisão bibliográfica foi possível identificar como se dá o culto ao corpo na modernidade e como é construído o estigma à velhice. Foi possível também compreender qual é a perspectiva desses jovens em relação ao envelhecimento e ao condicionamento físico do corpo.

No primeiro semestre do ano de 2013 comecei a praticar exercícios físicos em uma academia de ginástica e musculação localizada na cidade de Maringá, PR, por incentivo de uma amiga que queria uma companheira de treino. Já fazia algum tempo que eu estava ensaiando a ideia e, por isso, aceitei o convite. Matriculamo-nos em uma academia e no mesmo dia começamos a malhar. Seguíamos uma rotina diária de aproximadamente uma hora e meia de musculação durante um período de cinco meses indo em média três vezes por semana. Entretanto, algum tempo depois eu estava sedentária novamente. Já fazia alguns meses que tinha fechado minha matrícula na academia por conta da falta de tempo, de dinheiro e de vontade. Contudo, nos primeiros meses do ano de 2014 resolvi voltar a malhar.

Nesse período eu já havia me graduado em Licenciatura Plena em Ciências Sociais pela Universidade Estadual de Maringá (2013) e estava cursando o bacharelado na mesma instituição. Encantada pelas leituras e debates promovidos na disciplina Sociologia do Cotidiano, ministrada pela Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Simone Pereira da Costa Dourado, hoje minha orientadora no mestrado, me deparei com alguns questionamentos. Estudando autores como Georg Simmel, passei a perceber como a vida de cada indivíduo, “vida mental”, nas palavras de Simmel, é influenciada sobremaneira pela rotina da cidade e pelos afazeres diários. Essa discussão me instigava. Certo dia me peguei questionando os motivos que me levaram a voltar a praticar musculação na academia. Eu não morria de amores pelos exercícios, pelo contrário, às vezes era uma tortura sair do conforto de minha casa para levantar pesos ou

correr por 30 minutos sem sair do lugar em cima de uma esteira elétrica. Não fazia sentido me esforçar para fazer algo que deixava meu corpo todo dolorido no dia seguinte. Então, por que me submetia aquilo?

O fator que me levou a praticar musculação, desistir e depois retornar era puramente estético. Almejava ter um corpo mais bonito, torneado e malhado, assim como o de amigas próximas e das artistas do cinema e da televisão. Como uma cientista social, me senti uma herege por tentar me enquadrar nos padrões de beleza que tanto criticamos.

Um dia, conversando com uma amiga pelo telefone celular, falamos sobre alguns medos que temos na vida: medo de morrer, medo de ficar sozinho, medo de não conseguir um emprego, medo de não se formar, medo de envelhecer. O “medo de envelhecer” chamou a minha atenção. Alguns dias antes, outra amiga já havia citado o medo de envelhecer e a vontade de ser eternamente jovem e bonita. Isso me incomodou e foi a partir desse momento de reflexão pessoal, atrelada aos questionamentos levantados durante a disciplina Sociologia do Cotidiano, que comecei a formular a proposta desse trabalho<sup>1</sup>.

Em conversa com alguns professores fui elaborando uma proposta de pesquisa para ingressar no Mestrado em Ciências Sociais. Minha proposta inicial tinha o seguinte questionamento: por que as pessoas tem medo de envelhecer? Era uma pergunta interessante, porém, vaga. Precisava fazer um recorte mais elaborado. Ao ler a obra *A Sociologia do Corpo* (2007) do antropólogo francês David Le Breton as ideias começaram a clarear.

Esse contato inicial com a bibliografia me proporcionou a elaboração da questão principal de minha proposta de pesquisa e, conseqüentemente, meu objetivo geral: identificar como os jovens praticantes de musculação lidam com o envelhecimento do seu corpo. Para responder a essa questão, outras se fizeram necessárias: qual é o perfil dos jovens que praticam musculação regularmente? Quais são os principais motivos que levam esses jovens a se aventurarem na busca pelo corpo ideal e a investirem tempo e dinheiro nas práticas de musculação? E, como o contexto sócio cultural no qual estão inseridos influencia as escolhas de condicionamento dos corpos desses jovens?

Para responder essas questões foi preciso levantar informações sobre o mundo das academias de ginástica. Os caminhos que viabilizam a discussão dessas informações são diversos. De acordo com Gondim (2003), o conhecimento científico nas ciências sociais é geralmente referido como aquele que é produzido a partir de métodos apoiados, por exemplo, em pressupostos de natureza ética e antropológica. Há duas abordagens nesse sentido: a

---

<sup>1</sup> Para esse fim, foi de grande valia a leitura de Becker (2007) que lembra a legitimidade de construirmos problemas de pesquisa que estão relacionados com a relativização da nossa experiência cotidiana.

nomotética e a hermenêutica. A nomotética, mais conhecida como quantitativa, corresponde a uma defesa da aproximação entre ciência social e ciência natural, “de tal modo que a mensuração, a quantificação, a busca de causalidade, do controle estatístico e de variáveis tornam-se o meio para gerar conhecimento válido e universal” (GONDIM, 2003, p. 150). A abordagem hermenêutica, ou qualitativa, destaca a “diferenciação entre os dois tipos de objeto de estudo – o físico e o homem – ao admitir que, ao contrário do objeto físico, o homem é capaz de refletir sobre si mesmo e, através das interações sociais, construir-se como pessoa” (GONDIM, 2003, p. 150).

Segundo Smith (1994), a perspectiva hermenêutica considera que a experiência humana está associada ao contexto sócio cultural. Desse modo, aqueles que optam pela abordagem qualitativa como método de pesquisa têm como critérios a compreensão de uma realidade, a autorreflexão e/ou a ação emancipatória. Nesse sentido, a pesquisa qualitativa geralmente é utilizada para captar o funcionamento de estruturas e organizações sociais, uma vez que têm como foco de investigação a qualidade e, como preocupação, a compreensão e descrição de fenômenos por meio de pequenas amostras de indivíduos. Para tanto, de acordo com Godoy (1995), o pesquisador pode ir a campo para captar esses dados, isto é, o pesquisador pode aprender a conviver com a comunidade que ele estuda e a viver como essas pessoas, aprender a falar sua língua e a pensar e sentir como alguém dessa comunidade.

Escolhi a etnografia como um dos meios para a coleta de dados. O método etnográfico favorece a pesquisa qualitativa e se apresenta como indispensável para o trabalho de observação de posturas corporais, gestos, mapeamento dos valores e das redes de relações existentes e do próprio ambiente (MALINOWSKI, 1976). É certo que, entretanto, desde os tempos de Malinowski até os atuais, a Antropologia mudou<sup>2</sup>. Atualmente, a complexificação da vida, sobretudo, a vida urbana e a diminuição das distâncias entre a sociedade e os grupos sociais dos pesquisadores e aqueles dos seus objetos de estudo, os territórios etnográficos se multiplicaram. Estudos antropológicos que se dedicam a pesquisar as sociedades contemporâneas, o que ocorre nas grandes cidades (MAGNANI, 2002) e grupos pertencentes à própria sociedade onde estão os pesquisadores (VELHO, 2003) são comuns. Desse modo, criaram-se novas esferas de investigação. Contudo, muitos dos pressupostos do método são mantidos contemporaneamente.

Seguindo as regras estabelecidas por Malinowski (1976) desenvolvi minha pesquisa por meio do trabalho de campo feito da forma mais convencional: observação participante e

---

<sup>2</sup> Inclusive, depois da publicação dos diários de Malinowski, um longo debate passou a ser travado na Antropologia. Dentre outros, ver Geertz (1989).

entrevistas. Em paralelo empreendi a pesquisa bibliográfica e, inicialmente, pretendia utilizar, ainda, a técnica de grupos focais. Este método tão antigo e tradicional na Antropologia possibilitou a construção de uma pesquisa de campo em um contexto moderno, em uma cidade média com jovens que praticam musculação e elaboram classificações sobre si, sobre os outros e sobre o mundo, repletas de significados que busquei apreender e analisar nessa pesquisa.

Durante o meu trabalho de campo passei por três academias diferentes, as quais irei denominar como A, B e C – uma no primeiro semestre de 2015, outra no segundo semestre do mesmo ano e a terceira do período de fevereiro a dezembro de 2016 - todas situadas na cidade de Maringá. Nas três eu fui aluna e pesquisadora.

A observação participante e o diário de campo foram as duas primeiras técnicas utilizadas na pesquisa no intuito de exercitar o estranhamento em relação ao objeto de estudo. De acordo com Peirano (1995), o estranhamento possibilita o confronto entre teorias, entre teoria e pesquisa e favorece a autorreflexão. Da Matta (1978) nos chama a atenção para o fato de que as transformações (seja a do exótico em familiar, ou a do familiar em exótico) não são totais, mas continuam se dando com a presença de "resíduos" entre um e o outro. Segundo o autor, "é necessário um desligamento emocional, já que a familiaridade do costume não foi obtida via intelecto, mas via coerção socializadora" (DA MATTA, 1978, p. 30). Mas a questão do distanciamento é contraditória porque ao mesmo tempo em que eu precisava me afastar daquilo que me era familiar, precisava, também, me aproximar dos pesquisados, quando em campo, e me distanciar destes no momento de proceder às interpretações de suas falas.

Em todos os três campos minha entrada se deu de forma pacífica, afinal, eu já era uma frequentadora das academias de ginástica em questão. Passei a frequentá-las semanalmente, em diferentes horários e dias da semana de forma a conhecer suas rotinas e observar a dinâmica das interações sociais que nelas se estabeleciam. No início me identificava apenas como aluna, aos poucos fui criando vínculos com os outros alunos, professores e proprietários das academias e revelando minha condição de pesquisadora.

No que diz respeito ao exercício do meu trabalho de campo, me cerquei de uma base teórica<sup>3</sup> para, depois, iniciar a pesquisa de campo. Posteriormente passei a frequentar a academia com mais assiduidade e em horários diversos a fim de conhecer e me familiarizar

---

<sup>3</sup> Nesse primeiro momento li Giddens (2002) para tratar de temas referente a relação do indivíduo com a modernidade; Goldenberg (2011), Le Breton (2003, 2007 e 2013) e Mauss (1974) para melhor compreender as temáticas do corpo e do envelhecimento.

com os jovens que praticam exercícios físicos no local. É verdade que eu não vivo com eles, entramos em contato apenas por algumas horas do dia, uma vez que todos possuem atividades externas, pessoais, profissionais, acadêmicas, dentre outras, entretanto, a convivência foi satisfatória em relação aos objetivos propostos para a pesquisa. Estar no mesmo ambiente propicia o afastamento de julgamentos e pré-noções por parte daqueles que não conhecem a rotina de um indivíduo que malha (ou treina).

Fui bem recepcionada por todos. Eles estavam sempre curiosos para saberem em que pé estava minha pesquisa. As conversas no interior das academias, mesmo que não tenham acontecido com todos os frequentadores, foram muito proveitosas.

Para o registro e descrição dos dados observados sempre tive em mãos um diário de campo ou meu aparelho celular. A partir de minhas anotações foi possível analisar os dados descritos e desenvolver respostas para os questionamentos iniciais desse trabalho.

Sabendo que a observação seria insuficiente para coletar todas as informações necessárias para a elucidação de minhas questões, delimiti como técnica principal para a coleta de dados a confecção de grupos focais, nos quais recolheria depoimentos e narrativas e, ainda, perceberia a perspectiva nativa em relação a assuntos pertinentes a minha pesquisa, como estética, corpo, esporte, saúde, juventude e envelhecimento.

Objetivando traçar um perfil desses jovens que deveriam compor os grupos focais, elaborei e apliquei um questionário (APÊNDICE B) a esses jovens, selecionados por um critério de conveniência<sup>4</sup>: técnica de amostragem não probabilística que procura obter uma amostra de elementos convenientes na qual a seleção das unidades amostrais são deixadas a cargo do entrevistador. Nesse caso, os critérios para a seleção dos jovens se deu pela idade (entre 18 e 29 anos), pela frequência na academia e pela disponibilidade de tempo e vontade desses jovens em participarem da pesquisa. Optei por montar os grupos focais com os jovens de apenas uma das academias. Escolhi a academia C por estar localizada numa região mais central do que as outras e por ter maior contato e melhor receptividade com seus frequentadores.

Com o intuito de conhecer os potenciais formadores dos grupos focais, o questionário, inicialmente, foi composto por 21 questões, sendo 6 perguntas destinadas a vida pessoal do entrevistado, 7 perguntas envolvendo assuntos como estética, saúde e a prática de exercícios em academias de ginástica e 8 perguntas sobre interesse em política e participação política. As questões referentes a política apareceram recentemente em meu caso de pesquisa.

---

<sup>4</sup> Sobre a escolha metodológica de amostra, ver: RITCHIE; LEWIS (2003).

Reconhecendo a importância e o impacto da conjuntura política no momento da pesquisa<sup>5</sup>, percebi a necessidade de identificar e entender qual é o interesse desses jovens que frequentam academias de ginástica por política. Seriam eles politicamente ativos ou não? Entretanto, esse questionamento não contribuiu efetivamente para os objetivos dessa pesquisa, por isso o mesmo será deixado de lado nesse texto e, porventura, posteriormente utilizado para outros fins acadêmicos. Contudo, destaco que essas questões revelaram um cenário interessante e que merece ser explorado: há uma diferença de interesse pela política entre os gêneros. As mulheres deram maior grau de importância à política na sociedade e demonstraram maior interesse pelos assuntos políticos do que os homens, o que comprova a diferença de opinião entre os gêneros.

Como já dito anteriormente, inicialmente, tendo como finalidade extrair os dados principais referentes ao problema dessa pesquisa, que é compreender qual é a perspectiva dos jovens que frequentam academias de ginástica e musculação em relação ao envelhecimento do corpo, seriam realizados grupos focais. Morgan (1988 *apud* VEIGA; GONDIM, 2001) define grupos focais como um método que coleta dados das interações grupais. A ideia fundamental por trás da abordagem de grupo focal é que o moderador possa extrair tantas ideias, atitudes e experiências quanto possível sobre o tema especificado.

Desse modo, seriam realizados dois grupos divididos com base num recorte de gênero, ou seja, um grupo seria composto apenas por homens e o outro por mulheres, e outro grupo composto tanto por homens quanto por mulheres. No que se referem as suas características gerais, os grupos teriam um encontro e seriam formados por uma unidade de análise que integra a juventude dentro da faixa etária dos 18 aos 29 anos. De acordo com o Estatuto da Juventude de 2013, compreende-se por jovem a pessoa com idade entre 15 e 29 anos, porém, o recorte de idade feito por mim, nessa pesquisa, levou em consideração a demarcação da maior idade e a possível participação ativa desses jovens no mercado de trabalho.

Os encontros aconteceriam em uma das salas da academia C por ser um local de fácil acesso a todos e por possibilitar uma gravação de áudio e vídeo de qualidade, além do contato visual e o diálogo entre os participantes. Cada grupo de discussão duraria em média de uma hora e meia a duas horas. Esse tipo de discussão caracteriza-se pela existência de um roteiro previamente preparado que serve de eixo orientador ao desenvolvimento da entrevista (VEIGA; GONDIM, 2001). Para fomentar a discussão e obter dados, as questões a serem

---

<sup>5</sup> Manifestações de rua e o processo de impeachment da ex-presidente Dilma Rousseff (agosto e setembro de 2016).



levantadas nesses encontros seriam pertinentes aos assuntos relacionados com a sociabilidade, a identidade, a estética, o envelhecimento e à política.

Levando em consideração o número de componentes de um grupo focal que varia entre quatro e dez participantes (VEIGA; GONDIM, 2001, p. 154), apliquei o questionário a 17 jovens da academia C, sendo 10 homens e 07 mulheres, entretanto, apenas 08 dos 10 homens seriam chamados para participarem do grupo focal e 06 das 07 mulheres. A minha escolha estava associada ao fato de que essas interações envolvem a reunião de pequenos grupos de pessoas para uma conversa interativa e espontânea sobre um determinado tema (MORGAN, 1988 *apud* VEIGA; GONDIM, 2001). Por isso, optei por convidar a compor os grupos focais os jovens que se mostraram mais comunicativos durante as conversas e no momento em que responderam ao questionário. Com o intuito de obter o mesmo número de participantes em ambos os grupos, aplicaria o questionário a mais algumas mulheres jovens que frequentam regularmente a academia C para selecionar as demais participantes do grupo focal feminino. Contudo, as coisas não aconteceram conforme o planejado.

No momento da aplicação do questionário meus interlocutores foram informados sobre os grupos focais e todos, sem exceção, me deram sua palavra de que teriam interesse e disponibilidade para participarem dessa segunda fase da pesquisa, entretanto, quando entrei em contato novamente com esses jovens para marcarmos a data e o horário dos grupos, apenas 10 dos 17 jovens confirmaram sua participação, sendo 06 homens e 04 mulheres. O número, apesar de baixo, ainda era relevante para a composição dos grupos de discussão, no entanto, levando em consideração as possíveis evasões e a dificuldade de encontrar uma data e horário propício para todos, cheguei a conclusão de que trabalhar com grupos focais havia se tornando inviável<sup>6</sup>. Recorri a minha orientadora e juntas decidimos alterar a técnica de coleta dos dados para o bom andamento da pesquisa. Optamos por trabalhar com entrevistas em profundidade.

A entrevista é definida por Haguette (1997 *apud* BONI; QUARESMA, 2005) como um “processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado”. A entrevista complementa a coleta de dados no trabalho de campo e é a técnica mais utilizada. Através dela os pesquisadores buscam obter informações e coletar dados objetivos e subjetivos.

---

<sup>6</sup> Outras pesquisas qualitativas envolvendo jovens relatam a mesma dificuldade. No que se refere ao livro *Cultura Política, Gênero e Democracia: estudo sobre Maringá e eleições* (2015), o grupo de jovens foi o que teve sempre a menor participação.

Há várias formas de entrevista, porém, escolhi trabalhar com a entrevista semiestruturada. Esse tipo de entrevista que combina perguntas abertas e fechadas possibilita ao informante discorrer sobre o tema proposto. Para tanto, o pesquisador deve seguir um conjunto de questões previamente definidas e ficar atento à temática, intervindo na fala do informante sempre que possível. Esse tipo de entrevista é muito utilizado quando se deseja delimitar o volume das informações, obtendo assim um direcionamento maior para o tema, intervindo a fim de que os objetivos sejam alcançados. Além disso, a entrevista semiestruturada promove uma interação entre entrevistador e entrevistado favorecendo as respostas espontâneas, o que colabora muito na investigação dos sentimentos, atitudes, valores e comportamentos pessoais (BONI; QUARESMA, 2005, p. 75). E mais, esse tipo de entrevista permite a utilização de recursos visuais, o que enriquece a pesquisa.

Diante das vantagens apresentadas pela técnica, cheguei a conclusão que seria pertinente e necessário o seu uso. Após a elaboração das questões norteadoras da entrevista (APÊNDICE C) entrei em contato, primeiramente, com os 10 jovens que eu já havia aplicado o questionário e que se prontificaram a participar dos grupos focais, expliquei a eles os novos rumos da pesquisa e todos aceitaram serem entrevistados. Posteriormente entrei em contato com outros jovens da academia C. Informei-lhes os objetivos da pesquisa, os métodos e tive um retorno positivo. No total, apliquei o questionário a 27 jovens e entrevistei 20 deles: 11 homens e 09 mulheres.

As entrevistas aconteceram no dia, local e horário escolhido pelos interlocutores individualmente. Durante as entrevistas foram tratados assuntos relacionados à juventude, ao envelhecimento, à atividade física, ao condicionamento físico, à qualidade de vida, ao lazer, à sociabilidade, à estética, dentre outros. A análise e a interpretação das falas foram feitas a partir da transcrição dos áudios gravados levando em conta as perguntas formuladas no início da pesquisa e fazendo um exercício de comparação entre essas falas e as respostas dadas no questionário. No geral, os resultados obtidos com as entrevistas individuais foram muito satisfatórios e os mesmos serão apresentados no decorrer desse texto.

A fim de preservar a identidade dos jovens entrevistados, estes serão nomeados da seguinte maneira: J (de “jovem”) seguido de um número, de acordo com a ordem alfabética de seus nomes, de tal forma que J1 é o primeiro entrevistado, J2 o segundo e assim por diante.

Tendo em vista a descrição e análise do trabalho de campo e da coleta de dados, este texto está estruturado da seguinte maneira: no primeiro capítulo faço uma descrição do campo que abrange a cidade de Maringá, as academias analisadas e o seu entorno, conciliando a bibliografia sobre cidade e metrópole com a realidade da cidade de porte médio, além de

descrever o objeto da pesquisa e suas perspectivas acerca da juventude residente na cidade. No segundo capítulo desenvolvo uma discussão acerca da temática sobre corpo na Modernidade, pontuo o processo de fabricação de corpos em academias de ginástica, descrevo e analiso o meu trabalho etnográfico e as respostas dadas às questões sobre satisfação e percepção estética presente no questionário e na entrevista. No terceiro e último capítulo, abordo as proximidades e os distanciamentos das diferentes perspectivas de meus interlocutores no que se refere às seguintes questões: corpo, juventude, envelhecimento e o papel das academias de ginástica e musculação nesse contexto.

Por fim, apresento minhas considerações finais.

## 1. LOCALIZANDO O OBJETO: CONSIDERAÇÕES SOBRE A CIDADE DE MARINGÁ - PR

As discussões centrais desse trabalho – culto ao corpo, juventude, envelhecimento e prática da musculação em academias de ginástica – ganham contornos específicos em uma cidade de porte médio como Maringá, portanto, considero relevante apresentar alguns aspectos desse lugar que é o lócus de observação dessa pesquisa além de indicar como estes aspectos se articulam em meio a um cenário amplo e nacional.

A cidade de Maringá, localizada no norte do estado do Paraná, é um município de porte médio e de urbanização recente (RODRIGUES, 2004). Completará 70 anos em 2017.

Geralmente acreditamos que a cidade é formada por sua materialidade, em outras palavras, por seus elementos concretos como prédios, casas, fábricas, ruas, vias, viadutos - e toda a sorte de construtos que você puder se recordar. Weber, por exemplo, ao definir o conceito de cidade e suas categorias, argumenta que a cidade “não [é] só um conjunto de casas, mas também uma associação econômica com propriedade territorial própria, com economia de receitas e despesas” (WEBER, 1967, p. 74).

Segundo Marques (2005) a cidade não se faz sem pessoas que a habitem, vivendo e usufruindo de seu espaço, desta maneira, ela é constituída por sua materialidade, mas também pelas vidas de seus moradores e todo o universo de afetividades, relações simbólicas e trocas envolvidas no próprio existir das pessoas.

Park (1967), por sua vez, vai além e entende a cidade como um local de sentimentos, de tradições e de uma história sua:

A cidade é algo mais do que um amontoado de homens individuais e de conveniências sociais, ruas, edifícios, luz elétrica, linhas de bonde, telefones etc.; algo mais também do que uma mera constelação de instituições e dispositivos administrativos — tribunais, hospitais, escolas, polícia e funcionários civis de vários tipos. Antes, a cidade é um estado de espírito, um corpo de costumes e tradições e dos sentimentos e atitudes organizados, inerentes a esses costumes e transmitidos por essa tradição. Em outras palavras, a cidade não é meramente um mecanismo físico e uma construção artificial. Está envolvida nos processos vitais das pessoas que a compõem; é um produto da natureza, e particularmente da natureza humana (PARK, 1967, p. 25).

Para esse importante representante da chamada Escola de Chicago, “a cidade é o *habitat* natural do homem civilizado”. Além disso, “é uma área cultural caracterizada pelo seu próprio tipo cultural peculiar” (PARK, 1967, p. 26).

De um modo genérico, é necessário salientar que as cidades são o eixo fundamental da vida “moderna”. O crescimento das cidades e a urbanização do mundo é um dos fatos mais notáveis dos tempos modernos. Wirth (1967) acredita que as influências que as cidades exercem sobre a vida social do homem são maiores do que poderia indicar a proporção da população urbana, pois a cidade não somente é, em graus sempre crescentes, a moradia e o local de trabalho do homem moderno, como é o centro iniciador e controlador da vida econômica, política e cultural que atraiu as localidades mais remotas do mundo para dentro de sua órbita e interligou as diversas áreas, os diversos povos e as diversas atividades num universo. Desse modo, Wirth define a cidade como “um núcleo relativamente grande, denso e permanente, de indivíduos socialmente heterogêneos” (WIRTH, 1967, p. 95).

É característico da vida citadina que todos os tipos de pessoas, que não se compreendem totalmente, se encontrem e se misturem. Os autores da Escola de Chicago (VELHO [org.], 1967) enfatizam a fluidez, a heterogeneidade, a personalidade desenraizada e a fragilidade das construções simbólicas e das identidades individuais nas cidades.

Segundo Wirth, o urbanismo se configura como um modo de vida. Por mais heterogênea e diferente que uma cidade possa ser em relação à outra, as características da vida urbana possuem três perspectivas interrelacionadas: 1) como uma estrutura física consistindo uma base de população, uma tecnologia e uma ordem ecológica; 2) como um sistema de organização social envolvendo uma estrutura social característica, uma série de instituições sociais e um modelo típico de relações sociais e 3) como um conjunto de atitudes de ideias e uma constelação de personalidades dedicadas a formas típicas do comportamento coletivo e sujeitas a mecanismos característicos de controle social (WIRTH, 1967, p. 106).

Apesar de o transporte e a comunicação efetuarem o que Park (1967) denominou como a “mobilização do homem individual” – a multiplicação das possibilidades de contato e associação do homem individual com seus semelhantes – a vida na cidade tornou os contatos e as associações transitórias e menos estáveis. Nessa mesma linha de análise, Wirth alega que os traços característicos do modo de vida urbano têm sido descritos sociologicamente como consistindo na “substituição de contatos primários por secundários, no enfraquecimento dos laços de parentesco e no declínio do significado social da família, no desaparecimento da vizinhança e na corrosão da base tradicional da solidariedade social” (WIRTH, 1967, p. 108).

Sob essas circunstâncias o *status* do indivíduo é determinado num grau considerável por sinais convencionais — por moda e “aparência” — e a arte da vida reduz-se em grande parte a esquivar sobre superfícies finas e a um escrupuloso estudo de estilos e maneiras (PARK, 1967, p. 61).

O extremo grau de interdependência e o equilíbrio instável da vida urbana estão intimamente associados com a divisão do trabalho e a especialização das ocupações. Esta interdependência e instabilidade, segundo Wirth (1967), aumentam de acordo com a tendência de cada cidade em se especializar naquelas funções que lhe são mais vantajosas. Do lado subjetivo, conforme sugeriu Simmel (1967), o contato físico estreito de numerosos indivíduos produz necessariamente a mudança nos meios através dos quais nos orientamos em relação ao meio urbano, especialmente em relação aos nossos concidadãos. Dessa forma, nossos contatos físicos são estreitos, mas nossos contatos sociais são distantes. Do mesmo modo como Le Breton identificou uma condição constante do indivíduo moderno “sob a luz dos holofotes” (LE BRETON, 2007, p. 10), Wirth acredita que o mundo urbano tem em alta conta o reconhecimento visual:

Vemos o uniforme que denota o papel dos funcionários e esquecemos as excentricidades pessoais que se acham ocultas por trás do uniforme. Temos a tendência de adquirir e desenvolver uma sensibilidade a um mundo de artefatos e somos progressivamente distanciados, cada vez mais, do mundo da natureza (WIRTH, 1967, p. 101-102).

Palco de competições pessoais, a cidade possibilita, em alguma medida, a oportunidade de cada indivíduo escolher sua vocação própria e desenvolver seus talentos individuais peculiares. Entretanto, segundo Park (1967), uma organização, que se compõe de indivíduos em competição e de grupos de indivíduos em competição, acha-se em um estado de equilíbrio instável, e esse equilíbrio somente pode ser mantido por um processo de contínuo reajustamento.

Diante do enfraquecimento dos laços e da substituição dos contatos primários por secundários, Wirth (1967) argumenta que fornecer emoções e meios de escapar ao tédio, à monotonia e à rotina torna-se, pois, uma das principais funções da recreação urbana, a qual, na melhor das hipóteses, fornece meios para a autoexpressão criadora e a associação espontânea dos grupos. É por meio de atividades de grupos voluntários, sejam seus objetivos econômicos, políticos, educacionais, religiosos, recreativos ou culturais, que o habitante da

cidade exprime e desenvolve sua personalidade, adquire *status* e consegue desempenhar a quantidade de atividades que constitui sua carreira na vida (WIRTH, 1967, p. 110).

Tomando como referência a ideia de Costa (2003), que sugere pensar que os grupos pertencentes à cidade estabelecem um jogo de classificações, o qual lhes permite criar configurações dentro de um espaço geográfico, procuro observar como os grupos formados no interior das academias de ginástica e musculação, localizadas em cidades com a formação sociocultural que tem Maringá, estabelecem configurações que se diferenciam e se assemelham.

Convém nesse momento descrever as características da cidade de Maringá para entendermos sua composição física e seus grupos sociais. Exponho essa citação de France Luz para apresentar a localização geográfica da cidade:

O local onde está situada Maringá, a 127 km de Londrina, é bastante adequado para ereção de uma cidade de médio ou grande porte. Fica no centro geométrico da zona colonizada pela Companhia de Melhoramentos Norte do Paraná e conta com vias de comunicação que a põem em contato com outras regiões do Estado e com São Paulo. Por suas condições naturais, tais como localização geográfica, topografia e clima favorável, esse terreno foi escolhido para a construção de um dos mais importantes centros urbanos do Norte do Paraná. Em virtude de sua privilegiada situação geográfica, Maringá tornou-se desde logo um dos principais núcleos urbanos fundados pela Companhia de Melhoramentos Norte do Paraná. É circundada por terras férteis e próprias para o cultivo do café, com uma área agrícola de mais de 300.000 alqueires (LUZ, 1999, p. 124).

No que se refere a sua economia, Maringá se destaca pelo setor de prestação de serviços, sendo que as atividades relacionadas ao agronegócio fornecem a base de sustentação da economia do norte do Paraná e também dessa cidade, que se tornou o polo da Região Metropolitana de Maringá<sup>7</sup>.

De acordo com os dados demográficos fornecidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no censo de 2010, Maringá possui uma população de 357.077 habitantes, em uma área de unidade territorial de 487.052 km<sup>2</sup>. Na última contagem populacional, feita em 2016, também pelo IBGE, Maringá chegou aos 403.063 habitantes. É a

---

<sup>7</sup> A Região Metropolitana de Maringá (RMM), instituída pela Lei Complementar Estadual 83/1998, é constituída pelos municípios de Maringá, Sarandi, Marialva, Mandaguari, Paiçandu, Ângulo, Iguaçu, Mandaguaçu, Floresta, Doutor Camargo, Itambé, Astorga, Ivatuba, Bom Sucesso, Jandaia do Sul, Cambira, Presidente Castelo Branco, Flórida, Santa Fé, Lobato, Munhoz de Melo, Florai, Atalaia, São Jorge do Ivaí, Ourizona e Nova Esperança. Totalizando 26 municípios, possui uma área territorial de 5.978.592 km<sup>2</sup> e população estimada em 773.835 habitantes (IBGE/2014). A última modificação ocorreu em 2012, pela Lei Complementar Estadual 145, que adicionou o município de Nova Esperança.

terceira maior cidade do estado em extensão territorial e a sétima mais populosa da região sul do Brasil.

Com base nos indicadores sociais municipais do censo demográfico de 2010, nota-se que a população urbana de Maringá residente em domicílio é de 98%, enquanto a população rural é de 1,8%.

Fundada no dia 10 de maio do ano de 1947, Maringá foi uma cidade planejada de acordo com as concepções urbanas da época. Visando uma funcionalidade, ela foi dividida em bairros, a fim, inclusive, de projetar espaços para os parques com áreas verdes que serviriam como espaços de lazer e que ficariam situados na área central da cidade<sup>8</sup>.

Em relação à promoção da cultura, do esporte e do lazer, nos últimos anos Maringá vem sendo reconhecida por seus eventos festivos, como a feira agroindustrial popularmente conhecida como Expoingá, o Femucic, o Festival de Cinema, a Festa das Nações e dos Estados, a Festa da Canção, os passeios ciclísticos e as corridas de rua promovidas pela Secretaria Municipal de Esportes e Lazer<sup>9</sup>.

Por ser uma cidade que incentiva o esporte, seus bosques passaram a ser utilizados não apenas para o lazer, mas, também, como espaço de prática de exercícios físicos, como veremos a seguir:



Figura 1: Catedral Basílica Menor Nossa Senhora da Glória. FONTE: <<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

---

<sup>8</sup> Sobre o planejamento de Maringá e a segregação espacial, ver a tese de Araújo (2005).

<sup>9</sup> Para conferência de agenda e programação cultural da cidade, acessar o sítio eletrônico <<http://www2.maringa.pr.gov.br/site/>>.



A Catedral Basílica Menor Nossa Senhora da Glória está localizada no centro de Maringá. É o símbolo religioso e cartão postal da cidade. A extensa área verde que se estende ao seu redor é rotineiramente utilizada pelos munícipes, seja para momentos de lazer e descontração com a família e os amigos, principalmente aos sábados, domingos e feriados, ou mesmo para a prática de atividades físicas, individualmente ou em grupo, como nos mostra a figura seguinte:



Figura 2: Grupo de mulheres se exercitando no gramado da Catedral. FONTE: <<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

Também há o Parque do Ingá. Com 474,3 mil m<sup>2</sup>, lago artificial, sete quilômetros de pavimentação interna em paralelepípedo e mata nativa preservada, é um espaço social destinado às massas.



Figura 3: Parque do Ingá visto de cima. FONTE: <<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

Localizado na parte central da cidade e apenas 1 km distante da Catedral, é o ponto de encontro de casais, famílias, jovens e crianças. Aos domingos, o parque era tomado por milhares de pessoas que passavam o dia à beira do lago, apreciando os animais e os pássaros. Atualmente, tornou-se um excelente local para a prática de exercícios físicos. Aos domingos e feriados uma das vias da avenida é fechada apenas para pedestres que podem andar, caminhar, correr ou pedalar pelos arredores do parque:

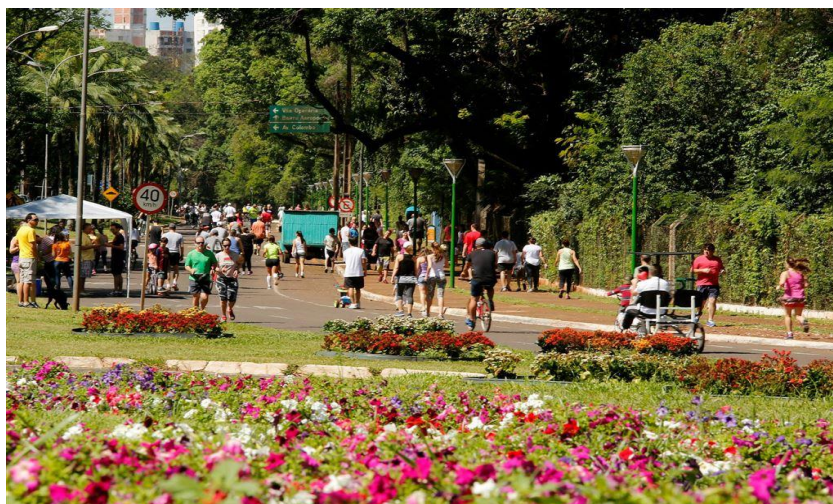


Figura 4: A prática de exercícios nos arredores do Parque do Ingá. FONTE: <<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

O Parque das Grevíleas é outro espaço de lazer utilizado pelos maringaenses. Possui 44.600 m<sup>2</sup> e contém em seu interior somente uma espécie de árvore, a grevílea. Apesar de estar localizado numa região afastada do centro da cidade, sua paisagem atrai a população para a apreciação da natureza local e a realização de piqueniques e de *books* fotográficos.



Figura 5: Faixada do Parque das Grevíleas. FONTE: <<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

Na parte externa, há também muitas árvores e bancos para descanso. O Parque é rodeado por uma calçada larga que diariamente é utilizada para caminhadas. Possui um pista interna para *cooper*<sup>10</sup>, ciclovia e local para ginástica. É um espaço próprio para a prática de atividades físicas:



Figura 6: Grupo se exercitando no interior do Parque das Grevíleas. FONTE: <<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

Por fim, apresento o Parque Alfredo Werner Nyffeler, conhecido como “Buracão”. Localizado na Vila Morangueira, este parque possui em seu interior um grande lago protegido por cercas metálicas e rodeado por muitas árvores. Possui uma pista com calçamento em paralelepípedos e parte em asfalto. Além disso, dispõe de um “parquinho” para as crianças e muita grama.

---

<sup>10</sup> Prática desportiva que consiste em se exercitar com caminhada intercalada com corrida de baixa velocidade e distância.



Figura 7: Faixada do “Buracão”. FONTE: <<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

Parte da pista interna fica sob as árvores. Essa pista é usada para passeio com crianças e *pets* e, também, para caminhadas aeróbicas. No lado externo do parque, é comum a prática de exercícios físicos, principalmente na Academia da Terceira Idade (ATI), que é frequentada tanto por idoso quanto por adultos e crianças:



Figura 8: A prática de exercícios físicos na ATI localizada no “Buracão”.  
FONTE:<<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

Essas práticas esportivas realizadas pelos moradores maringenses nos espaços verdes da cidade são estimuladas pela própria prefeitura da cidade que há anos vem incentivando e

investindo na promoção à saúde e na realização de atividades físicas com projetos como o Programa Maringá Saudável.

### 1.1 O PROGRAMA MARINGÁ SAUDÁVEL

Fazer de Maringá uma cidade agradável, segura para se viver, alegre e saudável para criar seus filhos e idosos. Uma cidade progressista, boa para trabalhar e fazer negócios. E, para quem não tem o privilégio de viver nela, uma cidade que vale a pena conhecer (MARINGÁ, 2005).

Tal discurso, altamente ideologizado, associa ações do poder público em áreas muito diversas, como saúde e segurança, vinculando essas ações a conquista de uma qualidade de vida que seria o grande atrativo de Maringá e seu melhor cartão de visitas. O programa municipal denominado Maringá Saudável seria o carro chefe da prefeitura na promoção dessa visão de cidade saudável, segura e, portanto, com qualidade de vida.

Em agosto de 2005, foi realizado o I Seminário Maringá Saudável, com participação de cerca de 600 pessoas de diversos setores da sociedade, com o objetivo de envolver a comunidade local no desenvolvimento do município saudável, divulgar através de debates a promoção à saúde, desencadear processos de multiplicação das ações educativas e despertar os cidadãos para a concepção de saúde pautada na prevenção e na promoção do bem estar individual e coletivo.

A partir desse evento, o grupo passou a se reunir regularmente, com a nomeação de um coordenador, tendo como objetivo desenvolver projetos de promoção da saúde, passando a ser denominado, através de decreto municipal, como Grupo de Trabalho Intersetorial (GTI).

Em 10 de outubro de 2005, o município aderiu à Rede de Municípios Potencialmente Saudáveis (RMPS), ligada à Organização Mundial de Saúde (OMS) e à Universidade de Campinas.

De janeiro a julho de 2006, o GTI foi assessorado por consultores da área de planejamento e projetos, visando planejar ações intersetoriais, com participação de instituições de ensino, empresas e outros setores da sociedade, resultando na elaboração do Programa Maringá Saudável (PMS): um conjunto de ações de promoção da saúde,

envolvendo principalmente a área de atividade física, alimentação saudável e controle do tabagismo<sup>11</sup>.

Uma ação classificada como bem sucedida do PMS, segundo a prefeitura da cidade, são as Academias da Terceira Idade (ATI). Sua implantação teve início em abril de 2006 pensando na necessidade de incorporar ações que incluíssem qualidade de vida na rotina dos serviços de saúde e no dia a dia das pessoas idosas, com enfoque principal na redução da morbimortalidade e das complicações das doenças crônicas não transmissíveis, por meio dos benefícios da atividade física. De acordo com a descrição cedida pelo PMS, as ATIs são uma versão maringense de um modelo chinês de academias, composta por equipamentos de metal para a prática de exercícios físicos ao ar livre, que servem para alongar, fortalecer, flexibilizar, estimular a musculatura em geral e trabalhar a capacidade aeróbica.

A implantação das ATIs no município de Maringá ocorreu por iniciativa do executivo municipal que vislumbrou a ideia de produção da saúde através dos conceitos RMPS. Foi através da gestão da rede que o Ministério da Saúde e a Prefeitura Municipal de Maringá, em parceria com as secretarias de Saúde e Esportes e empresas privadas, financiaram a compra dos equipamentos. Devido ao sucesso que esses equipamentos fizeram entre os munícipes, hoje há dezenas delas espalhadas pela cidade em diferentes locais: parques, praças, campus universitários e próximas as Unidade Básicas de Saúde (UBS).

De acordo com Veríssimo (2011), a experiência das ATIs estimulou várias cidades da RMPS ao desenvolvimento de um projeto similar, com o apoio do Ministério da Saúde, que importou as ATIs para os Municípios.

Outra ação desenvolvida pelo PMS, desde 2006, são os Espaços Saúde. Segundo o governo municipal, este evento é realizado em parceria com as Instituições de Ensino Superior, Organizações Não Governamentais, Secretarias de Saúde, Transportes, Meio Ambiente, Educação, Esportes, Mulher, Conselhos locais de saúde, associação de bairros, artesões e empresas locais. O evento tem por objetivo sensibilizar a comunidade com relação à importância de ações de prevenção de doenças e promoção da saúde, através de um *check-up* gratuito, seguido de informações sobre a saúde, alimentação, atividade física e hábitos saudáveis (VERÍSSIMO, 2011, p. 92).

Faz parte do PMS outro projeto, o projeto Viva Mais, que trabalha na orientação dos hábitos saudáveis através dos profissionais do Programa Saúde da Família (PSF) e da utilização de propagandas em jornais, televisão e *outdoors* espalhados pela cidade, sugerindo

---

<sup>11</sup> Nesse tópico irei apenas explicar os projetos desenvolvidos pelo PMS mostrando a preocupação da prefeitura da cidade em tentar promover o lazer e a qualidade de vida, sem tomar partido a favor ou contra tal programa.

que para obter mais saúde e bem estar é necessária a prática de atividade física por 30 minutos diários, o consumo de cinco porções de frutas, legumes e verduras, e a ingestão de oito copos de água diariamente (VERÍSSIMO, 2011, p. 93).

As hortas comunitárias também representam um dos projetos do PMS. De acordo com a gestão municipal 2005/2008, a partir de reuniões com as comunidades locais que contaram com a participação da Coordenação da RMPS e a Coordenação do PMS, foi realizado o mapeamento das necessidades da população, tendo como resultado final a sugestão da criação de hortas comunitárias, implantadas em terrenos da prefeitura onde não são possíveis edificações, dividindo-se a terra em canteiros onde se realiza sua preparação para que as famílias cultivem hortaliças como alface, rúcula, chicória, couve, salsinha e cebolinha (VERÍSSIMO, 2011, p. 93).

Outro projeto é o de Controle do Tabaco. Segundo os coordenadores do PMS, foram desenvolvidos cursos de formação para professores da rede estadual e municipal, servidores da prefeitura, usuários das UBS e a população em geral sobre os malefícios e a legislação referente ao tabagismo. Ainda, foi elaborado material gráfico específico para que fosse distribuído em estabelecimentos comerciais, nas UBS, para a população em geral e repartições públicas, salientando os maus causados pelo cigarro. Ademais, anualmente acontece a maratona “Pare de fumar correndo”, com o objetivo de incentivar os fumantes à prática de atividade física e ao abandono do hábito de fumar. A maratona ficou conhecida nacionalmente por ter como garoto propaganda Vanderlei Cordeiro de Lima, medalhista de bronze nos Jogos Olímpicos de Atenas 2004.

Já o projeto proposto pela Secretaria de Transporte ao PMS denominado de Viva e Deixe Viver objetiva a redução de mortes no trânsito. Levando em conta a grande frota de veículos na cidade, ações têm sido realizadas para orientar, planejar, fiscalizar e manter o sistema de trânsito da melhor maneira possível. Ainda que não se tenha uma avaliação precisa dos efeitos desse projeto, sabe-se que ele não foi de muita utilidade para redução do número de mortes por acidente de trânsito em Maringá, que é sempre muito alto, só em 2016 foram mais de 30 mortes<sup>12</sup>.

Seguindo as orientações da RMPS e do PMS, a Secretária de Educação lançou entre 2005/2008 nove projetos para o Processo de Construção das Escolas Promotoras da Saúde, com objetivo geral de promover a qualidade de vida aos alunos da Rede Municipal de Ensino de Maringá. Os temas abordados nos nove projetos executados foram: Programa Educacional

---

<sup>12</sup> Informação extraída do endereço eletrônico < <http://paranaportal.uol.com.br/cidades/numero-de-feridos-no-transito-sobe-75-em-maringa/>>. Acesso em: 17 de fevereiro de 2017.

de Resistência às drogas e à violência, Projeto VLED (vendo, lendo e desenhando sobre o trânsito), Projeto Orçamento Participativo com a criança (com a finalidade de promover a formação das crianças e adolescentes para a tomada de decisão coletiva e para o exercício da cidadania), Projeto Morangueiro Saudável (pela recuperação do Ribeirão Morangueiro), Projeto Citronela (proporcionar esclarecimentos sobre a Dengue), Projeto Jornada Ampliada (projeto de artes visuais, capoeira, ginástica rítmica e dança), Alimentação Saudável (sendo servidos todos os dias frutas e verduras), Ambientes Livres do Tabaco (orientação sobre os malefícios do cigarro e a importância dos ambientes livres da fumaça do tabaco), Projeto Cidadania Fiscal e Projeto Esporte na Escola (VERÍSSIMO, 2011, p. 101).

Em maio de 2008 foi incrementado pela Prefeitura Municipal de Maringá o Projeto Academia da Primeira Idade (API), composta por oito brinquedos, com designer moderno e uma dinâmica diferente, porém semelhante a um *playground*, com gangorras, escorregador, trepa trepa e outros equipamentos que visam estimular a atividade motora da criança. A ideia é unir exercício e lazer, despertando o prazer pela atividade física ainda na infância (VERÍSSIMO, 2011, p. 102).

De acordo com Veríssimo (2011), pessoas portadoras de necessidades especiais também podem se exercitar em academias públicas ao ar livre, no município de Maringá, desde 11/12/2008, quando foi inaugurada pelo Prefeito e pelo Ministro do Planejamento a Academia Para Especiais (APE). A APE é composta por equipamentos adaptados principalmente para cadeirantes, que podem praticar dez tipos de exercícios para fortalecer os membros superiores. Os aparelhos são semelhantes aos da ATI, porém mais baixos.

E por fim, tem-se o Programa Hora do Chá que pretende socializar conhecimentos sobre plantas medicinais e raízes, sendo um instrumento de informação e orientação, sobre formas de preparo e uso popular, colheita, armazenamento e secagem, bem como possíveis riscos da utilização inadequada, contribuindo para a concretização da integralidade das ações em saúde (VERÍSSIMO, 2011, p. 104).

De acordo com a Secretaria de Saúde de Maringá, o PMS segue as orientações do projeto nacional denominado Brasil Saudável que o Ministério da Saúde lançou em 24/06/2005, em Brasília. Anualmente mais de 40% das mortes registradas no país ocorrem por causa das chamadas doenças não transmissíveis, como infarto, derrame cerebral, enfisema, câncer e diabetes. Essas são as principais causas de internação e óbito, e custam ao Brasil bilhões de reais por ano em consultas, internações e cirurgias, porém, em grande parte, estas doenças podem ser evitadas com uma simples mudança de hábitos, para isso criou-se o



Brasil Saudável cujo objetivo é incentivar os brasileiros a adotarem hábitos saudáveis, com ênfase na atividade física, na reeducação alimentar e no controle do tabagismo.

Segundo o Ministério da Saúde (2005), este projeto cumpre o compromisso com as diretrizes e as ações previstas na Estratégia Global de Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, lançada em 2004 pela OMS. O Brasil Saudável também está inserido no contexto da campanha Bom exemplo: essa moda pega, coordenado pela Secretaria de Comunicação da Presidência da República que no ano de 2006 envolveu um conjunto de ações, desde campanhas publicitárias (em rádios, TVs, outdoors, revistas e jornais) até a convocação da população a mudar seus hábitos.

Foi a partir deste programa, de abrangência nacional, que o município de Maringá viu a oportunidade de estimular a mudança dos hábitos de seus habitantes, oferecendo atividades e projetos com o intuito de promover uma boa qualidade de vida.

## 1.2 O CRESCIMENTO DO MERCADO *FITNESS*

As políticas públicas adotadas pela Prefeitura, assim como o processo de urbanização rápido e recente da cidade de Maringá possibilitaram a reprodução de um determinado gosto pela prática de esportes, inclusive, no sentido moderno do culto ao corpo, como aponta Castro (2001) ao relacionar a prática de culto ao corpo com a modernidade, o que implicou na difusão dos esportes e na busca pelo corpo esbelto, correspondente aos ideais que caracterizavam a urbanização crescente nos anos de 1920. A ideia de ser saudável, praticar exercícios físicos e ter uma boa alimentação despertou no cidadão maringaense o desejo de ter um corpo belo e esguio.

É comum, ao andar pelas ruas e avenidas da cidade de Maringá, observar o grande número de academias de ginástica e musculação. As academias de ginástica tornaram-se espaços representativos de um novo olhar sobre a prática de exercícios, oferecendo à população a possibilidade de assiduidade às atividades físicas que podem viabilizar, dentre outras coisas, a construção dos seus corpos.

Em 2013, outra pesquisadora, Gabriela Voltan Ribeiro, conta em seu trabalho que utilizou os dados disponibilizados no site criado pelo Núcleo Setorial de Academias e Natação (NUSA) para verificar a quantidade de academias existentes no perímetro urbano e encontrou um número de 16 unidades cadastradas. Na tentativa de obter os dados referentes ao ano de 2016, efetuei uma busca no mesmo endereço eletrônico, porém, o site estava desatualizado.

Recorri, então, à pesquisa na internet. Em minhas buscas encontrei a página eletrônica de um órgão estadual responsável por tratar de assuntos relacionados à Educação Física, o CREF9/PR (Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região – Estado do Paraná) e percebi que seria uma boa fonte de dados.

Dessa forma, entrei em contato via e-mail com o CREF9/PR e de acordo com a informação recebida, o CREF9/PR possui em torno de 180 registros de Pessoas Jurídicas em seu sistema cadastral referentes a cidade de Maringá. Ainda de acordo com o CREF9/PR a cidade de Curitiba, capital do Estado, que tem 1.893.997 habitantes, possui em torno de 700 Pessoas Jurídicas registradas ativas. Em relação ao Estado do Paraná, a informação obtida é de que há 3.259 Pessoas Jurídicas credenciadas no Sistema CONFEF/CREF's.

Também entrei em contato via e-mail com o CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) solicitando o número total de Pessoas Jurídicas registradas no Sistema. De acordo com as informações prestadas pelo Conselho, de forma muito solícita, há um total de 43.446 registros ativos, ou seja, há 43.446 academias de ginástica e musculação estabelecidas ao longo do território nacional<sup>13</sup>.

Levantamento realizado pela ACAD (Associação Brasileira de Academias), em 2014, indica que existiam 33.157 academias em todo o Brasil e quase 8 milhões de alunos, movimentando cerca de US\$ 2,5 bilhões. O Brasil é considerado o maior da América Latina em número de academias e ocupa o segundo lugar no mundo, ficando atrás apenas dos Estados Unidos, como informam os dados da International Health, Racquet e Sportsclub Association (IHRSA). O seguimento de academias de ginástica e musculação passou de 15 mil academias em 2010 para quase 45 mil em 2017, o que representa um excepcional crescimento para um período de tempo inferior a 10 anos.

A cidade de Maringá reflete essa realidade nacional. Do ano de 2013 para o ano de 2016, se considerarmos o número de 16 academias mapeadas por Ribeiro e os 180 registros informados pelo CREF9/PR, o número de academias na cidade teve um aumento significativo de mais de 1000%. Levando em conta o número de 403.063 habitantes, segundo estimativas do censo do IBGE em relação ao ano de 2016, Maringá dispõe uma academia a cada 2.240 pessoas aproximadamente, número relevante em relação a média da capital do Estado que disponibiliza uma academia a cada 2.706 pessoas mais ou menos<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> Informações obtidas através do contato via e-mail com a coordenação do CONFEF no dia 27 de janeiro de 2017.

<sup>14</sup> Cálculo com base no número de 700 academias e 1.893.997 habitantes informados anteriormente.

O setor *fitness* no Brasil tem crescido muito. Isso acontece por vários motivos, mas principalmente devido a uma mudança de comportamento do brasileiro. Se antes a atividade física era quase que exclusividade de entusiastas da boa forma, hoje questões como qualidade de vida, saúde e bem estar levam um público cada vez mais diversificado para as academias. Além disso, aumenta também o interesse por parte de empresas que firmam convênios com as academias, seja para oferecer aos seus funcionários planos com descontos (ou até mesmo arcar com 100% dos custos) ou implementar academias em suas próprias instalações, em parceria com marcas já estabelecidas no mercado.

Uma pesquisa realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC) em junho de 2016 revela que 49,4% dos entrevistados consideram o gasto com a aparência física um investimento que vale a pena<sup>15</sup>. Ou seja, uma boa parcela da população brasileira se importa em cuidar da aparência e isso cria demandas para os segmentos de beleza e *fitness*, em especial. Dessa forma, o mercado *fitness* no Brasil se expandiu para diversas áreas, incluindo academias, venda de equipamentos, suplementos, acessórios, moda e prestação de serviço.

O cenário também é favorável para os profissionais de Educação Física que atuam como *personal trainer*. A procura por um atendimento exclusivo é cada vez maior. Contudo, esse é um serviço caro para a média salarial brasileira, ficando restrito a um público de maior poder aquisitivo, por isso outros “profissionais” também têm feito sucesso entre os praticantes da ginástica e da musculação, os *digital influencers fitness*.

Esses influenciadores digitais são, em sua maioria, celebridades que usam suas redes sociais para dar dicas de treino, de alimentação, de suplementação e de moda *fitness*. Dentre as personalidades estão Gracyanne Barbosa, o atleta Felipe Franco, a apresentadora Juju Salimene e a blogueira Gabriela Pugliesi. Todos esses possuem milhões de seguidores nas redes sociais e são referências no mundo *fitness*.

Os brasileiros têm preferido buscar informações online, primeiro por conta da facilidade ao acesso à internet e, segundo, porque confiam na palavra de uma celebridade. Um estudo da IBE Business School realizado no ano de 2016 aponta que 20% dos consumidores pagariam mais por um produto que foi testado e aprovado por uma celebridade.

Os grupos empresariais maringenses também se articularam nesse processo de produção dos corpos e aumento do mercado *fitness*, um indicativo disso é a ampliação do número de academias na cidade nos últimos três anos. Além das diversas academias

---

<sup>15</sup> Informações retiradas do endereço eletrônico <<http://maringa.odiario.com/esportes/2016/12/time-de-digital-influencers-fitness-cresce-e-conquista-boa-fatia-do-mercado-publicitario/2303475/>>. Acesso em: 26 de janeiro de 2017.

espalhadas pela cidade, encontramos inúmeras lojas especializadas na venda de produtos *fitness* que suprem a demanda da população por esse mercado. Inclusive, a ideia de aliar os exercícios físicos com uma boa alimentação tornou o estilo de vida um negócio.

A preocupação em consumir alimentos mais saudáveis, ricos em nutrientes e com baixa caloria tem impulsionado o mercado de marmitas *light* em Maringá. O cardápio é composto geralmente por arroz ou massas integrais, legumes cozidos, saladas e carnes grelhadas. Essas refeições têm um preço médio de 13 reais. Os alimentos são preparados da forma mais saudável: o sal de cozinha comum é substituído pelo sal marinho, o tempero dos alimentos é feito com ervas frescas e não há uso de conservantes<sup>16</sup>.

É preciso considerar que a demanda por produtos e refeições *fitness* está associada à expansão do acesso ao consumo que trouxe um grande contingente de pessoas às academias. As academias passaram a ter uma estrutura que alia tecnologia dos aparelhos, profissionais capacitados e habilitados, espaços confortáveis, ambiente alegre e descontraído, além de serviços que facilitam a vida agitada das pessoas, principalmente nos grandes centros urbanos.

A fim de averiguar as características peculiares das academias maringaenses, foi necessário adentrá-las.

### 1.3 O CAMPO DA PESQUISA

Diante do extenso número de academias presentes na cidade, selecionei três academias que estão situadas em áreas nobres da cidade de Maringá para realizar o meu trabalho de campo.

As academias analisadas possuem estrutura física semelhante: aparelhos novos divididos por segmento corporal; espaço físico organizado contendo recepção, catraca, guarda volumes, música ambiente, televisores, ventiladores, espelhos, extintores de incêndio, quadros de avisos, bebedouros, banheiros e *wifi*; planos mensais com valores reduzidos; e oferecem atividades além da musculação e da ginástica convencional, como *spinning*<sup>17</sup>, pilates<sup>18</sup>, lutas e danças, por exemplo.

---

<sup>16</sup> Informações extraídas do endereço eletrônico <<http://maringa.odiario.com/empregos/2015/02/marmita-light-impulsiona-novos-negocios-e-empregos/1272121/>>. Acesso em: 26 de janeiro de 2017.

<sup>17</sup> “É um programa de treinamento cardiovascular, sem competição, que respeita individualidade de aptidão física, praticado sobre uma bicicleta estacionária. Spinning não é uma simples malhação na bicicleta. Uma aula de Spinning apresenta dois componentes: um físico e um mental. O componente mental é sempre mais difícil, pois traz à tona sentimentos às vezes ligados às vitórias, às vezes às derrotas. A chave do programa é encarar-se, vivenciando pensamento, sentimentos e emoções, através de 40 minutos de concentração de cada aula”.

Quanto ao entorno, o espaço é marcado pelos mais diversos estabelecimentos: lojas comerciais, empresas privadas, edifícios residenciais, edifícios comerciais, casas, salões de beleza, escritórios, clínicas médicas, papelarias, oficinas mecânicas, supermercados, *pet shops*, colégios e escolas particulares, farmácias, praças, agências bancárias, restaurantes, lanchonetes, postos de combustível, barzinhos e, inclusive, um teatro. Uma das academias, a academia C que está localizada na região central da cidade, conta ainda com a proximidade de uma universidade e quatro *shoppings centers*, sendo dois deles considerados os principais e mais frequentados da cidade.

A localização das academias nesses âmbitos viabiliza o fluxo de pessoas. Suas instalações de fácil acesso, inclusive ao lazer nos arredores, é um fator que motiva a inserção dos indivíduos nesses espaços. Os alunos matriculados nessas academias são, em sua maioria, pessoas que moram, trabalham ou estudam nas proximidades. Não focalizando uma faixa etária específica, essas academias comportam os diferentes gêneros e as distintas gerações.

Escolhi aprofundar a pesquisa e fazer as entrevistas com os jovens que frequentam a academia C. O motivo principal da escolha se justifica pelas características apresentadas pela academia e pelo local onde ela se fixa.

### 1.3.1 Descrição da academia C

Aberta no ano de 2014, a academia C conta atualmente com cinco professores, sendo que quatro são homens e apenas um é mulher, além de uma zeladora. Todos os professores atuantes são graduados em Educação Física em universidades reconhecidas pelo MEC. São os professores quem elaboram os treinos de acordo com o histórico pessoal e os objetivos do aluno e com base nos resultados obtidos a partir de uma avaliação física<sup>19</sup>.

---

Informações extraídas do endereço eletrônico <<http://www.pompeumg.com.br/portal/index.php/ultimas-noticias/879-spinning>>. Acesso em: 26 de agosto de 2016.

<sup>18</sup> “O Pilates é um método de exercício físico e alongamento que utiliza o peso do próprio corpo na sua execução. É uma técnica de reeducação do movimento que visa trabalhar o corpo todo, trazendo equilíbrio muscular e mental. Ele trabalha vários grupos musculares ao mesmo tempo, através de movimentos suaves e contínuos, com ênfase na concentração, no fortalecimento e na estabilização dos músculos centrais do corpo (abdômen, coluna e pelve). O Pilates mistura um treino de força e flexibilidade que ajuda a melhorar a postura, alongar e tonificar os músculos sem exageros. Os exercícios focam na qualidade dos movimentos, ao invés da quantidade, deixando o praticante revigorado após a prática. Todo o método está baseado em seis princípios que pretendem devolver ao homem uma movimentação mais espontânea e consciente: o centro de força (core), a concentração, o controle, a fluidez de movimento, a precisão e a respiração”. Informações extraídas do endereço eletrônico <<http://revistapilates.com.br/o-que-e-pilates/>>. Acesso em: 26 de agosto de 2016.

<sup>19</sup> “A avaliação física feita em uma academia mensura os parâmetros básicos relacionados com a estrutura física do indivíduo. Como parâmetros básicos temos a anamnese, teste postural, perimetria e mensuração da

A academia C é um negócio particular, ou seja, não faz parte de uma rede de academias. O proprietário é um homem de 33 anos, branco, casado e heterossexual. Ingressou no curso de Educação Física em 2010, graduando-se no ano de 2012 em licenciatura. No ano de 2013 tornou-se bacharel e especialista em Nutrição Esportiva pelo Centro Universitário de Maringá (UniCesumar) em 2015. Dono de um corpo bem delineado pelos músculos parece ser inspiração e modelo para os alunos de sua academia.

Localizada na Praça Rocha Pombo, Zona 01, região central da cidade de Maringá, PR, a academia faz parte de um agregado de cinco salas comerciais pertencentes a um mesmo prédio. Apenas 500 metros distantes do Parque do Ingá, 1,5 quilômetros da Catedral, 600 metros de uma universidade e 900 metros de dois dos principais *shoppings centers* da cidade, a academia está em um local “privilegiado”, como definiu o dono do estabelecimento (Sexo masculino, 33 anos).

O horário de funcionamento é flexível. De segunda a sexta-feira o estabelecimento abre às 7 horas da manhã e fecha às 00h30min a fim de atender a todos em suas necessidades e disponibilidades em relação às demais atividades pessoais. Aos sábados funciona apenas no período vespertino, entre as 14 e as 17 horas. Em todos os dias e horários os alunos contam com a presença de pelo menos um professor para o acompanhamento e auxílio nas práticas desportivas.

No que se refere ao valor da mensalidade, esse varia de acordo com a modalidade escolhida, sendo as atividades oferecidas no momento musculação, *spinning* e *personal trainer*. A musculação é a principal atividade executada pelos alunos, de acordo com o proprietário: “tínhamos zumba e outras atividades aeróbicas, mas a procura era pequena. Tivemos que abolir as aulas. O pessoal gosta mesmo é de malhar” (sexo masculino, 33 anos).

Seu espaço físico possui 300 metros quadrados distribuídos em dois andares. Ao adentrar o recinto, pelo andar de baixo, nos deparamos com uma recepção bem organizada. À

---

composição corporal. A anamnese é um questionário elaborado com o objetivo de mostrar ao avaliador o histórico médico recente do cliente assim como nutricional, de exercícios e outras perguntas que ele achar conveniente, tudo para formar um “espelho” da condição atual do cliente assim como a observância de seus objetivos particulares. O teste postural é uma forma de se avaliar a postura do indivíduo quando da posição em pé. Serve para detectar desvios de segmentos corporais principalmente nas regiões como coluna vertebral, ombros, quadris e outros. A perimetria é a mensuração simples, com fita métrica, dos perímetros dos segmentos corporais como braço, antebraço, cintura, tórax, coxas e outros. Pode mostrar assimetrias entre lados opostos que podem então indicar a necessidade de exercícios complementares para um dos lados do corpo, assim como uma maior necessidade de fortalecimento muscular em determinadas áreas corporais. A composição corporal é o quanto o indivíduo possui de massa gorda e massa magra, sendo massa gorda a quantidade de gordura corporal e massa magra o somatório de todos os outros tecidos corporais como ossos, músculos, órgãos internos e pele. Tudo isso somado forma um “espelho” do que é o indivíduo naquele momento da prescrição da atividade física aumentando as chances de sucesso”. Informações retiradas do endereço eletrônico <<http://formatotal.com.br/blog/avaliacao-fisica-para-que-serve/>>. Acesso em: 25 de agosto de 2016.

direita há uma mesa que contém um computador, um porta canetas e clips de papel, papéis e alguns enfeites. À frente da mesa estão duas cadeiras. No lado esquerdo da entrada existe um balcão com revistas para leitura. Essas revistas, em sua maioria, tratam de assuntos relacionados ao mundo *fitness*, como beleza, dicas de treino e dietas. Andando alguns passos a frente, nos deparamos com uma roleta e uma catraca que é acionada apenas com as digitais cadastradas no sistema. Quando a digital é identificada, tem-se o acesso ao interior da academia e a ficha de treino eletrônica.

Após o balcão com as revistas, vemos um armário com 21 guarda volumes, três cadeiras conjugadas, alguns colchonetes e uma barra para alongamento. Ao lado da barra estão os Elípticos/Transport (aparelhos para atividades aeróbicas). Já do lado direito do interior da academia, estão posicionadas cinco Esteiras Elétricas/Ergométricas e duas Bicicletas Ergométricas. Em frente às Esteiras há um pilar que comporta um televisor cuja programação pode ser controlada pelos alunos da academia de acordo com os canais disponibilizados pela empresa de TV por assinatura contratada.

No andar de baixo estão posicionados os aparelhos organizados por segmento corporal, isto é, os aparelhos destinados aos membros inferiores ficam próximos uns dos outros assim como os aparelhos indicados para o desenvolvimento dos membros superiores. Esses aparelhos seguem um padrão de cor – cinza com o estofado mostarda – que combinam com as paredes do prédio – cor palha (um tom suave) com faixas e pilares mostarda. Além disso, visando manter um padrão de qualidade, todos os aparelhos são da marca Olympikus, uma das melhores desse mercado, exceto as Esteiras que são da Moviment.

Além dos extintores de incêndio e dos ventiladores que estão posicionados em diferentes locais, os diversos e extensos espelhos espalhados pelas paredes das academias chamam a atenção. Esses espelhos além de proporcionarem a visualização pessoal permite a troca de olhares entre os usuários do espaço. Refletindo a todos, o espelho, de modo indireto, promove um contato entre os indivíduos, mesmo que seja apenas visual, tanto com os alunos quanto com os professores.

Ao centro há um pilar que dispõe um quadro de avisos contendo os aniversariantes do mês, dicas de dieta, divulgação de eventos e de profissionais da saúde, assim como informações relevantes a respeito das programações referentes à academia. No fundo da academia há um segundo quadro de avisos posicionado ao lado do bebedouro e dos sanitários, sendo um masculino, outro feminino e um chuveiro *unissex*.

Próximo ao pilar central há uma escada que dá acesso ao segundo andar do prédio. O andar de cima conta com três salas, cada uma destinada a uma atividade específica: uma sala

para a realização da avaliação física dos alunos contendo uma balança, uma mesa com um computador e duas cadeiras e um sofá de dois lugares; uma sala para ginástica, ou realização de atividades aeróbicas, que disponibiliza um rádio com duas caixas de som, colchonetes, mini camas elásticas, cordas, pesos, anilhas, além de possuir ventiladores, espelhos e um globo de luz; já a terceira sala é o local onde é praticado o *spinning*. Essa sala é composta por diversas Bicicletas Ergométricas, ventiladores e um rádio.

A faixa da academia possui um painel em acrílico nas cores vermelho e azul escuro com as letras referentes ao nome destacadas ao centro em cor branca. Toda a estrutura em volta é composta por portas e janelas de vidros que, em sua maioria, estão adesivadas com imagens de homens e mulheres jovens e musculosos com vestimentas adequadas a prática de musculação e, em algumas imagens, praticando algum tipo de exercício físico. No interior não é diferente. Tanto nas portas e janelas de vidro quanto nos cartazes expostos nos quadros de avisos existem essas figuras.

Em relação aos alunos, pude notar que a academia C é frequentada, em sua maioria, por jovens. De acordo com o proprietário, a academia possui aproximadamente 200 alunos matriculados, desde adolescentes a idosos, homens e mulheres. Desse número cerca de 150 alunos frequentam a academia. Desse total, uma parcela mantém uma frequência regular. Infelizmente não há um número exato para essa informação, uma vez que o sistema da academia não tem um controle sobre esses dados. Visto a dificuldade em se obter o total dessa população, apliquei os questionários a alguns jovens selecionados por critério de conveniência. Nesse caso, os critérios para a seleção dos jovens se deu pela idade (entre 18 e 29 anos), pela frequência na academia e pela disponibilidade de tempo e vontade desses jovens em participarem da pesquisa.

Mas por que optei por estudar a juventude presente nesses espaços? Lauwe (1967) salienta que a juventude tem um lugar mal definido na maior parte das sociedades industriais ou de países em transformação econômica. Os pequenos grupos espontâneos e os grandes movimentos de juventude podem constituir-se em objeto de estudos reveladores para o sociólogo que quer compreender os mecanismos da evolução de uma sociedade urbana.

As relações entre gerações, ligadas a toda uma série de condições demográficas, mostram que existem categorias de idade e de sexo cuja importância para a compreensão das relações sociais não pode ser negada, diante disso, estudar os jovens praticantes de atividades físicas em academias de ginástica e musculação se tornou um exercício de descoberta. Mais do que dar voz a esses interlocutores que participam da configuração da cidade, estudá-los significa entender suas concepções e descobrir como e onde estão fundamentadas.



### 1.3.2 O perfil dos jovens entrevistados

Como já descrito na Introdução deste texto, o objetivo principal desta pesquisa é identificar como os jovens maringauenses praticantes de musculação lidam com o envelhecimento do seu corpo. Porém, para responder a essa questão, outras se fizeram necessárias, dentre elas: qual é o perfil dos jovens que praticam musculação regularmente? Neste momento gostaria de responder essa indagação.

Pretendendo traçar um perfil desses jovens, elaborei e apliquei um questionário (APÊNDICE B) a esses jovens, selecionados por um critério de conveniência. Das 13 perguntas presentes no questionário, apresentarei 09 com esse propósito<sup>20</sup>.

Como já informado, dos 27 jovens que responderam ao questionário, 20 deles participaram da entrevista em profundidade. Levando em consideração a participação completa desses jovens na pesquisa, vou me ater a descrever apenas o perfil desses 20 jovens.

Dos 20 interlocutores, 11 são homens e 09 são mulheres. Todos são residentes na cidade de Maringá e possuem entre 18 e 29 anos completos. No que diz respeito a situação conjugal desse jovens (P1), as respostas apresentam os seguintes dados: 16 jovens são solteiros, 03 são casados e 01 é separado.

Em relação ao nível de escolaridade (P2): 11 possuem ensino médio completo, 05 estão cursando algum curso superior e 04 possuem ensino superior completo, inclusive, 01 desses é pós-graduado.

Além disso, foi possível identificar as seguintes categorias de raça dos entrevistados (P3): 08 dos interlocutores se classificam como brancos, 06 como negros e 06 como pardos.

No tocante a profissão ou ocupação desses jovens (P4), 05 são estudantes, 02 são auxiliar administrativo, 01 é secretária, 01 é técnico de segurança do trabalho, 01 é auxiliar de produção, 01 é analista de convênios, 01 é técnico de informática, 01 é *sushiman*<sup>21</sup> e 03 estão desempregados.

Dos 20 entrevistados, 11 têm renda familiar (P5) entre 3 e 5 salários mínimos, apenas 01 entre 1 e 3 salários mínimos (vale salientar que esse indivíduo vive/mora sozinho e possui uma única renda) e 08 entre 5 e 10 salários mínimos. Desse modo, é possível detectar que a grande maioria desses jovens se configura como membros da classe média brasileira<sup>22</sup>.

---

<sup>20</sup> As perguntas analisadas serão P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P9 e P10. As perguntas P8, P11, P12 E P13 serão tratadas em outro momento.

<sup>21</sup> Profissional da gastronomia especializado nas técnicas de preparo de pratos tradicionais da culinária japonesa.

<sup>22</sup> “Para a FGV, uma família é considerada de classe média (classe C) quanto tem renda mensal entre R\$1.064 e R\$4.591. A elite econômica (classes A e B) tem renda superior a R\$4.591, enquanto a classe D (classificada

Um fator interessante que foi possível notar com o preenchimento do questionário é o número de religiosos. Dos 20 jovens, 04 pertencem à denominações evangélicas pentecostais, 11 são protestantes, 04 são católicos e apenas 01 é ateu.

Maringá é um município com maioria católica, inclusive, um dos cartões postais e ponto turístico da cidade é um templo pertencente à Igreja Católica, a Catedral Basílica Menor Nossa Senhora da Glória. Entretanto, os maringaenses também são adeptos de outras denominações religiosas, como batistas, presbiterianos, evangélicos, metodistas, muçulmanos, budistas, espíritas, dentre outras. Essa também é uma realidade nacional.

Em termos de religiosidade ativa, independente do credo, o Brasil está exatamente no meio do ranking global de 156 países, com 50% de sua população frequentando algum culto religioso. Segundo dados divulgados pela FGV, no ano de 2011, a frequência é maior para mulheres (57%) do que para homens (44%) e de pessoas de idade mais avançada (58% pessoas com mais de 50 anos) do que para jovens (41% pessoas entre 15 e 24 anos).

De acordo com Neri (2011), o Brasil é o país com o maior contingente de católicos do mundo. Entretanto, nos últimos anos, houve uma queda na proporção de católicos em todas as faixas etárias, mas principalmente entre os jovens. Enquanto isso, o grupo de evangélicos caminha em direção contrária. Os evangélicos, incluindo tanto os ramos tradicionais quanto os pentecostais, seguem uma trajetória de crescimento.

Em 2010, o IBGE registrou um significativo aumento de evangélicos, com relação ao censo de 2000, com 60% de aumento do número de pessoas filiadas a denominações evangélicas. O salto foi de 15,4% para 22,21% contra 64,6% de católicos que antes representavam 73,6% da população. A predominância de jovens protestantes nessa entrevista é um dado instigante. Assim como a média brasileira, o número de evangélicos também vem aumentando na cidade de Maringá. Apesar dos católicos serem a maioria, seu crescimento permanece estagnado, enquanto o número de evangélicos cresceu 2,41%. A população local é composta por 73,72% de católicos, 21,15% de evangélicos e 5,13% de adeptos a outras religiões e ateus.

As perguntas P7 e P10 também são pertinentes de serem analisadas nesse momento. Em relação ao tempo de prática de exercícios físicos desses jovens em academias (P7), 06 frequentam academias de ginástica e musculação a menos de 1 ano, 06 entre 1 e 2 anos, 01 entre 2 e 3 anos, 03 entre 4 e 6 anos e 04 entre 6 e 10 anos. Com relação a frequência que

---

como remediados) ganha entre R\$768 e R\$1.064. A classe E (pobre), por sua vez, reúne famílias com rendimentos abaixo de R\$768". Dados extraídos do endereço eletrônico <<http://www.escoladegoverno.org.br/artigos/209-nova-classe-media>>. Acesso em: 26 de agosto de 2016.

esses jovens praticam exercícios físicos (P10), 07 disseram que fazem alguma atividade física entre 2 a 4 vezes na semana, 10 informaram se exercitar entre 4 e 6 vezes na semana e 03 procuram praticar algum exercício físico todos os dias.

No que diz respeito ao lazer desses jovens (P9), 04 disseram que gostam de dormir em seu tempo livre, outros 04 de assistir algum filme ou série, 03 preferem sair para passear (não especificaram o lugar), outros 03 procuram sair para comer, 03 gostam de jogar futebol, 01 caminha, 01 lê e 01 gosta de jogar videogame em seu tempo de ócio.

Analisando os dados levantados, pude perceber que todas essas questões estão interligadas com as perguntas da entrevista em profundidade (APÊNDICE C). Ao que tudo indica, o perfil desses jovens está relacionado com o estilo de vida que levam e com as percepções que têm sobre a juventude: o que é, o que faz e onde vive.

#### 1.4 PERSPECTIVAS ACERCA DA JUVENTUDE MARINGAENSE

A cidade é sempre conhecida através de determinados ângulos e recortes. Por meio das experiências vividas o espaço se inscreve no corpo e na memória de quem as viveu. Assim como aponta Marques (2005), não podemos olhar a cidade somente a partir de sua materialidade, sem tentar compreender as formas através das quais os homens vivem, organizam e se apropriam da materialidade da cidade. É desse modo que Eckert e Rocha (2001 *apud* MARQUES, 2005) pensam as representações mentais que os habitantes produzem sobre a cidade enquanto *lócus* construtor de “regiões morais” e “províncias de significado” (conceitos trazidos de PARK, 1967 e SCHUTZ, 1972) e através dos quais as pessoas se deslocam. Assim, a cidade, que muitas vezes consiste num contexto aparentemente desordenado e caótico, possui ordenamento e lógica para os seus moradores.

Uma região moral, segundo o Park, não é necessariamente um lugar de domicílio. Pode ser apenas um ponto de encontro, um local de reunião. É o local onde os indivíduos podem se expressar, um local de associação com os seus comuns.

Não é preciso entender-se pela expressão “região moral” um lugar ou uma sociedade que é necessariamente ou criminosa ou anormal. Antes, ela foi proposta para se aplicar a regiões onde prevaleça um código moral divergente, por ser uma região em que as pessoas que a habitam são dominadas, de uma maneira que as pessoas normalmente não o são, por um gosto, por uma paixão, ou por algum interesse que tem suas raízes

diretamente na natureza original do indivíduo. Pode ser uma arte, como a música, ou um esporte (PARK, 1967, p. 65).

O conceito de regiões morais (PARK, 1967) torna-se interessante quando queremos analisar as formas que os habitantes da cidade relacionam-se entre si. É fundamental quando nos referimos à distribuição dos diferentes espaços de sociabilidade no contexto de uma metrópole.

Podemos pensar a cidade, em termos das províncias de significado mais ou menos demarcadas que possui, através dos tipos de sociabilidade que comporta. Como exemplos temos parques, praças e jardins, espaços de sociabilidade lúdica e práticas esportivas; trechos de bairros repletos de bares, restaurantes e lanchonetes, locais boêmios ou noturnos por excelência; lugares caracterizados por shoppings, lojas e galerias ou ainda pelos tipos de serviço que oferecem; outros por casas de espetáculo, bingos e etc; há regiões caracterizadas pela presença do tráfico de drogas e da prostituição; também há bairros apenas tidos como residenciais; e, por fim, há espaços de passagem, que muitas vezes comportam o trânsito entre estas diversas regiões morais (MARQUES, 2005, p. 8).

Em relação aos meus interlocutores, quando questionados durante a entrevista sobre o que costumam fazer no dia a dia como parte do seu lazer, elencaram várias atividades, dentre elas: sair com os amigos para se divertir; frequentar bares, restaurantes, pizzarias, sorveterias; ir ao *shopping*; ir a festas, baladas e cervejadas<sup>23</sup>; assistir séries e filmes, seja no cinema ou em casa; frequentar as praças e parques da cidade e praticar exercícios físicos, tanto em academias quanto ao ar livre. Alguns, ainda, alegaram que a igreja e as atividades relacionadas às práticas religiosas também fazem parte do seu lazer.

Considerando a unanimidade da resposta “sim” a pergunta “você se considera jovem?” a pergunta subsequente fez questão de conciliar a ideia de juventude que esses jovens têm com a cidade em que vivem, por isso a descrição “o que é ser jovem numa cidade como Maringá?”.

A realização de atividades físicas em academias é apontada como uma das práticas da juventude maringaense. Desse modo, outra “região moral” dos jovens de Maringá é a academia de ginástica. O grande número de unidades espalhadas pela cidade releva a

---

<sup>23</sup> São festas que oferecem grande e variada quantidade de bebidas alcoólicas como cerveja, vodka, energéticos, dentre outras bebidas, e que geralmente são open bar. Open bar é uma expressão inglesa e significa literalmente “bar aberto”. O sistema de open bar é comum em festas e eventos onde os participantes têm o direito de consumir livremente e gratuitamente todas as bebidas disponíveis no bar do local, não existindo uma dose mínima de consumo por pessoa.

demanda da população por esses espaços. Frequentar uma academia de ginástica e musculação tornou-se uma necessidade:

Aqui [Maringá] tem muitas opções do que o jovem procura, que o jovem **precisa** (grifo meu). Não só **academia** (grifo meu) mas vários lugares pra sair, se divertir, vamos dizer, manter a juventude (J9, sexo masculino, 21 anos).

Então, além das academias os jovens maringaenses frequentam outros locais. Mas, que lugares são esses? A que juventude ele está se referindo? Basicamente, segundo meus interlocutores, ser jovem numa cidade como Maringá é ser alto astral. Mas o que isso significa?

Ser jovem [é] ser alegre, divertido, participar das coisas que a cidade oferece. É participar das coisas da igreja de forma, é, mais ativa, ser uma pessoa extrovertida. Eu acho que na cidade a gente precisa desse tipo de jovem e não aqueles jovens carrancudos, que ficam enfiados dentro de casa só mexendo na internet, computador e acaba não vivendo (J18, sexo feminino, 27 anos).

Ou seja, jovialidade é sinônimo de bom humor, de entusiasmo, de euforia, de animação e isso independe da idade, como confirma a fala a seguir:

Até os 30 anos eu acho que a pessoa pode ser jovem, além dos 30 a pessoa também pode ser alegre e divertida. Eu tiro exemplos dos meus amigos que eu tenho da idade de 30 e poucos anos e são palhaços, são jovens mesmo, eu vejo como uma pessoa jovem (J18, sexo feminino, 27 anos).

Interessante notar a vinculação entre religião e juventude. Outra interlocutora também pontuou a participação religiosa como uma característica do jovem maringaense:

Ah, daí depende do ponto de vista, né, porque o nosso, no caso, que a gente vai pra igreja, ser jovem é tá na igreja com o grupo de jovens, no meio das coisas da igreja com os jovens de lá (J15, sexo feminino, 19 anos).

Por mais que a vinculação entre religião e juventude exista, a ideia do jovem “alto astral” também coloca a jovialidade como sinônimo de “festação”, como observado por

alguns interlocutores que apresentaram a participação nos eventos festivos da cidade como uma atividade do jovem maringaense:

A maioria das pessoas aqui é barzinho, cinema, mas eu acho mais barzinho, baladinha [...] Acho que programa, diversão, aqui para o jovem é essas coisas (J15, sexo feminino, 19 anos).

Aqui em Maringá [...] tem muito barzinho, muita festa, baladinha, assim, ou até casa de amigo, praças que dá pra gente ir, né [...] Então aqui em Maringá eu gosto bastante dessa parte assim que tem muito, muitas opções assim pra, até, por exemplo, a pessoa que gosta de sertanejo tem um monte de barzinhos de sertanejo, se gosta de rock tem o MPB, por exemplo, né. Então tem várias opções pra gente sair (J11, sexo feminino, 22 anos).

Essa diversidade nas atividades da juventude maringaense é fruto da heterogeneidade da cidade. Mais do que isso, a cidade de Maringá parece ter sido planejada para os jovens, de acordo com a visão do entrevistado J13:

Ser jovem na cidade de Maringá, não só em relação a ir pra balada, fazer atividade física, mas também em questão de você viver na cidade, porque a cidade de Maringá tem uma infraestrutura muito boa para os jovens. Ela tem muita pista de corrida no meio da cidade, tem o Parque do Ingá, por exemplo. Tem vários shoppings, várias coisas que os jovens podem se socializar. Então, a cidade de Maringá é uma cidade que foi planejada para todos, mas de certa forma, mais para os jovens (sexo masculino, 18 anos).

Outro atrativo à juventude em Maringá é o considerável número de faculdades e universidades presentes na cidade. São 11 universidades e faculdades presenciais: Universidade Estadual de Maringá, Centro Universitário de Maringá, Faculdade Metropolitana de Maringá, Faculdade Maringá, Faculdade Cidade Verde, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Centro Universitário Ingá, Faculdade Alvorada, Faculdade de Engenharia e Inovação Técnico Profissional, Centro Educacional Voar e Faculdade Eficaz, sem contar as instituições de ensino a distância e semipresencial. Muitos jovens que moram aqui são advindos de outras cidades ou até mesmo de outros estados. Esses jovens deixam sua terra natal para viverem em Maringá em busca de qualificação profissional.

Grande parte dos jovens que vivem em Maringá é de universitários<sup>24</sup>. Diante desse contexto, Maringá é vista como uma cidade universitária, cuja estrutura permite uma “vida universitária”:

Aqui tem, além de ter a universidade, todo jovem vai ter que ir pra universidade, tem uma vida social, tipo assim, que oferece mesmo, assim, tipo, uma vida universitária mesmo (J4, sexo feminino, 18 anos).

Essa “vida universitária”, segundo a concepção de uma das interlocutoras, está ligada a ideia do que é ser jovem. Inclusive, as práticas descritas, que envolvem as festas e baladas, se relacionam com a “vida universitária”, como demonstra a fala seguinte:

O que é ser jovem? Ah, a gente fala assim, meu ponto de vista é o povo que vai pra balada, né? Que festa ou que faz faculdade, o pessoal universitário (J3, sexo feminino, 21 anos).

Há uma correlação entre estudo e festas e isso parece não ser um problema para os jovens universitários de Maringá. As cervejadas têm seus ingressos esgotados logo nos primeiros lotes, os *shows* que acontecem na cidade sempre comportam um grande público, as baladas estão sempre cheias e os barzinhos lotados, alguns jovens, inclusive, trocam o dia pela noite, conforme observou um dos entrevistados:

[...] se você for sair de dia não vê nada [jovens], agora se sair a noite tá tudo lá, os morceirão lá, tudo de zoião estralado pra lá e pra cá (J6, sexo masculino, 21 anos).

Um dos jovens entrevistados faz parte desse grupo de acadêmicos que saíram de sua cidade para vir estudar em Maringá. Natural do Rio de Janeiro, percebeu uma peculiaridade na juventude maringaense, o cuidado com o corpo:

Eu percebo pelo pouco tempo que eu tô aqui em Maringá que as pessoas são muito voltadas para a saúde, a praticar exercícios físicos, cuidar do corpo, da estética. Eu achei isso muito legal (J10, sexo masculino, 25 anos).

---

<sup>24</sup> Não foi possível mensurar a comunidade acadêmica presente na cidade de Maringá, entretanto, somente na Universidade Estadual de Maringá (UEM) há aproximadamente 20 mil alunos.

Desse modo, à juventude de Maringá também está relacionada a prática de exercícios físicos:

Ser uma pessoa jovem em Maringá eu acho que já não inclui idade. Inclui você estar bem com você mesmo, procurar fazer uma caminhada nas horas vagas, ver bem a cidade como ela é linda, sair pra se divertir, jogar conversa fora, esse tipo de coisa (J16, sexo masculino, 29 anos).

Percebemos que o jovem maringaense é plural. Ao mesmo tempo em que ele procura praticar atividades físicas e cuidar do corpo, ele busca atividades lúdicas e recreativas que se estendem para diversos seguimentos, como aponta uma das entrevistadas:

Aqui, na cidade de Maringá, ainda mais que eu moro numa região boa ali do centro, a gente consegue ver os dois lados do jovem né, aquele jovem que é saudável porque ali na minha região tem várias academias, né, e você vê que as academias estão cheias. O Parque do Ingá tá cheio [...] Ali na volta você vê todo domingo de manhã ou algum dia a tarde ou final do dia tem gente caminhando [...] E outro lado do jovem é que eles querem se divertir, estar com os amigos, curtirem realmente a noite ou dia de folga, irem pros lugares para comemorar, as vezes, algum aniversário, *happy hour* ou alguma coisa, então eles, acho que eles conseguem ter tempo, tirar o tempo pra aproveitar a vida com os amigos ou com a família, pra viajar também [...] Eles comem de tudo também, você vê que os Mc Donald's da vida estão todos cheios, lotados, sempre assim (J5, sexo feminino, 26 anos).

Aparentemente há uma contradição entre as opções de lazer vinculadas a comidas e bebidas e o cuidado com o corpo, porém, isso se explica porque, segundo Gilberto Velho (1999), a nossa sociedade é uma sociedade complexa marcada por uma profunda divisão social do trabalho e pela existência de uma multiplicidade de tradições marcadas por diversas bases, tais quais ocupacionais, religiosas, étnicas, entre outras. Isto é, não existe uma cultura, um índice de comportamento ou um *ethos* urbano. E se não existe um só *ethos* e uma única cultura urbana, também não existe apenas um *habitus*, mas sim uma vasta gama de concepções, construções e usos dos corpos, dado que a cidade moderna é caracterizada justamente pela diversidade que comporta.

Além de praticar exercícios físicos, ser jovem em Maringá é usufruir de seus espaços públicos. Como já apresentado, Maringá é uma cidade bem planejada e que dispõe de vários bosques e parques. É corriqueira a presença de pessoas, principalmente de jovens, nesses espaços. Os locais mais frequentados são a Catedral, o Parque do Ingá e o Parque Alfredo Werner Neyfeller, mais conhecido como Buracão da Morangueira. A população costuma ir



até esses lugares em busca de um momento de descontração com a família ou com os amigos. Alguns dos jovens que entrevistei consideram essa prática uma das características de um jovem que mora em Maringá:

Ser jovem em Maringá é você participar de eventos, você interagir com outros jovens [...] é, tomar, sei lá, um tererê na Catedral ou sair pra balada, ou então jogar bola, essas coisas (J2, sexo masculino, 22 anos).

Ah, hoje Maringá tem bastante coisa pra oferecer em questão de entretenimento e saúde também, né. Na questão de saúde tem bosque, você consegue fazer uma atividade física, alguma coisa, é, tem muito shopping, bastante coisa legal e tem o Parque do Japão também (J19, sexo masculino, 27 anos).

Esses espaços públicos também são lembrados como locais onde os jovens podem exercer sua juventude, força e solidariedade. Quando perguntei a uma das entrevistadas “o que é ser jovem na cidade de Maringá?”, a resposta foi a seguinte:

[..] é, se motivar em ajudar, né. As vezes tem, assim, algum grupo de pessoas que “ah, vamos reformar um lar de velhinhos, vamos não sei o que. Tem uma construção lá que tá precisando de uma grande mudança. Sei lá, o Parque do Ingá tá precisando de uma grande limpeza lá e tal. De pinturas, essas coisas assim”. Eu acho que o jovem pode, assim, de apegar mais a essas coisas e ajudar Maringá a crescer (J1, sexo feminino, 26 anos).

Há uma ideia associada ao “ser jovem” que é a ideia de que o jovem é prestativo e ativo e isso também envolve a prática de atividades físicas. Inclusive, um dos atributos da juventude maringaense, segundo meus interlocutores, é o desenvolvimento de exercícios físicos ao ar livre, em qualquer lugar e a qualquer horário, mas principalmente em locais públicos:

Aqui é uma cidade que as pessoas fazem muita atividade física [...] você vai lá naquele Parque do Ingá tem aquele monte de jovem correndo, 6 horas da manhã (J17, sexo feminino, 25 anos).

O processo de urbanização recente de Maringá foi acompanhado por uma forma de planejamento que abriu espaço para construção e consolidação de uma estrutura que propicia as atividades físicas e lúdicas dos diferentes grupos geracionais, como observou um dos entrevistados:

[Maringá] tem vários parques [...] tem o Parque do Ingá, tem vários ambientes que estimulam a prática da atividade física, exercício físico, né, assim como a ciclovia que foi construída recentemente. Então tem vários centros, várias quadras [...] pro pessoal que pratica esporte, vários tipos de esporte: futebol, futsal. Quase todo mundo treina ou já treinou musculação, faz algum tipo de luta, então, e até os mais velhos, as pessoas mais velhas eles estão ativos também (J20, sexo masculino, 21 anos).

Essas práticas estão ligadas ao estilo de vida que a sociedade maringaense vem adotando ao longo do tempo. A oferta de espaços que propiciam o lazer e a atividade física, ainda que concentrado as áreas centrais da cidade e a duração de mais de uma década do Projeto Maringá Saudável e outros projetos a ele vinculados, parecem indicar o sentido da Modernidade para a sociedade maringaense, como é expresso no depoimento de J10 “aqui em Maringá [...] **as pessoas** são muito voltadas para a saúde, a praticar exercícios físicos, cuidar do corpo, da **estética** (grifos meus)”, um projeto que valoriza a saúde, o bem estar, e, sobretudo, o corpo.

## 2. O CORPO COMO OBJETO DE DISTINÇÃO

Pierre Bourdieu (1983) considera a atividade esportiva como um fenômeno moderno de grande popularidade, caracterizando-se como um aspecto positivo entre a classe média, cuja constituição está voltada para a “civilização dos costumes”. De acordo com Elias (1980), é possível revelar a “configuração” das sociedades modernas por meio do esporte, seja a partir da observação, da descrição ou da análise de determinada prática esportiva. Além de permitir a compreensão das estratégias elaboradas pelos diferentes grupos sociais para afirmação identitária e para o estabelecimento de vínculos com a sociedade moderna.

Segundo Elias, “dizer que os indivíduos existem em configurações significa dizer que o ponto de partida de toda investigação sociológica é uma pluralidade de indivíduos, os quais, de um modo ou de outro, são interdependentes” (1980, p. 184). Essas configurações apontadas por Elias (1980) possuem muitos e variados tipos, tais como famílias, escolas, cidades, camadas sociais ou Estados.

O conceito de configuração de Elias me ajuda a pensar que o praticante de exercícios físicos em academias é um ser eminentemente social e histórico, dimensão peculiar aos indivíduos modernos e que, portanto, ele não vive isolado e não pode ser pensado fora do meio social no qual está inserido. Sua forma de pensar e agir são direcionadas, esteja ele consciente ou não, por suas percepções e manifestações diante do contexto sociocultural e histórico de seu tempo.

No que diz respeito a esse debate sobre as manifestações dos indivíduos na sociedade, Rorty (2002) defende uma discussão em termos de valores que não se atém as representações, mas sim as práticas culturais. Não se trata de desconfiar das crenças, dizer se elas são verdadeiras ou falsas, a questão é buscar a causalidade dessas práticas.

Habitada em sua maioria por indivíduos pertencentes à classe média, a configuração de Maringá está pautada nas características de uma modernidade que inclui: planejamento urbano, controle da violência e estímulo as práticas saudáveis de vida entre os munícipes. Como já exposto e observado pelos entrevistados, na percepção deles, Maringá parece ser uma cidade que busca promover a saúde, a qualidade de vida e o cuidado com o corpo, e frequentar academias de ginástica (privadas ou ao ar livre) e praticar exercícios físicos é visto como algo que combina com a imagem de cidade que vem sendo construída há algumas décadas, como busquei mostrar no capítulo anterior quando apresentei o Programa Maringá Saudável e outros a ele vinculados.

A preocupação com o corpo, na sociedade contemporânea, pode ser compreendida como algo que diz respeito à condição do indivíduo na modernidade. Sob o impacto combinado das indústrias de cosméticos, da moda, da publicidade e do cinema, a segunda década do século XX foi crucial na definição de um novo ideal físico. A combinação dessas quatro indústrias foi fundamental para a vitória do corpo magro sobre o gordo (FEATHERSTONE, 2003).

As reflexões de Giddens também indicam a importância da década de 20 do século XX que, segundo o autor, representa o marco histórico do surgimento do ideal de magreza e do advento da dieta como um meio de perder gordura corporal e autorregular a saúde. Segundo Giddens (2002), o indivíduo nas sociedades pós-tradicionais, ou modernas, marcadas pela pluralidade de escolhas e multiplicidade de ambientes de ação, tem sobre si a responsabilidade de moldar o seu corpo como forma de definir sua identidade e o projeto do *self*<sup>25</sup>.

De acordo com Castro (2004), os anos 50, 60 e 80 do século XX também merecem uma atenção especial, uma vez que foram momentos fundamentais para uma reflexão acerca do corpo. A *revolução de veraneio* a partir da segunda metade dos anos 1950 em decorrência da popularização do acesso às praias e aos *campings*, contribuiu para a imposição de um novo conceito de férias de verão, em que a exposição do corpo passa a ocupar espaço central.

Já os anos de 1960 são palco da difusão da pílula anticoncepcional, da chamada revolução sexual e do movimento feminista. Associados a contracultura e ao movimento hippie, contribuíram para tornar a corporeidade importante dimensão no contexto que marca a década. O corpo entra em cena como o local da transgressão, do delírio e do transe. Marcada pela consolidação da cultura juvenil ligada à formação de um mercado consumidor jovem, a década de 60 valoriza a adoção de um *estilo jovem* culminando na negação e fuga do processo de envelhecimento (CASTRO, 2004, p. 4).

Nos anos de 1980 a corporeidade se destaca em termos de visibilidade e espaço na vida social. A moda, a exuberância e a sedução fomentam a idolatria ao corpo. As atividades físicas passam a ser regulares e cotidianas, expressando-se na proliferação das academias de ginástica por todos os centros urbanos.

Diante dessa multiplicidade de eventos e transformações sociais, tanto a Sociologia quanto a Antropologia passaram a dar uma atenção especial ao corpo em seus estudos. Marcel

---

<sup>25</sup> No que diz respeito ao fenômeno da construção das identidades em contextos modernos, Giddens (2002) aponta que o *self* – entendido como autoidentidade – é produto de um projeto reflexivo, sendo o indivíduo o principal responsável por ele, no qual o corpo torna-se elemento central.

Mauss produz uma abordagem pioneira sobre o corpo como objeto de pesquisa. Desde 1936 Mauss tem sugerido aos antropólogos a fazerem das “técnicas corporais” de cada cultura objeto de estudo. Entretanto, somente a partir da década de 1970 é que a “antropologia do corpo” passou a conceber-se verdadeiramente como um campo de estudo específico e, especialmente, na década seguinte os distintos enfoques teórico-metodológicos nos estudos da corporalidade na vida social foram aprofundados.

David Le Breton (2007) percebe o corpo como importante elemento da expressão humana, objeto essencial para a compreensão do homem e da sua relação com o mundo. O corpo, como produtor de sentidos e propagador de significações, permite a inserção do ator no interior dos espaços social e cultural. Ele é o lugar de contato com o mundo, é a mola propulsora da visibilidade do ator nos laços sociais. Segundo Le Breton, “a existência é corporal” (LE BRETON, 2007, p. 7) e, uma vez que o processo de socialização da experiência corporal é pautado nas características de cada grupo social, a expressão corporal é “socialmente modulável” (LE BRETON, 2007, p. 9).

De acordo com Le Breton (2007), inicialmente, na história da humanidade, o corpo era considerado como inferior a alma. Porém, na modernidade o corpo torna-se “o mais belo objeto”<sup>26</sup>. O imaginário social do corpo passa a exercer controle sobre a égide da moral do consumo. O corpo é colocado no patamar supremo do prazer. O individualismo marcadamente presente na Era Moderna promove o hedonismo e o narcisismo que juntos elegem ao corpo o título de “significante de status social”. O corpo em destaque tornou-se objeto de consumo da modernidade e a ele é associado um valor incontestável.

Le Breton destaca a década de 1960 como cenário do desenvolvimento desse novo imaginário ocidental acerca do corpo, pautados em discursos e práticas revestidas pela mídia. Nesse contexto, o corpo é concebido como uma espécie de *alter ego*<sup>27</sup>. Ele passa a ser o lugar do bem-estar, do bem-parecer, da paixão pelo esforço ou pelo risco. Tematizados no *bodybuilding*, nos cosméticos, nos produtos dietéticos, nas maratonas e nos esportes de risco, são produzidos os investimentos midiáticos voltados para esses focos, todos com o objetivo final pautado na manutenção da juventude.

---

<sup>26</sup> Expressão usada por Jean Baudrillard para descrever sua posição em relação ao corpo na obra **A sociedade de consumo**, de 1970.

<sup>27</sup> Alter ego ou alterego: do latim alter = outro/egos = eu. Termo criado por Freud para conceituar coisas que estão no Ego de uma determinada pessoa, as quais podem ser transferidas para outra, que passa a funcionar como se fosse uma duplicata da primeira pessoa.

## 2.1 A FABRICAÇÃO DOS CORPOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

As academias de ginástica e musculação conjugam-se com um vasto repertório de práticas e técnicas que contemporaneamente produzem o corpo de homens e mulheres, seja na sua materialidade que cruza natureza e cultura ou ainda, se assim se preferir, no conjunto de representações que sobre esses corpos incide. As academias podem ser entendidas como centros de culto a este objeto tão caro a nossa sociedade, como locais onde se desenvolve toda uma cultura em que o corpo se torna uma intersecção na qual são engendrados vocabulários, códigos, rituais, costumes e estruturas hierárquicas que conferem um modo de agir e de ser peculiares e especificamente normatizados por dispositivos variáveis de geração, gênero, etnia, pertencimento de classe, entre outros (MARCELLINO, 2003).

Levando-se em conta as dimensões e a quantidade de interesses culturais que satisfazem, Marcellino (2003) argumenta que as academias podem ser classificadas como micro equipamentos específicos, privilegiando os conteúdos físico-esportivos no lazer. As academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas, prestadoras de serviços relacionadas com as atividades motoras, ou físico-esportivas, ou do movimento.

Um dos fatores determinantes na aderência e permanência nas atividades físicas ofertadas pelas academias de ginástica é a estética. É notável a progressiva procura dos jovens por academias de ginástica e musculação, iniciando-se cada vez mais cedo na busca pelo corpo perfeito.

Segundo Machado (2014), essa procura pelas academias de ginástica e musculação é consequência, exatamente, da busca pelo corpo ideal tão difundido:

Na contemporaneidade, o culto ao corpo insurge aos nossos olhos de forma avassaladora. Seja em lugares públicos, programas de TV, mídias sociais, o corpo “esculpido” nas academias de musculação e ginástica surge como sinônimo de beleza e de saúde são cada vez mais evidenciados como modelo a serem seguidos por homens e mulheres de diferentes faixas etárias (MACHADO, 2014, p.1).

Ou seja, o corpo distintivo, caracterizado por uma baixa porcentagem de gordura corporal e grande volume de massa muscular, tornou-se objeto de consumo, e as academias de ginástica e musculação são os lugares ideais para se atingirem esse tipo de corpo tão idealizado. Este é o advento da “cultura *fitness*”.

A essa “cultura *fitness*” resume-se: treinar, embelezar e vencer (HANSEN; VAZ, 2004, p.137). Esse é o lema. Quanto mais você treina, mais você embeleza, e mais rapidamente alcança o seu objetivo. Inclusive, há uma pedagogia do corpo que dita como ele deve ser, mas, sobretudo, como não deve ser. As academias são, então, “espaços formais de educação e culto do corpo” (HANSEN; VAZ, 2004, p.136). Aliás, mesmo quando envolva dor, privação e sofrimento, os gastos e a preocupação com a beleza ainda são evidenciados de forma positiva pelos indivíduos praticantes da musculação na busca pela satisfação estética (HANSEN; VAZ, 2004). Para se alcançar o corpo ideal supervalorizado não há obstáculos.

No que tange ao aspecto do lazer, de acordo com os dados levantados por Marcellino (2003) em seu trabalho de campo realizado em academias de ginástica, mais de 90% dos entrevistados consideram a frequência a academias como uma de suas atividades de lazer, justificando pela possibilidade de escolha, de prazer, de diminuição do estresse, de relaxamento, de conhecer pessoas, de encontrar amigos e de quebra da rotina. Do total dos alunos entrevistados cerca de 20% desenvolve outras atividades no espaço da academia, de maneira consciente, quase todas elas ligadas a conteúdos sociais:

[...] entre os motivos que levam os alunos a frequentarem as academias são relacionados, por ordem: saúde e condicionamento físico, estética, relaxamento, fazer amigos e encontrar amigos. Não foram detectadas diferenças significativas em termos de faixa etária e gênero. Em pergunta controle, colocada no instrumento, foram reafirmados esses motivos, sendo elencados, por ordem de importância, em termos de motivos concretos: as atividades físicas, as atividades esportivas e as atividades sociais (MARCELLINO, 2003, p.53).

Além disso, foi possível notar que uma academia que agrade aos alunos está mais vinculada ao espaço físico e aos equipamentos do que a qualidade das aulas oferecidas, pelo menos pelo que é manifestado, explicitamente, nos discursos, que relacionam: maior conforto, aparelhos de televisão e música ambiente como agentes motivadores, ventilação, estacionamento proporcional ao número de alunos, estrutura (física) de lazer, área (física) social para visitantes, lanchonete (com café matinal), brinquedoteca e lojas. São relacionados, ainda, serviços de estética e oferecimento de mais modalidades, a fim de atender a interesses diversificados, típicos da classe média.

Na mesma linha de análise, Castro (2004) destaca que as principais motivações para a aderência à prática de atividades físicas estão relacionadas a saúde, a estética e a busca de redes de sociabilidade aliadas a uma quarta importante motivação para a prática de atividade

física: a culpa, resultado da atribuição ao indivíduo da responsabilidade pela aparência de seu corpo, sendo os defeitos e imperfeições corporais entendidos como produto de negligência e falta de cuidados consigo. Ainda, de acordo com a autora, a sociabilidade é outra motivação importante: “ao escolher praticar determinado tipo de atividade física, os indivíduos estão procurando pessoas com afinidades, algo que cimente suas relações sociais, além de simplesmente manter a forma ou livrar-se da culpa” (CASTRO, 2004, p. 8). Buscam, através da atividade física, identificar-se com outros e distinguir-se de demais grupos, no complexo jogo que leva à construção de suas identidades sociais.

Outros trabalhos convergem para a mesma discussão: Santos e Knijnik (2006) afirmam que a socialização é um dos principais fatores para que haja aderência às atividades físicas em academias, com interesses pautados no combate à solidão, na construção de novas amizades e no apoio social entre todos que dividem o mesmo espaço. Além disso, identificam como um dos principais elementos favoráveis à manutenção regular da prática em academias a possibilidade de aprimoramento dos níveis de relacionamentos interpessoais, uma vez que, com base no desenvolvimento do convívio, pode-se perceber melhorias em outros aspectos individuais, como a autoestima, a autoimagem e o autoconhecimento, pois, como afirma Goffman (1988, p.58), “a identidade social daqueles com quem o indivíduo está acompanhado pode ser usada como fonte de informação sobre a sua própria identidade social”.

Outro fator motivador para a prática de exercícios físicos em academias de ginástica é o possível melhoramento do condicionamento físico e a fuga do sedentarismo. Vários estudos têm sido amplamente divulgados e discutidos a respeito dos benefícios da prática da atividade física associados à saúde e ao bem estar, assim como os riscos que predispõe ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo.

A saúde e a aptidão física têm sido relacionadas com o bem estar, qualidade de vida, prevenção de doenças cardiovascular e crônica degenerativas. Sabe-se também que os fatores de risco, segundo Moreira (2001 *apud* BIUK, 2011), como o sedentarismo, excesso de colesterol na dieta, hipertensão arterial e tabagismo, que atingem o homem moderno são considerados primários e reversíveis para as doenças cardiovasculares, levando muitas vezes a morte súbita e precoce, comprometendo a qualidade de vida. Apontada, então, como um fator benéfico no processo de envelhecimento, a atividade física é considerada importante na manutenção da saúde e conseqüentemente na qualidade de vida.

Também são apontados os benefícios psicológicos causados pela prática da atividade física. De acordo com Moreira (2001 *apud* BIUK, 2011), em curto prazo, ela promove o relaxamento, reduz o estresse e a ansiedade e melhora o estado de humor, já em longo prazo,



promove o bem estar geral, melhora a saúde mental, o controle motor, a performance e aquisição de habilidades. Além disso, quando é realizada em grupo, a prática de atividades físicas pode elevar a autoestima, auxiliar na implementação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional.

Com base nessas informações formulei a pergunta P8 do questionário (APÊNDICE B) que pede ao entrevistado que elenque quais foram os principais fatores que o motivou a aderir à prática de exercícios físicos em academias. As opções foram as seguintes: 1. Melhorar a autoestima; 2. Ter um corpo mais bonito; 3. Obter mais qualidade de vida; 4. Se reabilitar de alguma lesão; 5. Melhorar o condicionamento físico; 6. Fugir do sedentarismo; 7. Socializar com pessoas diferentes e/ou conhecidas; e 8. Retardar o envelhecimento do corpo. Numa escala de 1 a 8, sendo 1 para o que menos motivou e 8 para o que mais motivou, no geral, o principal motivo para a prática de exercícios físicos em academias de ginástica é ter um corpo mais bonito, seguido pela vontade de melhorar o condicionamento físico, obter mais qualidade de vida, melhorar a autoestima, fugir do sedentarismo, retardar o envelhecimento do corpo, socializar-se e, por último, se reabilitar de alguma lesão.

As respostas dadas confirmam que os jovens maringaenses que frequentam academias de ginástica e musculação se enquadram nesse cenário moderno de preocupação com o corpo, focalizando a prática da ginástica como algo que pode melhorar a sua saúde física e sua aparência.

### **2.1.1 Para além da estética e da saúde: o lazer e a sociabilidade nas academias de ginástica**

Segundo Nahas (2006) e Saba (2001), a qualidade de vida é um fator almejado pela maioria da população e representa uma necessidade latente. Nesse contexto, diversos aspectos podem ser considerados e um deles é o lazer. A esse respeito, salienta-se a necessidade dos indivíduos terem participação efetiva em atividades significativas ligadas ao âmbito do lazer, o qual, por algumas de suas características, como prazer, liberdade, ludicidade, torna-se importante elemento na promoção da maximização da alegria no viver e tem direta intervenção na qualidade existencial. Filho e Tahara (2009) destacam um envolvimento cada vez mais crescente e significativo à aderência em atividades durante o tempo livre, devido às ofertas e à diversidade de possibilidades de experiências que promovam o indivíduo em sua totalidade. Segundo esses autores, outros elementos que favorecem novas saídas a fim de

suprir as expectativas e anseios da população relacionados são as artificializações dos espaços físicos, ou seja, a criação de centros de atividades capazes de proporcionar, também, experiências significativas aos praticantes.

O esporte, por sua vez, caracteriza-se como uma prática metódica, individual ou coletiva, de jogo ou qualquer atividade que demande exercícios físicos e destreza, com fins de recreação, manutenção do condicionamento corporal e da saúde e/ou competição.

Algumas das práticas esportivas mais difundidas e populares na sociedade moderna são a musculação e a ginástica, ambas voltadas para a preocupação com a fabricação do corpo perfeito, bastante difundida pela classe média, relacionada com o culto higienista da saúde. Considerando que o processo de modernização urbana permite uma crescente renovação de usos dos espaços públicos da cidade, as academias de ginástica tornaram-se espaços representativos de um novo olhar sobre a prática de exercícios, oferecendo à população urbana, inclusive, a possibilidade de assiduidade às atividades físicas e a construção dos seus corpos. No entanto, a crescente aderência às academias e a permanência se dá por motivos variados.

Uma das facetas que tem caracterizado a sociedade de consumo contemporânea é a crescente importância atribuída à aparência corporal. Nas últimas décadas, o corpo tornou-se alvo de uma atenção redobrada com a proliferação de técnicas de cuidado e gerenciamento dos corpos, tais como dietas, musculação e cirurgias estéticas. Homens e mulheres investem cada vez mais tempo, energia e recursos financeiros no consumo de bens e serviços destinados à construção e manutenção do invólucro corporal (IRIART, 2009, p.2).

Durante o período de trabalho de campo nas academias de ginástica, foi possível observar que a busca pelo corpo ideal é, sem dúvida, a principal motivação para o início da prática da musculação. O corpo é visto como um objeto incompleto, que necessita ser moldado, trabalhado e aperfeiçoado. O corpo valorizado nesse ambiente é o corpo malhado, desenhado, definido, sem adiposidade. Mais do que isso, é o corpo jovem, que têm a possibilidade de concernir ao sujeito *status*, admiração e respeito. Além de possibilitar ascensão social, inserção no mercado de trabalho e conquistas amorosas.

Arelado a esse pensamento, a preocupação com a saúde e, sobretudo, com a beleza, tem impulsionado os jovens a usufruírem cada vez mais desses espaços destinados a prática de atividades corporais vinculadas ao culto ao corpo. Entretanto, a inserção e a permanência

na prática das atividades físicas presentes nas academias se dá, também, por fatores associados à sociabilidade e ao lazer.

Dos 20 jovens entrevistados, 17 responderam positivamente quando perguntei se a academia de ginástica faz parte do seu lazer:

A academia está no meu dia a dia, eu não me vejo sem fazer academia (J16, sexo masculino, 29 anos).

Com certeza [...] eu não consigo ficar parado, então a academia, basicamente, tá na minha vida e eu não quero que saia tão cedo, só se acontecer algum problema e não der pra fazer, mas eu não quero ter que sair tão cedo também (J6, sexo masculino, 21 anos).

Um dos motivos apresentados é a disposição que a prática de exercícios físicos na academia oferece:

É uma parte que eu gosto bastante, [me deixa] bem mais ativa, fico muito melhor quando eu faço exercícios na academia (J17, sexo feminino, 25 anos).

Além disso, na percepção deles, frequentar a academia proporciona uma melhor qualidade de vida, uma vez que tem a capacidade de aliviar a tensão e o estresse do dia a dia:

Eu me sinto bem aqui [na academia]. Então, por exemplo, as vezes eu não tô fazendo nada em casa penso “ah, vamos na academia fazer um exercício, né. Se movimentar um pouco” e acaba me deixando bem. Até, como eu sou uma pessoa bastante estressada, assim, no dia a dia, a academia me faz muito bem. O estresse vai embora quando eu tô treinando. Então, é sim uma forma de lazer também (J11, sexo feminino, 22 anos).

A questão da sociabilidade também foi apresentada:

A academia é um lugar de lazer porque, querendo ou não, a gente vai buscar uma coisa, o melhoramento do corpo, mas a gente não acaba sendo focado na parte só de, tipo, “vou lá só treinar e ir embora”, não, a gente tem a parte de convivência que a gente conversa com quem tá treinando, vê os melhoramentos das pessoas e tudo mais, e é uma parte assim (J14, sexo masculino, 20 anos).

Quanto à sociabilidade e ao lazer, apesar de não ser um dos primeiros fatores apontados como motivo de aderência ou como um dos benefícios adquiridos com a prática de exercícios físicos em academias de ginástica, é notável o entrosamento entre os alunos. A comunicação se estabelece pelas mais diversas temáticas, desde conversas informais até dicas de treino, alimentação e suplementação. Entre as mulheres é comum a conversa sobre as roupas que estão vestindo e o local onde foram compradas. Entre os homens, predomina o diálogo sobre massa magra e suplementação.

Interessante que o contato se dá além do espaço da academia. Muitos marcam saídas aos finais de semana, outros jogam futebol juntos durante a semana, outros participam de corridas juntos. Inclusive, em uma das academias foi criado um grupo no *WhatsApp* e foram incluídos os números de telefones celulares de todos os alunos que quisessem participar do grupo. Nesse grupo, no qual fiz parte, os assuntos eram diversos, fugindo do que é restrito ao âmbito da academia e das práticas esportivas.

A sociabilidade nesse ambiente é interessante porque não pressupõe um fim em si mesmo, como delimita Simmel (2006), exceto o prazer de se comunicar e estar em contato com o outro. Os indivíduos trocam experiências com os demais, independente de sua posição social, raça, credo, sem conhecerem sua história de vida, suas emoções, seus afazeres diários, seus bens, sua profissão, sua ocupação e, muitas vezes, nem mesmo o seu nome. Num espaço onde o que vale é a prática de exercícios físicos, todos interagem de alguma forma pelo simples fato de estarem envolvidos nas atividades que a academia oferece.

Outro fator curioso é que a academia se apresenta como um caminho que viabiliza a sociabilidade para além daquele espaço e com outros grupos:

Malhar me trouxe algumas vantagens. Quando eu era mais novo, eu era bem gordinho. Sofria muito *bulling*. Esse foi o principal motivo que me levou a começar a treinar. Agora que cresci e estou forte, isso não acontece mais. Malhar aqui na academia me transformou em outra pessoa. Agora tenho mais confiança pra conversar com as pessoas, principalmente com mulheres. Me sinto bem. Vejo que meu circulo de amizades aumentou porque me tornei mais sociável (J20, sexo masculino, 21 anos).

No que concerne aos idosos, jovens e velhos possuem uma relação de alteridade que os distancia e ao mesmo tempo os identifica quando buscam um denominador comum: a prática de exercícios físicos, visando fins estéticos ou para a melhoria da qualidade de vida. Porém, há um distanciamento marcante dentro do âmbito da academia. Pude perceber que é

quase improvável um encontro entre gerações dentro do espaço observado, afinal, assim como o tipo de exercício a ser desenvolvido, também os horários que dedicam à prática desses exercícios físicos e a frequência são diferentes entre jovens e velhos. João<sup>28</sup>, 54 anos, prefere malhar pela manhã porque, segundo ele, “de manhã a academia está vazia, consigo aproveitar melhor. Sem contar que, se eu malho de manhã, passo o dia todo bem disposto”. Enquanto que Vanessa<sup>29</sup>, 24 anos, tem preferência pelo período noturno: “Pra mim é mais fácil. Venho direto do trabalho. Malho, chego em casa, tomo um banho, como e logo vou dormir”. Alguns jovens treinam no período da tarde, como J7, 20 anos, e J4, 18 anos. Geralmente esses jovens são estudantes e os idosos que frequentam o mesmo horário são aposentados.

Outro fator determinante é a busca pela “juventude eterna”, como aponta Iriart: “menos importante que a motivação estética, mas igualmente presente nas justificativas [...] para a prática da musculação é o ‘discurso da saúde’ que enaltece as consequências positivas para a saúde advindas da musculação” (IRIART, 2009, p.8).

Este discurso perpassa as diferentes camadas sociais e caracteriza-se também pela preocupação com o envelhecimento e o desejo de manter-se eternamente jovem, conforme demonstrou a fala de um dos alunos da academia C durante uma conversa que tivemos em uma tarde de treino:

Quero chegar aos 40, 50 anos com cara de 20. É bom para saúde, fortalece os ossos, fortalece o tecido, ajuda no batimento cardíaco, redução de algumas doenças cardiovasculares, pressão alta (31 anos, sexo masculino).

A partir das conversas com alunos e professores das academias e das entrevistas individuais foi possível identificar um discurso marcado pela ideia de que a obtenção do corpo esteticamente ideal é uma condição importante para aumentar a autoestima individual. Nesse aspecto, há uma ressalva ao fato de que essa autoestima é pautada na conquista de um corpo jovem, musculoso e saudável, atrelando ao envelhecimento um aspecto negativo, considerando a prática da musculação como uma fuga desse corpo deteriorado – velho, flácido, desgastado e fraco.

Em resumo, procurei refletir acerca da singularidade e da complexidade da construção do corpo por parte do indivíduo moderno, seja em suas características físicas quanto em suas dimensões sociais. Nesse contexto, podemos perceber a academia de ginástica como um

---

<sup>28</sup> Nome fictício.

<sup>29</sup> Nome fictício.

espaço de lazer que possibilita modificações corporais e redes de sociabilidade, configurando-se num território propício para a fabricação de corpos ideais ao imaginário social.

## 2.2 OS JOVENS DAS ACADEMIAS E A PREOCUPAÇÃO COM O CORPO

O corpo configura-se como um objeto privilegiado para análises que envolvam a relação entre classe, cultura e consumo, uma vez que o *status* dos indivíduos depende significativamente da maneira como os corpos se apresentam no espaço social (CASTRO, 2014). Diante desse contexto, procurei refletir acerca da imagem que meus interlocutores formaram sobre si mesmos nesse jogo social.

A fim de medir a satisfação dos jovens entrevistados em relação a sua saúde e aparência física, formulei questões que foram aplicadas tanto no questionário quanto na entrevista em profundidade. Em relação ao questionário, duas perguntas foram elaboradas com essa finalidade (P12 e P13) cujas opções de resposta são: muito satisfeito(a), satisfeito(a), pouco satisfeito(a) ou nada satisfeito(a).

Dos 20 entrevistados, nenhuma mulher e nenhum homem está muito satisfeito(a) com sua saúde física, 09 dos 11 homens estão satisfeitos e 02 estão pouco satisfeitos, enquanto todas as 09 mulheres indicaram estarem satisfeitas. Em relação a aparência física, apenas 01 dos homens está muito satisfeito, 08 estão satisfeitos, 01 está pouco satisfeito e outro nada satisfeito. Já as mulheres, 05 estão satisfeitas com sua aparência física ao passo que 03 estão pouco satisfeitas e 01 está nada satisfeita.

Gostaria de expor a fala do entrevistado J13, único que está plenamente satisfeito com o seu corpo:

Olha, em relação ao meu corpo eu fico muito satisfeito, porque, assim, eu vejo muitas pessoas por aí reclamando do seu corpo, da sua aparência e tudo mais. Eu não reclamo porque foi assim que eu nasci, então é assim que eu tenho que aceitar. Eu posso mudar mais pra frente? Posso. Mas o negócio agora é o momento. Então eu tenho que mudar o meu momento, ou pelo menos viver ele. **Então, assim, em relação ao meu corpo eu priorizo muito em questão de deixar ele sempre, vamos se dizer assim, bonito, em forma e tudo mais. Porque, querendo ou não, as pessoas reparam no físico hoje em dia. Então, o físico tem que ser uma coisa muito preservada, mesmo você gostando dele ou não** (grifos meus).

Esse processo de satisfação e aceitação do corpo releva uma tensão. Por mais que o entrevistado esteja satisfeito com o seu corpo e se aproprie de um discurso de aceitação, isso tem a ver com o seu encaixe dentro de um padrão aceitável pela sociedade, como releva o final de sua fala.

O entrevistado que alegou não estar nada satisfeito com o seu corpo é mais exigente. Segundo ele, quem é acostumado a cultivar o corpo sempre quer mais, nunca está bom o suficiente (J20, sexo masculino, 21 anos).

Dentre os entrevistados que alegaram estar satisfeitos ou pouco satisfeitos os motivos são variados. Uma das entrevistadas explicou que não estava plenamente satisfeita com sua aparência física porque está chegando perto dos trinta anos e por isso:

Tudo muda. A pele muda, a disposição muda, o cabelo muda, o corpo muda. Estou malhando para continuar jovem e bonita depois dos trinta (J18, sexo feminino, 27 anos).

Durante a entrevista em profundidade pedi aos entrevistados que falassem sobre o seu corpo e o modo como o veem. No geral, a principal resposta foi: estou/me sinto bem mas quero/posso melhorar. Nesse momento quero destacar a fala da entrevistada J3:

Eu me sinto bem, mas não satisfeita 100%. Acho que tem muito pra melhorar, quero perder barriga, acho que esse é o objetivo de toda mulher (Sexo feminino, 21 anos).

Conforme indica a fala acima, entre as mulheres o que mais incomoda em seus corpos é a gordura extra na barriga. A insatisfação com essa parte do corpo foi citada por 06 das 09 mulheres. Um dos motivos da insatisfação é o aspecto “desproporcional” que a barriga dá ao formato do corpo, de acordo com a entrevistada J18.

Outra entrevistada disse não estar totalmente satisfeita com o seu corpo porque ainda quer “perder um pouco mais de gordura e chegar ao peso ideal” (J11, sexo feminino, 22 anos). O entrevistado J2 também tem essa pretensão.

Enquanto para uns a satisfação está em perder peso e reduzir medidas, para outros a realidade é exatamente o contrário. Para 08 entrevistados, sendo 05 homens e 03 mulheres, a satisfação atual com o corpo é fruto de um processo de ganho de peso e aumento da massa muscular:

Eu me sinto bem, só que ao mesmo tempo eu queria ganhar mais peso, não ficar bombadão, só ficar com o *shape* legal. Hoje tenho 1,75 de altura, pesando 65 kilos, eu queria chegar até uns 75 kilos (J19, sexo masculino, 27 anos).

Esse processo, inclusive, é proporcionado pelo novo estilo de vida que adotaram a partir do momento que começaram a praticar exercícios físicos em academias de ginástica e musculação, como afirma a entrevistada J17:

Se fosse ano retrasado eu estaria bem deprê porque eu tava muito magra, muito esquelética, então eu não tava me sentindo bem. Aí, graças a Deus, depois que eu entrei pra academia eu engordei. Fiquei feliz depois que eu engordei porque achei que eu fiquei mais bonitinha assim mais desenhada. Tudo bem que tem a barriguinha, mas eu tô me sentindo bem assim, mas, claro, se eu puder melhorar algumas coisas, tipo, perder a pança (a barriga) é o principal, mas eu tô me sentindo bem assim (Sexo feminino, 25 anos).

O desejo de ter um corpo mais desenhado é comum entre as mulheres. Uma das entrevistadas descreveu a vontade de ter “coxão<sup>30</sup>” para, assim, estar plenamente satisfeita com o seu corpo.

Entre uma conversa e outra durante o treino, é constante o discurso sobre os motivos que levaram o indivíduo a praticar musculação em academias de ginástica. Conversando com uma aluna da academia C, que é formada em Comércio Exterior e tem pós-graduação em Recursos Humanos, enquanto revezávamos um aparelho ela me contou que já fazem três anos que ela treina e ainda não está satisfeita com o seu corpo. Questionei o motivo da insatisfação, dizendo que ela é uma mulher atraente, inteligente e muito simpática, que não devia se preocupar com isso. Ela riu constrangida e respondeu:

Obrigada. Mas ultimamente tudo isso não adianta muito. Já estou com 27 anos e ainda estou solteira. O que adianta ser formada, ter pós-graduação, ser gente boa mas ter essa barrigona? Quero mudar meu corpo e ser notada. Mas agora será pra valer, vou pegar firme e ficar gostosona, tipo *panicat*<sup>31</sup>. Aí sim vou ficar feliz (Sexo feminino, 27 anos).

---

<sup>30</sup> Coxas grossas e torneadas.

<sup>31</sup> “Panicat é como são conhecidas as assistentes de palco do programa Pânico na Band, antigo Pânico na TV, programa humorístico que agora é transmitido pela TV Band. As Panicats são garotas propaganda, elas dançam e fazem algumas reportagens, porém sua função principal é de “enfestar” o programa com sua beleza física e atrair audiência. Donas de corpos torneados, as Panicats ficam o tempo todo no palco, sempre seminuas (vestidas apenas com biquínis, maiôs e outras peças minúsculas) e fazem participações em alguns quadros do programa. O



As falas dessa aluna remetem a análise feita pela antropóloga Mirian Goldenberg (2011) sobre o corpo na cultura brasileira. Segundo a autora, em nossa cultura o corpo é identificado como um vetor de ascensão social, representando um importante capital<sup>32</sup> no mercado de trabalho, no casamento e no mercado social. Inclusive, Goldenberg afirma que no Brasil o corpo é mais importante do que a roupa, ele é a verdadeira roupa: “é o corpo que deve ser exibido, moldado, manipulado, trabalhado, costurado, enfeitado, escolhido, construído, produzido e imitado” (GOLDENBERG, 2011, p.79). O corpo traz visibilidade ao indivíduo, principalmente às mulheres que são cobradas por todos os lados e de todas as maneiras. A conquista do corpo ideal passa a ser, então, a conquista da felicidade. Desse modo, o corpo surge como um símbolo que consagra o homem. Ter o corpo capital (musculoso, saudável, jovem, sexy) é sinônimo de poder.

Castro (2014) argumenta que esse ideal de corpo feminino foi construído historicamente, inclusive em nossa literatura, por exemplo, a obra de Freyre<sup>33</sup> que destaca a contribuição cultural de cada povo fundador da sociedade brasileira, encarando a miscigenação de forma positiva. Dentro desta mistura de povos, encontramos um conjunto de características que concedem à mulher um papel sexualizado: a sedução indígena, as negras amantes, a beleza física mulata, a idealização das mulheres brancas.

A mulher brasileira está associada a imagem de um corpo curvilíneo. Esse tipo de corpo é profundamente propagado pela mídia que apresenta imagens de mulheres belas e sensuais como ideal e isso influencia diretamente nos processos de construção de identidade das mulheres brasileiras. Um exemplo disso são as *panicats*, citadas pela aluna da academia C, que servem de inspiração.

Os elementos que alimentam o imaginário sobre a sexualidade da mulher brasileira possuem características que criam uma identidade nacional:

Coxas grossas e redondas, e especialmente a bunda – ou melhor, ‘a bunda empinada’ – são consideradas não apenas uma preferência estética, mas também uma característica nacional. Por exemplo, ‘Plástica e beleza’ comentou: ‘a combinação cintura fina e quadril avantajado é uma

---

termo Panicat vem de: *Pani* (Pânico) + *Cat* (gata) = Gata do Pânico”. Informações retiradas do endereço eletrônico: <<http://www.centraldeinformacoes.net/o-que-e-panicat/>>. Acesso em: 25 de agosto de 2016.

<sup>32</sup> Neste contexto, o termo está associado ao conceito de “capital” de Pierre Bourdieu. Empregado para conceituar um conjunto de fatores que são valorizados nas relações sociais, o capital pode ser tanto de cunho econômico, quanto cultural, social e simbólico. Aqui o corpo aparece como um importante capital simbólico, uma vez que ter o corpo capital é sinônimo de reconhecimento.

<sup>33</sup> FREYRE, G. **Casa Grande e Senzala**. Rio de Janeiro: Record, 1998.

característica da mulher brasileira, superadmirada, aqui e lá fora'. Embora a beleza da mulher brasileira possa ser um clichê de guia turístico, é também uma das imagens dominantes na representação da identidade nacional (EDMONDS *apud* CASTRO, 2014, p. 37).

Entre os homens não é diferente. Aos homens também são atribuídos padrões de beleza – claro que em menor escala do que para as mulheres, e isso se justifica pelas diferenças entre os papéis sociais relacionados a homens e mulheres. Beleza e vaidade, por exemplo, normalmente são associadas a mulheres, enquanto trabalho e virilidade são associados aos homens. A concepção sobre o que seria uma essência masculina e feminina refere-se a características que são socialmente construídas.

Para Goldenberg (2000, p.38) “nunca se debateu tanto o papel masculino, suas crises e mudanças”. Segundo a antropóloga não há mais somente um modelo hegemônico de masculinidade, com base em força, poder e virilidade, mas há indícios de que o homem está mais preocupado com a aparência, como se pode observar pelo crescente interesse pelo mercado masculino de produtos de cuidados pessoais, o número de *sites* que falam sobre beleza masculina além de revistas direcionadas ao homem que também abordam questões referentes à beleza faz surgir a afirmação de que vaidade não é uma característica exclusivamente feminina.

Mira (2003) destaca que no final do século XX emerge nos centros urbanos uma "nova masculinidade" em que a preocupação com a própria imagem é um aspecto muito relevante. É nesse contexto que insurgem aos olhos as academias de ginástica para modelar os corpos.

Para os homens o corpo ideal é aquele que apresenta definição muscular. Quanto mais definição muscular um homem tiver, mais *status* ele obtém, por isso a busca constante pelo melhoramento da aparência física:

Tenho escutado das pessoas que eu já estou bem grande fisicamente, mas, mesmo me considerando sarado, sempre tem algo pra melhorar (J16, sexo masculino, 29 anos).

As vezes o desejo de obter o corpo padrão leva esses indivíduos, tanto homens quanto mulheres, a preconizarem sua saúde em busca de um ideal estético. Quando perguntei a um dos entrevistados o motivo de sua insatisfação com seu corpo, ele me respondeu:

Como tudo certinho. Tomo suplementação, malho igual um condenado. Tomo água, durmo bem [...] eu deveria estar saradão. Acho que vou começar a tomar umas bombas pra ver se cresço mais rápido (J20, sexo masculino, 25 anos).

Mesmo em tom de brincadeira, essa é uma realidade. É comum o uso de anabolizantes por praticantes de musculação. Em minha pesquisa não abordei essa temática, apenas quero deixar o alerta para os riscos do uso desse tipo de medicamento e observar a contradição entre a busca pela saúde e a qualidade de vida e o uso desses hormônios que a curto prazo fornecem uma definição corporal, porém, a longo prazo causam sérios danos à saúde do usuário.

Mais uma vez reafirmo o papel das academias de ginástica e musculação na obtenção do corpo ideal e na criação dos processos identitários formulados partir desses corpos.

### 2.3 A OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE: PERCEPÇÕES CORPORAIS E IMAGENS IDENTITÁRIAS

A fim de verificar o que buscam e o que pensam os frequentadores das academias de ginástica que vivem em uma cidade média como Maringá, adentrei no âmbito de três academias de ginástica e musculação situadas na cidade para desenvolver um trabalho etnográfico ao longo de um período de aproximadamente 18 meses. Durante todo esse tempo, incluindo o trabalho de campo e a aplicação dos questionários, foi possível perceber a dinâmica interna dessas academias e como também nelas se dá o processo de fabricação de corpos.

Todas as academias nas quais fiz meu trabalho de campo são locais espaçosos frequentados em sua maioria por jovens. O horário de pico das três academias, ou seja, de mais movimento, é o noturno, mais especificamente no período das 18 às 20 horas, principalmente na segunda-feira. O motivo, segundo uma das professoras da academia A é que “todo mundo quer perder os ‘kilinhos’ extras que ganhou no final de semana”. Questionei o porquê e ela me respondeu: “Porque sim, ué. Ninguém quer perder o que ganhou com o treino durante a semana. Ao contrário, quer manter. Aí, quando abusam no fim de semana, descontam segunda na academia”. “Como assim abusam?”, perguntei, ela respondeu: “Ah, comem porcarias, comem demais. E bebem. O povo entorta o caneco”. Perguntei se adianta malhar intensamente na segunda-feira depois de “abusar” nos dias anteriores, ela me respondeu sorrindo: “Não muito, mas...” (Sexo feminino, 23 anos).

As segundas-feiras são os dias de treino mais intenso nas academias. Os alunos pegam mais peso, dedicam mais tempo ao treino, lotam as esteiras e bicicletas e começam, ou prometem começar, uma dieta.

Aliás, nem todas as dietas ter por finalidade a saúde e a qualidade de vida. Alguns adeptos da reeducação alimentar buscam fins estéticos, como declarou um dos professores, também da academia A, de 27 anos: “Tem muita gente que faz dieta porque quer ficar sarado e não porque quer melhorar a saúde”. Perguntei o que ele achava, respondeu: “Sei lá, acho errado. Quer dizer, não sei. Vai de cada um, né?!”. Comentei que acho válido, afinal, mesmo sem a intenção, a pessoa adquire um estilo de vida mais saudável. Tiago<sup>34</sup>, com um olhar pensativo e ao mesmo tempo de concordância, disse: “É, pode até ser. Mas que é por estética, isso é”.

Interessante perceber os corpos que chamam atenção dentro do espaço da academia. Os espelhos espalhados pelas paredes servem como guia pessoal na observação do seu próprio corpo e na execução dos exercícios, assim como também servem para a visualização dos demais corpos. Os corpos em destaque são aqueles que possuem atrativos estéticos, como músculos bem delineados, no caso dos homens, e membros inferiores<sup>35</sup> torneados no caso das mulheres.

A academia B é a mais privilegiada no que se trata de corpos que chamam a atenção. É comum durante o treino ter a presença de belas moças desfilando com suas belas pernas e de belos rapazes exibindo seu vasto peitoral e seus fortes bíceps pela academia. Mais comum ainda é perceber os olhares disfarçados ou mesmo os descarados enquanto eles passam.

Tatiane<sup>36</sup>, de 22 anos, é uma dessas moças que “para o trânsito” na academia B. Conversamos durante uma aula de GAP<sup>37</sup> sobre assuntos diversos, eis que uma moça considerada acima do peso se dispõe a também participar da aula. Sussurrando Tatiane me disse: “Coitada.” Perguntei o porquê de Tatiane julgá-la como uma coitada, ela me respondeu com um ar de piedade: “Ela é gordinha, não vai conseguir fazer os exercícios. É muito puxado. Se não conseguir fazer direito vai ficar com vergonha, vai ficar desconfortável pra ela e pra todo mundo aqui”. Disse à Tatiane que ela poderia se surpreender, que talvez a moça executasse melhor a série do que nós, fazendo uma careta ela me disse: “[...] difícil. Deve

---

<sup>34</sup> Nome fictício.

<sup>35</sup> Quando digo membros inferiores me refiro a pernas, glúteo e panturrilha.

<sup>36</sup> Nome fictício.

<sup>37</sup> Três letras na academia que significam exercícios específicos para a definição de músculos e queima de gorduras, especialmente nas regiões dos glúteos, abdômen e pernas.

comer bobagem o dia todo, não vai ter pique pra isso”. Perguntei por que ela achava que a moça come bobagem o dia todo, ela me respondeu: “Tá na cara, né? Olha o corpo dela!”.

Essas falas preconceituosas de Tatiane revelam a ideia popular de que “você é o que você come”. Logo, se você tem gordura corporal, lhe é associada uma alimentação gordurosa e rica em carboidratos, o que não se confirma na realidade. Vários estudos científicos comprovam que magreza não é sinônimo de saúde e vitalidade, assim como gordura não é sinônimo de doença ou de fracasso.

Durante meu trabalho de campo foi notável a hierarquia dos corpos dentro do espaço da academia. A grande maioria dos praticantes de musculação e ginástica tem como objetivo serem identificados no maior *status* que alguém pode receber nesse ambiente: “sarados”, no caso dos homens, e “gostasas”, no caso das mulheres (HANSEN; VAZ, 2006). Pude observar que essas nomenclaturas se dão de acordo com o “modelo” de corpo que o indivíduo apresenta, e essa identificação não se dá somente pelo eu, mas pelos demais que o observam e o julgam como tal. Outras categorias nativas são: “marombas”, “gordos”, “magros”, “frangos” e “normais”.

O professor Roberto<sup>38</sup>, 24 anos, da academia B definiu em poucas palavras quem são os “sarados”: “são aqueles caras fortes, mas não exagerados, com o músculo na medida. Trincado”. O professor Lucas<sup>39</sup>, 26 anos, da academia C, descreveu os “marombas”: “É o cara monstro, sabe? Ele tá acima do sarado, ele é o top”. E as “gostasas”, para ele, são “aquelas mulheres bem desenhadas. Tipo as *panicat*. Mas pra ficar assim só academia não dá não. Você entende, né? Tem cirurgia ali pra aumentar e deixar tudo redondinho, perfeito”. Angélica da academia C concorda quando disse que vai “pegar firme e ficar gostosona, tipo *panicat*”. Os “gordos”, em uma linguagem mais formal são, segundo o professor Carlos<sup>40</sup> de 21 anos da academia C, “aqueles que possuem adiposidades”, já os “magros são aqueles que não têm gordura no corpo. São os que desenvolvem os músculos com mais facilidade”.

A nomenclatura “frango” é a que mais me chamou a atenção. Quando escuto sempre percebo um tom pejorativo. Imaginava que o termo era usado apenas para definir pessoas iniciantes, magras ou sem prática na musculação, até que ouvi um dos meus colegas de musculação chamando outro colega de “frango”. Interessante que a pessoa chamada de “frango” não possui nenhuma dessas características, mas ao contrário. Curiosa, perguntei ao colega o que ele quis dizer ao chamar o outro colega de “frango”:

---

<sup>38</sup> Nome fictício.

<sup>39</sup> Nome fictício.

<sup>40</sup> Nome fictício.

Ser frango não tem a ver com o corpo, mas com a mente da pessoa. Ele se acha o fortão, vem aqui na academia só pra desfilhar e paquerar as meninas. Se acha o gostosão. Melhor que os outros. Fica desmerecendo os outros. As vezes o cara tem menos músculo que ele e pega mais peso. Vai ver o cara é mais fraco, mas pelo menos não fica gemendo por causa de qualquer pesinho, faz a série do jeito certo e não atrapalha o treino dos outros com piadas e nem fica andando com as asas abertas (Sexo masculino, 26 anos).

Outra nomenclatura utilizada para identificar os corpos é a “normal”, aliás, ser considerado apenas como “normal” (corpo comum, sem nenhum atrativo diferenciado), é sinônimo de fracasso e requer mais dedicação, prevalecendo um sentimento de culpa, conforme destacou Castro (2004).

Nesse sentido, a construção do *self*, parafraseando Giddens, no âmbito das academias se constrói de forma subjetiva e ao mesmo tempo de modo coletivo, uma vez que “sarados” geralmente estão em contato com outros “sarados” e “gostosas” com outras “gostosas”. Com os “normais” não é diferente. E desse modo, pela identificação corpórea, esses grupos formam redes de sociabilidade, cuja linguagem, vestimenta, treino e, inclusive, hábitos alimentares são semelhantes.

Durante a entrevista em profundidade perguntei aos meus interlocutores se eles conhecem essas nomenclaturas e se se identificam com alguma. Todos os entrevistados estão cientes dessas classificações, no entanto, apenas 09 dos 20 entrevistados responderam que se identificam com alguma.

Em relação aos 11 entrevistados que disseram não se identificarem com nenhuma das nomenclaturas descritas, o motivo da não associação varia entre “eu não tenho o estilo de corpo de tal nomenclatura” (J13, sexo masculino, 18 anos) e “eu não me rotulo [...] procuro mais a parte de saúde mesmo ” (J11, sexo feminino, 22 anos), “não vou lá pra isso” (J3, sexo feminino, 21 anos), “esse não é meu objetivo” (J5, sexo feminino, 26 anos) e “não formo panela, me dou bem com todo mundo” (J6, sexo masculino, 21 anos).

A identificação com uma dessas nomenclaturas e, conseqüentemente, com um desses estilos de vida e de corpo, pressupõe para esses jovens o pertencimento a um grupo fechado que se relaciona com seus iguais:

A questão de títulos você vai colocar por grupos, entendeu? E você vai se definir com um determinado tipo de grupo que você tá buscando no seu meio (J14, sexo masculino, 20 anos).

Por isso, a identidade desses jovens não se restringe a formação de um vínculo social nesse espaço. Cabe aqui uma rápida reflexão sobre os processos identitários em nossa atual sociedade, a fim de compreendermos mais acerca da diversidade identitária desses jovens.

Fabiano Gontijo (2002 *apud* MARQUES, 2005) propõe que se antigamente as identidades eram mais fixas e estáveis, determinadas por certo *habitus*, hoje em dia as referências se multiplicaram, diversificaram e fragmentaram, propiciando processos identitários mais dinâmicos. Num contexto que ele chama de “supermodernidade”, caracterizado pelo excesso de tempo, de espaço e de individualismo, devemos falar em imagens identitárias ao invés de identidades. As aparências culturais mutantes, objetivadas por símbolos e elementos diversificados, são a expressão de imagens identitárias cambiantes de acordo com as situações de interação, que criam comunidades de interesses e grupos. O corpo aparece, portanto, como veículo de expressão de identidades sociais ou de imagens identitárias.

Dos 09 entrevistados que responderam positivamente, 02 se classificam como “sarados” enquanto outros 02 se enquadram na categoria “*fitness*”. Quando questionados o porquê, os motivos elencados têm a ver com o estilo de vida que levam. Mas o que exatamente é uma pessoa “*fitness*”?

Ah, a pessoa que malha, que faz dieta, que se alimenta bem, que além de fazer academia ainda faz umas caminhadas (J12, sexo masculino, 29 anos).

Além disso, “*fitness*” é:

[...] o pessoal que gosta de treinar, que gosta de ter um corpo legal mas não quer ficar bombado, não quer ficar grande, quer ficar com um corpo legal, saudável (J19, sexo masculino, 27 anos).

Outra nomenclatura apresentada foi “rato de academia” que, segundo J2, é aquela pessoa “que vive praticamente na academia”, que passa a maior parte do seu tempo dentro de uma academia praticando exercícios físicos. O “rato de academia” não falta aos treinos e conhece todos os exercícios.

Também existe o “físico aceitável”, que é a classificação que J20 fez de seu próprio corpo. Ter um “físico aceitável”, de acordo com ele, é “[ter o corpo] que a sociedade aceita [...] não é gordo mas também não é sarado, é um meio termo [...] mas deveria ficar melhor”.

É interessante como os jovens se apropriam das definições sociais para formular as suas definições individuais. Outra nomenclatura que apareceu durante a entrevista que condiz com esse exercício foi “gordinha gostosa”. Quando questionei J18 porque ela se considera como tal, a resposta foi a seguinte:

Ah, porque eu sou fortinha, mas eu não aquela gorda obesa, assim, eu sou cheinha. E tenha uma sensualidade também (J18, sexo feminino, 27 anos).

Uma das entrevistadas se colocou como a pessoa “normal” que quer um dia ser “fitness”, “gostosa”. Outra se classificou como “magra” ou “normal” por estar no meio termo entre a “gostosa” e a “gorda”. A colocação das falas dessas duas jovens identificando-se como “normais” denota uma ideia de que ser “gorda” ou ser “gostosa” não é algo natural. Enquanto as “gostasas” são um ideal a ser alcançado, as “gordas” são taxadas como relaxadas, inativas e anormais, afinal, prega-se uma ideia de que você só não tem um corpo esbelto porque você não quer.

A fim de abordar a percepção desses jovens em relação ao corpo, seu tamanho e sua forma, incorporei à entrevista em profundidade a seguinte imagem:



Figura 9: Diferenças corporais. FONTE: <<http://www.fitness.com.br>>.

Questionados sobre o que viam nessa imagem, meus interlocutores tiveram reações diversas. Porém, resumidamente, todos os entrevistados se referiram ao tamanho e a forma dos dois corpos apresentados, classificando, basicamente, o corpo da esquerda como magro e



o da direita como gordo, acima do peso. Quando perguntei com qual desses corpos eles se identificam, 09 disseram se identificar com o corpo da esquerda, 01 com o corpo da direita e 10 se colocariam no meio termo entre elas.

Entretanto, é possível perceber que há um estranhamento em relação ao corpo maior:

Rapaz, é estranho, né? Então, é uma pessoa com um shape legal, um corpo legal e outra pessoa que tá acima do peso, sobrepeso (J19, sexo masculino, 27 anos).

Ao corpo gordo é associada uma ideia de doença:

Sempre quando eu olho, tipo, não vejo tanto questão de estética, eu vejo mais questão de saúde mesmo, tipo, aquela coisa “ai, tá barriga grande, provavelmente tem problema de coração”, é o que vejo. Eu não me prendo tanto a “ai, o bonito e o feio”, sabe? Tipo, eu vejo mais questão de saúde mesmo, uma saudável e outra não tão saudável (J8, sexo feminino, 23 anos).

O corpo gordo é entendido como algo doente, impossibilitado, indesejado, ou seja, é percebido como deficiente no sentido de não ser eficiente para ser enquadrado nos padrões de normalidade. O corpo obeso é excluído numa sociedade que exalta os belos e esbeltos e rebaixa os feios e os gordos, isso se reflete na fala de uma das entrevistadas quando perguntei com qual dos corpos ela se esquadra:

Na magra, graças a Deus! (J3, sexo feminino, 21 anos).

Ou seja, não ter um corpo gordo é uma benção.

Esse pensamento rebaixa o corpo gordo. Há uma grande rejeição à gordura e ao gordo, havendo discriminação nas possibilidades de desempenho dos dois, sendo o gordo muitas vezes visto como preguiçoso, feio e comilão. Matos, Mezzaroba e Zogoli (2012) identificam uma discriminação do corpo gordo inclusive no mercado de trabalho. O entrevistado J6 citou esse estigma ao gordo em sua fala:

A pessoa que é mais obesa não tem espaço na sociedade, as pessoas julgam mais, mas não sabe o porque que ela é assim, as vezes não é nem por querer, então a sociedade quer que você seja desse jeito [magro], não quer que você seja gordo, gordo não se enquadra hoje na sociedade. A sociedade sempre

vai preferir o magro, querendo ou não. Não querendo nem admitir, mas pode perguntar pra qualquer pessoa o magro sempre vai ter mais espaço na sociedade porque tudo quando faz brincadeira é tudo com gordo, “gordo só faz gordice” (Sexo masculino, 21 anos).

O corpo gordo torna-se um corpo estrangeiro, no sentido de não pertencimento aquele lugar, um forasteiro aos olhos dos “padrões normais” que os indivíduos insistem em retroalimentar.

Segundo a percepção dos entrevistados, o formato corporal reflete o que você faz e o que você come. Ainda, a aparência mostra a prática ou não de exercícios físicos. Se você tem um corpo gordo é porque você não se exercita:

De um lado eu vejo uma pessoa magra que, pela aparência, pratica exercício físico, e outra não. Uma que já é um pouco mais acomodada (J9, sexo masculino, 21 anos).

Mais do que isso, sua aparência física “diz” se você cuida ou não do seu corpo:

Nessa imagem eu vejo uma pessoa atleta que gosta de exercícios físicos, que se cuida, cuida da sua alimentação. Já a outra, totalmente ao contrário. Começando pela má alimentação: come o que quer em grande quantidade e não faz nada de atividades físicas. Não cuida da sua própria saúde (J16, sexo masculino, 29 anos).

É nesse contexto que a magreza aparece como sinal de saúde e bem estar. Ser magro, segundo o imaginário social, é sinônimo de ser saudável:

Naturalmente você vê uma mulher gorda e uma mulher magra. Mas, sei lá, pode ter um contraste. Pode ser a mesma mulher que decidiu tomar uma decisão de ter uma vida melhor (J2, sexo masculino, 22 anos).

Numa sociedade onde a magreza é valorizada, a culpa de ser gordo recai sobre o indivíduo que passa a carregar um fardo pesado, que é a pressão para mudar, para se transformar em magro. Inclusive, uma das maneiras de se atingir essa proeza é por meio dos exercícios praticados nas academias de ginástica e musculação. A entrevistada J15 opinou que a Figura 9 poderia ser uma montagem do antes e o depois de uma mesma pessoa. Perguntei

“antes e depois em relação a que?”, ela respondeu: “a prática de esporte, exercício físico, alimentação, mudança de hábitos” (sexo feminino, 19 anos).

É verdade que os conceitos de beleza podem variar, mas eles estão sempre associados aos valores de uma sociedade e ao contexto em que está inserida. Então, se no contexto moderno a saúde e o controle tem tanto valor no campo social, ser belo é seguir esses padrões, ou seja, dissemina-se a ideia de que ser saudável é praticar exercícios físicos e controlar a alimentação, afinal, o corpo ideal é o corpo magro (MATOS; MEZZARROBA; ZOBOLI, 2012), como descreveu o entrevistado J10 em relação a Figura 9:

O que eu vejo nessa foto? O corpo ideal (da esquerda) e o corpo que muitos não querem ter (da direita). (Sexo masculino, 25 anos).

Conclui-se, então, que as pessoas são julgadas pelo corpo que apresentam. Já dizia Le Breton que numa sociedade em que o corpo é objeto constante de preocupação, “a apresentação física de si parece valer socialmente pela apresentação moral” (2007, p.78). Ao corpo são atribuídos valores, julgamentos e avaliações, desse modo, ele passa a ser concebido como o cartão de visita do indivíduo. O corpo é a marca do indivíduo, é o que o distingue dos outros. É por meio dele e de sua apresentação física que o indivíduo se apresenta como ator. Desta maneira, a preocupação com a aparência, a ostentação e o desejo do bem-estar está sempre associada ao corpo, uma vez que ele está constantemente “sob a luz dos holofotes” (LE BRETON, 2007, p. 10).

A própria faixa da academia C enaltece a presença dos indivíduos esbeltos nesses espaços ao expor figuras jovens, atléticas e alegres praticando exercícios físicos. Entretanto, como bem sabemos, esse não é o único público presente, tanto em relação as pessoas físicas quanto as figuras exibidas nas imagens adesivadas nos vidros. Uma das faixadas que fica no interior da academia C exibe alguns personagens idosos felizes enquanto se exercitam em aparelhos de musculação. Entretanto, esses idosos da figura possuem corpos semelhantes aos dos jovens que compõem as outras imagens.

Em uma tarde de treino, enquanto me alongava próxima a esse adesivo, umas das alunas da academia, que também estava se alongando por ali, observou a figura dos idosos e esboçou um desejo enquanto apontava com a cabeça para a figura: “quando eu ficar velha quero ficar assim” (Sexo feminino, 32 anos). Perguntei “assim como?”, ela me respondeu: “bonitona, bem disposta, igual a esses velhinhos da foto. Tenho medo de envelhecer e ficar toda caída. Por isso malho como uma condenada (risos)”.

Interessada pelas palavras e observações de Karla<sup>41</sup>, perguntei ao dono da academia o que o levou a escolher aquela figura dos idosos para estampar um dos vidros. Empolgado ele me respondeu: “quero que meus alunos olhem para essa imagem e se imaginem futuramente. Quero que eles se sintam bem, que acreditem no seu esforço. Não tem nada melhor do que você saber que o que está fazendo vai valer a pena”. Perguntei “o que exatamente você quer que eles vejam?”. Sorrindo, argumentou: “a qualidade de vida, o prestígio social, a juventude na velhice” (proprietário, sexo masculino, 33 anos).

Assim como o estigma associado aos gordos, essas visões do envelhecimento revelam a rotina de reflexão sobre ele em países como o Brasil: uma doença que se não pode ser evitada, pode ser controlada. Reitera uma série de percepções sobre a velhice já mapeadas pela bibliografia sobre envelhecimento: fase de perdas e custos, que pode ser retardada se o indivíduo tiver consciência da sua autonomia nesse processo de decisão. As falas colocam a responsabilidade no indivíduo: se você quiser, pode envelhecer como os idosos da foto. É exemplar de uma rotina em relação às reflexões sobre juventude em um país com envelhecimento tardio e rápido como o Brasil: a juventude é cada vez mais pensada e planejada a partir da velhice.

E, ainda, as falas da aluna Karla e do proprietário me remeteram a um questionamento: nesse caso de pesquisa, seria possível afirmar que está em curso uma forma de construção de um modelo de corpo e práticas juvenis que enfatizam valores de uma vida que deve ser ativa e saudável e, dessa forma, preparatória para uma velhice e se distancie e se oponha das percepções mais comuns sobre o envelhecimento: isolamento e debilidade física e mental?

---

<sup>41</sup> Nome fictício.

### 3. A CELEBRAÇÃO DA JUVENTUDE E O ESTIGMA À VELHICE

O corpo constitui-se, em todas as culturas, num símbolo sobre o qual se inscrevem as normas culturais. Os padrões de beleza, os significados associados aos músculos ou ao corpo obeso transformam-se ao longo do tempo, refletindo os valores centrais de cada contexto cultural. Nas sociedades tradicionais, as marcas sociais no corpo indicavam o pertencimento do nativo a determinada etnia e sua inserção no espaço social (IRIART, 2009).

Segundo Bourdieu (1977 *apud* IRIART, 2009), a relação com o corpo é uma forma de experimentar a posição do sujeito no espaço social, medida pela distância entre o corpo real e o corpo ideal legitimado pela sociedade. As marcas corporais, ou o conjunto de signos distintivos que constituem o corpo permitem distinguir os indivíduos e grupos na estrutura social. Para este autor, enquanto produtos sociais, as propriedades corporais são apreendidas através de categorias de percepção e de sistemas de classificação intimamente associados à inserção de classe dos agentes sociais. Esse culto à aparência está baseado na construção de um corpo para ser visto, o que Le Breton (2003) denomina de “estética da presença”, sendo a musculatura desenvolvida um dos modos privilegiados de visibilidade do corpo no anonimato urbano.

Le Breton (2003, p.30) afirma, também, que modifica-se o corpo na impossibilidade de modificar suas condições de existência: "ao mudar o corpo, o indivíduo pretende mudar sua vida, modificar seu sentimento de identidade". De acordo com a análise de Iriart (2009, p.10-11),

[...] o corpo tornou-se um acessório da pessoa e ao perceber-se cada vez mais enquanto reflexo de seu invólucro corporal, o indivíduo busca reduzir, pelo trabalho sobre o corpo, o desvio experimentado entre sua aparência e seu eu interior. Neste processo, a interioridade do sujeito encontra-se em constante esforço de exteriorização, reduzindo-se a sua superfície corporal.

Na contemporaneidade, o corpo passou a desempenhar um papel essencial na promoção individual, transformando-se em um objeto de consumo e de investimento. Sustentados pela obsessão dos modelos corporais, consolidaram-se, a partir dos anos 80 do século XX, verdadeiros impérios industriais que englobam academias de musculação, revistas especializadas, suplementos alimentares, aparelhos de musculação e regimes alimentares. A beleza e a força física tornaram-se mercadorias altamente valorizadas e o indivíduo assumiu o papel de gestor do seu corpo, que deve ser administrado como um capital.

Porém, há um momento que o corpo é desacreditado no imaginário social. De acordo com Le Breton (2007), o corpo tem sua influência sobre o mundo reduzida mediante a aparição de alguns fatores físicos, considerados como negativos no mundo das aparências, como: “a precariedade da carne, a falta de resistência, a imperfeição na apreensão sensorial do mundo, o envelhecimento progressivo das funções e órgãos, a falta de confiabilidade de seus desempenhos e a morte sempre ameaçadora” (LE BRETON, 2007, p.89). Quando o corpo chega a esse estágio, ele é desacreditado e passa a ser censurado. Esse símbolo social se torna fraco e o *alter ego* se vê ameaçado. Este momento de transição é caracterizado com a chegada da velhice.

Segundo Le Breton (2013), há uma virtualidade forte de estigma<sup>42</sup> no envelhecimento:

A velhice é hoje esse “Continente cinza” delimitando uma população indecisa, um pouco lunar, extraviada da Modernidade. O tempo não está mais na experiência e na memória. Ele tampouco está no corpo deteriorado. A pessoa idosa resvala lentamente para fora do campo simbólico, transgride os valores centrais da Modernidade: a juventude, a sedução, a vitalidade, o trabalho. Ela é a encarnação do recalcado. Lembrete da precariedade e da fragilidade da condição humana, ela é o rosto mesmo da alteridade absoluta. Imagem intolerável de um envelhecimento que atinge todas as coisas em uma sociedade que cultua a juventude e não sabe mais simbolizar o fato de envelhecer ou de morrer (LE BRETON, 2013, p.224).

O local mais expressivo da chegada da velhice é o corpo. O corpo é o primeiro elemento que o outro vê. Afinal, o mero olhar não é capaz de desvendar todos os mistérios pessoais presentes no interior do indivíduo, já o corpo por estar sempre em destaque, é visto e, além disso, é observado e julgado.

O envelhecimento é um processo insensível, infinitamente lento, que escapa à consciência porque nele nenhum contraste acontece; o homem desliza flexivelmente de um dia ao outro, de uma semana a outra, de um ano a outro, são os ventos de sua vida cotidiana que pontuam o fluxo do dia, e não a consciência do tempo. Com sua lentidão que escapa ao entendimento, a duração se agrega sobre o rosto, penetra os tecidos, enfraquece os músculos, ameniza a energia, mas sem traumatismo, sem ruptura brutal (LE BRETON, 2013, p. 229).

---

<sup>42</sup> Para uma definição precisa sobre o conceito de estigma, ver: GOFFMAN, E. **Estigma**. Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, 1988.

O envelhecimento é um processo. Com o avançar da idade aparecem as rugas, os temidos cabelos brancos, as orelhas aumentam seu tamanho, a flacidez do corpo se torna visível, e a tudo isso se atrela a ideia de uma aparência mais desgastada.

Numa sociedade em que o corpo está sempre em evidência e em constante julgamento, a busca pela aparência ideal intensificou-se e se tornou uma das prioridades dos indivíduos. Nessa sociedade onde ao corpo são atribuídos valores – que representam o ponto de vista do outro sobre o eu – a velhice é afetada por um sinal negativo que precisa ser superado.

Desse modo, um dos resultados da modernidade é a celebração constante pela juventude eterna. Os investimentos de tempo e dinheiro nas mais diversas técnicas de manutenção da beleza e da saúde parecem constituir algo frequente em nossa história na busca pela “prevenção à feiura”. Uma busca incentivada pelas mídias e por diversos meios de comunicação, como revistas direcionadas ao público jovem, que trazem em seu conteúdo dicas de embelezamento, dietas e exercícios físicos para modelar o corpo e adquirir a forma física desejada. Como consequência desse bombardeio de informações estéticas, temos uma crescente valorização do corpo, na qual a supremacia da estética corporal é cultuada, e dessa maneira o corpo passa a ser encarado como importante “vetor contemporâneo de construção subjetiva e identitária” (HANSEN; VAZ, 2004, p.136).

No que diz respeito à construção identitária, os cientistas sociais vêm marcando a ideia de que é por meio das interações sociais que a identidade é construída. De acordo com Castro (2007), a reflexão sobre o conceito de identidade esbarra, necessariamente, nas noções de contato e fronteira. A discussão sobre a problemática da identidade é, invariavelmente, associada à ideia de contato. É no contato com a alteridade que a questão se impõe, contato este que só é possível na medida em que as fronteiras entre grupos são ultrapassadas ou manchadas.

Ao refletir acerca das identidades em contextos modernos, Anthony Giddens (2002) aponta que o *self* – entendido como autoidentidade – é produto de um projeto reflexivo, sendo o indivíduo o principal responsável por ele. Segundo o autor, a reflexividade joga importante influência sobre a dinâmica da vida moderna, uma vez que “diz respeito à possibilidade de a maioria dos aspectos da atividade social, e das relações materiais com a natureza, serem revistos radicalmente à luz de novas informações ou conhecimentos” (GIDDENS, 2002, p.18). Desse modo, é possível perceber o corpo como elemento central no projeto reflexivo do *self*:

Neste contexto, podemos afirmar que o corpo configura-se, cada vez mais, como território de construção de identidade. A preocupação com a apresentação e com o corpo vem assumindo centralidade na vida cotidiana dos indivíduos a tal ponto que os espaços de culto ao corpo (sendo a academia de ginástica um dos mais emblemáticos) caracterizam-se como uma das principais maneiras de se estabelecer formas de sociabilidade, construir marcas identitárias e de distinção social (CASTRO, 2007, p. 139).

### 3.1 COMPREENSÕES ACERCA DA JUVENTUDE E DA VELHICE

A Gerontologia é a ciência que estuda o processo de envelhecimento em suas dimensões biológica, social e psicológica. É estruturada por um campo de estudo multidisciplinar que engloba conhecimentos da psicologia, biologia e da sociologia, por exemplo. Para a Gerontologia, a velhice não é um fenômeno puramente biológico, mas também fruto de uma construção social e psicoemocional. No último século, devido a mudança no perfil demográfico da população mundial, o envelhecimento tem recebido destaque entre os estudos sociológicos. Para a antropóloga Guita Debert (2012), o estabelecimento da Geriatria e da Gerontologia como campos especializados sugere que o envelhecimento é um “problema” orgânico e que pode ser tratado e retardado. Estudar a velhice é uma dificuldade, uma vez que ela é uma categoria produzida culturalmente. Entender a velhice como um processo especificamente biológico é limitar o seu entendimento porque na contemporaneidade ela está sempre em construção.

Por muito tempo a imagem do idoso ocupou um lugar de respeito na sociedade e na família, representando a imagem de alguém que tinha muito que contribuir com a sociedade. Quando ser jovem, ativo e bem sucedido passou a ser foco do mercado, ser idoso foi reduzido a um ser sem voz, com ideias ultrapassadas e imagem deteriorada. Ser idoso, então, significa ser velho (CALDAS; THOMAZ, 2010).

A palavra “velho” é um termo depreciativo, carregado de significados negativos e preconceituosos (MARTINEZ, 2007). É costume dos jovens contemporâneos encararem a velhice por esse ponto de vista estigmatizado. Caldas e Thomaz (2010) se preocuparam em descrever como os jovens enxergam e encaram o idoso e o envelhecimento contemporâneo. E, de acordo com a pesquisa documental levantada pelas autoras, os idosos ainda hoje são vistos com mitos e preconceitos, porém, está emergindo um novo conceito acerca de se viver a velhice, mais positivo e inclusivo. Discorrendo sobre esses dois aspectos, num primeiro momento, os jovens encaram os velhos como alguém diferente deles, psicológica e



fisicamente. Aos velhos são atribuídos os rótulos de chatos, atrasados, doentes e limitados biologicamente. O mesmo velho apontado pelos jovens é descrito como alguém que “ainda pode”, como alguém que é fisicamente capaz de realizar atividades de adultos e que tem muita experiência e sabedoria. Além disso, o velho é caracterizado como presente e atuante na família, tanto de maneira afetiva quanto financeira, e como alguém que “ainda pode” ser feliz, realizar-se física e sexualmente.

Durante a realização das entrevistas em profundidade com os jovens que frequentam uma academia de ginástica em Maringá, verifiquei qual é a concepção que os meus entrevistados têm acerca da velhice. Mas antes gostaria de expor suas opiniões a respeito da juventude que, segundo as respostas dadas por eles, é o oposto da velhice.

Para abrir a discussão acerca da percepção desses jovens em relação a si mesmos e aos outros, uma pergunta se fez necessária: “você se considera jovem?”. A resposta “sim” foi unânime. Quando questionados “por quê?”, diversos foram os motivos elencados, um deles é o fator idade:

Pela minha idade. Única coisa que acaba que eu vejo como jovem é a idade (J8, sexo feminino, 23 anos).

Entretanto, a ideia de ser jovem vai além da idade. Ser jovem, resumidamente, é ser ativo, é praticar exercícios físicos, como expressa J9:

Porque eu tenho, não todos os requisitos pela idade, mas pelo o que eu faço no dia a dia: pratico esportes e faço exercícios físicos, então eu me considero jovem (J9, sexo masculino, 21 anos).

A juventude, para esses jovens, também está na forma de pensar:

Por que, a questão sobre ser jovem não é apenas uma coisa de idade, é uma coisa de pensamento. Tem muitos jovens que se consideram velhos e muitos velhos que se consideram jovens. É uma coisa de mais amadurecimento da mente que, assim, é uma questão mais mental, essa questão, essa parte de juventude, assim. Eu acho que é muito da parte da mente, não tanto do corpo (J14, sexo masculino, 20 anos).

Esse amadurecimento destacado significa ter a mente aberta:

Porque, além da minha idade, 25 anos, eu procuro manter minha mente aberta sempre a novas ideias e a novas oportunidades (J10, sexo masculino, 25 anos).

Isto é, ser jovem é ser racional, ser livre de preconceitos, capaz de ouvir opiniões contrárias, ter a mente receptiva a novas ideias e a ideias diferentes, como destacou J18:

[...] eu acho que é ter a mentalidade bem aberta, bem pra frente e não ter aquele pensamento quadrado que muita gente tem. Eu sou cabeça aberta, por isso me considero jovem (Sexo feminino, 27 anos).

Além da idade, da mentalidade aberta, a disposição e a energia também são fatores característicos da juventude, segundo meus interlocutores:

Por causa da minha energia [...] da disposição para fazer as coisas, não só por causa da idade, porque tem pessoa da minha idade que parece velho já (J15, sexo feminino, 19 anos).

O bom condicionamento físico e a saúde também são associados à juventude:

[...] consigo fazer tudo, ainda não apresento nenhum problema fisiológico. Não preciso estar indo no médico com frequência [...] e por eu conseguir realizar todas as atividades perfeitamente (J20, sexo masculino, 21 anos).

O principal diferencial entre o jovem e o velho, de acordo com os interlocutores, é uma questão de espírito. Mas que espírito é esse?

O espírito jovem é aquele que é ativo, que se movimenta, que vive a vida (J3, sexo feminino, 21 anos).

Aparentemente, todos esses fatores corroboram com a capacidade dos jovens de terem sonhos e de poderem realizá-los:

Eu estou no auge da minha juventude. Na flor da idade (risos). Apesar de ter entrado na metade da metade de um século e mais um ano, né. É natural da vida. Mas eu me considero jovem [...] fisicamente a gente é jovem ainda,

considerando a ditadura da beleza que fala que o idoso é quem tem cabelo branco, quem tem ruga na cara, que a pele flácida [...] a gente ainda tem força, a gente consegue fazer algumas atividades [...] a força do Brasil são os jovens, então, se a gente tiver com a cara e a coragem de ir a gente vai. Então, isso tá na mente do jovem, né, que consegue querer, quer fazer muitas coisas, isso é desejo dele mesmo, não tem cansaço pra isso a não ser que seja uma condição da pessoa de cansaço, mas a gente tem planejamento, a gente tem sonho, a gente ainda tem, se for pensar, digamos, que a carreira de uma pessoa começa, digamos, lá pelos 50 anos, então eu tenho 26 anos, 24 anos ainda pela frente, então eu sou jovem sim (J5, sexo feminino, 26 anos).

A juventude parece ser uma categoria socialmente manipulada e manipulável e, como argumenta Bourdieu (2003), falar dos jovens como uma unidade social, um grupo dotado de interesses comuns e que se encontram em uma faixa de idade específica, constitui uma evidente manipulação.

De acordo com Pais (1990) se as culturas juvenis aparecem geralmente referenciadas a conjuntos de crenças, valores, símbolos, normas e práticas que determinados jovens dão mostras de compartilhar, o certo é que esses elementos tanto podem ser próprios ou inerentes à fase de vida a que se associa uma das noções de juventude, como podem, também, ser derivados ou assimilados: quer de gerações precedentes (de acordo com a corrente geracional da sociologia da juventude), quer, por exemplo, das trajetórias de classe em que os jovens se inscrevem.

A definição da juventude, nos termos acabados de descrever, é, como qualquer mito, uma construção social que existe mais como representação social do que como realidade. Alguns jovens se reconhecerão parte integrante desse mito, outros não. Entre os primeiros, o mito transforma-se parcialmente em realidade, formando-se entre eles uma espécie de “consciência geracional” que os leva a acentuar diferenças relativamente a outras gerações (PAIS, 1990, p. 145).

Resumidamente, de acordo com os meus interlocutores, ser jovem é viver, sonhar e realizar. Mas o que seria, então, ser “velho”? A ideia de ser jovem está sempre associada a uma contraposição com a ideia do que é ser velho e a velhice, assim com a juventude, vai além da idade:

Ser velho é ter mais idade, ter vivido mais. Também tem a ver com o espírito [...] Além da aparência física. As rugas, o corpo em si, a disposição física (J4, sexo feminino, 18 anos).

Essa questão do “espírito” é interessante. Como já delineado a partir das falas, o “espírito jovem” é ativo e vigoroso, nesse caso, velho é quem não tem disposição, quem não se movimenta, quem se acomoda, ou seja, é alguém que não têm uma vida ativa. Além disso, na visão dos meus interlocutores, ser velho pressupõe um distanciamento da vida social:

Ser velho acho que é uma pessoa acomodada, pessoa que só dorme, que não sai de casa, pessoa que não tem muito círculo de amigos, que se torna uma pessoa chata. Não que todo velho é chato, mas tem uns velhos que são bem jovens, que gostam de conversar e tal, tem um círculo de amigos legal. E, mas é isso, acho que idade é só um número, o que mais pode definir a pessoa é o que ela, as atitudes dela, se é uma pessoa jovem ou uma pessoa velha (J19, sexo masculino, 27 anos).

Entretanto, segundo os entrevistados, é possível “ser velho e sentir-se novo”, independente da idade. O convívio social é visto como importante nesse processo:

Eu acho que velho é aquela pessoa que chega em certa idade que, dizem que você tá na terceira idade, por exemplo, e a pessoa se acomoda, tipo, não faz mais atividade, aposenta e fica ali só em casa, não sai tanto. Então eu acho que isso é uma pessoa velha. Agora, se eu tiver com 60 anos e tiver ativa socialmente e tiver ativa fisicamente também, eu acho que mesmo com 60 anos eu posso me sentir jovem (J11, sexo feminino, 22 anos).

Esse estado de espírito citado anteriormente também envolve o modo de pensar da pessoa:

Eu acredito que a velhice está no espírito. Eu tenho exemplos bem práticos de pessoas que convivem comigo que fisicamente estão numa idade avançada, mas que mentalmente são jovens. E pessoas que convivem comigo que são jovens fisicamente, mas mentalmente são velhos (J10, sexo masculino, 25 anos).

Nesse sentido, a ambiguidade entre jovem e velho cai ao chão, uma vez que o jovem também pode ser considerado velho de acordo com suas atitudes e sua forma de pensar a respeito do mundo, como destaca a fala a seguir:

Olha, existem jovens velhos [...] Tem jovens que se enquadram perfeitamente nessa coisa de ser velho, cabeça quadrada, pensando só em coisas do passado “ai porque antigamente se podia fazer assim”, e a pessoa não entende que o mundo evoluiu e as coisas são diferentes [...] As coisas

vão mudando e vão mudar cada vez mais. Então, tanto jovem quanto a pessoa de idade, ela tem que tentar abrir um pouco a cabeça e encarar a realidade. A velhice está na forma de pensar (J18, sexo feminino, 27 anos).

O fator biológico também foi apontado pelos jovens na constituição do que acreditam ser velho. A doença é vista como um dos problemas mais comuns, a perda das funções cognitivas e a fragilidade também foram apontados:

Ser velho é a pessoa já passou de uma certa idade [...] algumas pessoas dizem assim: “ah, eu não sou velho porque eu faço a mesma coisa que o pessoal novo”, mas pra mim, ser velho é a idade que você tem, indiferente daquilo que você faz, entendeu? Porque “ah, eu faço musculação igual a juventude”, beleza, mas sua idade é elevada, fisiologicamente você corre duas vezes mais o risco de sofrer um ataque cardíaco, você corre duas vezes mais o risco de se machucar, de ter um problema articular, muscular, ósseo [...] Tem várias pessoas idosas que fazem musculação aqui e não se consideram velhas, mas assim, eu considero velha pela idade, não por aquilo que faz. A gente tem que considerar que é uma pessoa que já tá numa idade elevada (J20, sexo masculino, 21 anos).

A doença e as limitações físicas e biológicas são fatores que dificilmente ficam de fora quando se trata de velhice. Lopes (2000) destaca que com frequência referimos aos problemas da velhice como se ela estivesse intrinsecamente ligada às perdas orgânicas e as alterações na fragilidade física e mental. Isso se reflete, também, na fala a seguir:

Ser velho pra mim é quando a pessoa começa a deixar de fazer algo que fazia por causa da idade. Por exemplo, antes a pessoa se alimentava melhor, procurava fazer atividades físicas, mas aí conforme o tempo vai passando ela para com tudo isso porque não consegue fazer mais e começa a procurar um médico (J16, sexo masculino, 29 anos).

O corpo expõe claramente a chegada da velhice, pois além de tornar-se mais lento e sucessível a doenças, adquire rugas e perde a sua firmeza e vigor. Entretanto, de acordo com alguns dos meus interlocutores, a aparência, o aparecimento das rugas e dos cabelos brancos, se sobressai ao fator vigor quando se define um velho:

O jeito que se veste, a aparência, tudo influencia. Acho que a aparência conta muito até porque tem aquela pessoa que já tem uma idade avançada, mas é bem mais ativa por dentro do que quem é novo (J3, sexo feminino, 21 anos).

Outro fator bem marcante foi que os jovens enxergam nos velhos alguém bem diferente deles. Os idosos são vistos como um ser de outro mundo, possuindo diferentes costumes, ideias, hábitos e não acompanhando os pensamentos modernos e a realidade tecnológica:

Ser velho não é nem a questão da idade, mas é questão de você não aceitar coisas novas, de querer fazer coisas diferentes, de querer provar coisas diferentes [...] Então não acho que é questão da idade, mais do que você pensa (J1, sexo feminino, 26 anos).

Apesar dos fatores negativos enumerados acima, o velho também é visto como alguém experiente e sábio:

A velhice pode estar no corpo, mas também tá na mente, a questão de sabedoria. A gente vê como uma pessoa velha por sabedoria, não inteligência, porque são duas coisas diferentes. Aquela pessoa que sabe dar um conselho, que já é vivida, que ela sabe o que ela, ela tem razões pra saber o que ela fala. Então, o externo, sim, vai aparecer, vai dar aquela primeira impressão, mas o que mais influencia é a mente (J14, sexo masculino, 20 anos).

Outra observação interessante foi a respeito das “responsabilidades”. Isso se reflete na opinião que J13 formou a respeito do que é ser velho:

Olha, a questão se der velho, pra mim, não só questão física mas como tem a questão da pessoa em si, porque, querendo ou não, as pessoas mais velhas elas tem mais responsabilidade, mais coisas a tratar, mais coisas a resolver, a pensar, a cuidar e tudo mais. As pessoas mais jovens não tem tanta preocupação. As preocupações delas, ultimamente, são: corpo, saúde, faculdade e tudo mais. Então, assim, ser velho, pra mim, é quando você começa a ter mais responsabilidade do que você já tem (Sexo masculino, 18 anos).

Histórica e socialmente, segundo Pais (1990), a juventude tem sido encarada como uma fase de vida marcada por uma instabilidade associada a determinados problemas sociais. Se os jovens não se esforçam por contornar esses problemas, podem ser apelidados de “irresponsáveis” ou “desinteressados”. Em contrapartida, um adulto é responsável, diz-se, porque responde a um conjunto determinado de responsabilidades: de tipo ocupacional

(trabalho fixo e remunerado); conjugal ou familiar (encargos com filhos, por exemplo) ou habitacional (despesas de habitação e aprovisionamento). A partir do momento em que vão contraindo certas responsabilidades, os jovens vão adquirindo o estatuto de adultos.

Embora a velhice para alguns represente um declínio biológico e a perda de status social, começa a surgir um novo conceito de velho e uma nova forma de encarar e se relacionar com o envelhecimento. O velho da atualidade é diferente do velho de antigamente, porém, a diferença não está em seu aspecto físico ou biológico, mas nas suas atitudes e no seu posicionamento perante a modernidade:

A idade vai influenciar na questão de ser um velho, uma criança, um idoso, tudo mais. Mas vem a questão do pensamento, porque tem muitos velhos que fazem academia, que fazem pilates, que fazem qualquer exercício físico e não tão numa condição de ser aquele velho que a gente normalmente tem o costume da nossa avó ou de outro que é ficar parado em casa, não sai pra rua pra fofocar (risos). Mas a questão, se for comparar com um tempo de 10 anos, os velhos tiveram uma mudança bem drástica, assim, porque o que eles fazem, o que eles estão buscando, agora tem muitos idosos que buscam o meio digital e antes não tinha, uns 10 anos atrás isso era bem raro. Muitos idosos preocupados com a saúde, indo pra academia ou fazendo algum esporte. Então, eu acho que esses idosos não se consideram velhos, eles tem uma cabeça um pouco mais jovem, assim, por tá buscando aprender ou tá buscando, tipo assim, se aprimorar mesmo, não se estagnar naquela condição “ah, eu sou velho e vou ficar aqui” (J14, sexo masculino, 20 anos).

A transformação da identidade do idoso para alguém mais participativo na sociedade ainda não foi substancialmente evidenciada, contudo, também foi construído um modelo de velho menos rotulado e mais presente na sociedade, que busca mais prazer na vida, aderindo a práticas esportivas, viagens e relações sociais:

Quem pode definir o que é uma pessoa velha? Acho que a pessoa tem que aproveitar, se tiver que viajar ela viaja, se quiser praticar exercícios ele pratica. Quem disse que idade e aparência interferem em alguma coisa? O idoso tem que fazer o que ele quiser onde ele quiser com quem ele quiser (J5, sexo feminino, 26 anos).

Essas atividades, que muitas vezes são associadas à juventude, sendo atribuídas aos idosos, denota uma nova forma de pensar o velho. Nas palavras de Debert:

A tendência contemporânea é rever os estereótipos associados ao envelhecimento. A ideia de um processo de perdas tem sido substituída pela consideração de que os estágios mais avançados da vida são momentos

propícios para novas conquistas, guiadas pela busca do prazer e da satisfação pessoal. As experiências vividas e os saberes acumulados são ganhos que oferecem oportunidades de realizar projetos abandonados em outras etapas e estabelecer relações mais profícuas com o mundo dos mais jovens e dos mais velhos (DEBERT, 2012, p. 14).

Em resumo, a velhice para meus interlocutores não se trata apenas de uma cifra numérica e cronológica, uma vez que ela não começa em uma idade precisa, a velhice é uma soma de fatores que são evidenciados no corpo, seja no seu condicionamento, na sua mente ou na sua aparência física. A esse respeito, Bourdieu caracteriza a “juventude” apenas como uma palavra, uma vez que “a juventude e a velhice não são dados, mas construídos na luta entre os jovens e os velhos. A relação entre a idade social e a idade biológica são muito complexas” (BOURDIEU, 2003, p.152).

### 3.2 O CORPO LIBERADO E O ENVELHECIDO

Le Breton (2013) relaciona à Modernidade uma mudança no *status* do corpo. O corpo deve ser exposto e passível de ser visto, entretanto, não é qualquer corpo que se enquadra nessa categoria, o corpo “liberado” deve estar de acordo com as normas da aparência corporal (estar magra, bela, bronzeada, em forma, jovem, etc. para a mulher; estar forte, bronzeado, ser dinâmico, jovem, etc. para o homem). Esses signos do “corpo liberado” corroboram para a depreciação do envelhecimento que acompanha a existência do homem. Ele alimenta, para certas categorias de população (pessoas idosas, deficientes, dentre outras) o sentimento de estar mantido à distância por causa dos seus atributos físicos. Desse modo, alguns corpos são indesejáveis.

A fim de verificar como os meus interlocutores lidam com essa questão, selecionei duas imagens e pedi que eles descrevessem o que viam e o sentiam em relação a elas. As imagens representam dois corpos diferentes, porém, da mesma pessoa em dois momentos distintos de sua vida: na juventude e na velhice.





Figura 10: O corpo jovem e o corpo velho de Arnold Schwarzenegger. FONTE: <<http://www.adrenaline.uol.com.br>>.

A figura acima refere-se ao fisiculturista, ator, empresário e político austro-americano Arnold Alois Schwarzenegger de 69 anos. Mais conhecido como Schwarzenegger, iniciou seu treinamento físico ainda na juventude quando tinha apenas quinze anos de idade. Foi premiado com o título de Mister Universe<sup>43</sup> aos 20 anos e, ao longo de sua carreira, venceu o concurso Mr. Olympia<sup>44</sup> um total de sete vezes. Permaneceu uma personalidade proeminente no fisiculturismo mesmo após sua aposentadoria e escreveu vários livros e inúmeros artigos sobre o esporte. Ganhou fama internacional, tornando-se um ícone de filmes de ação de Hollywood, principalmente em razão dos papéis principais em filmes como *Conan*, *o Bárbaro* e *O Exterminador*.

Símbolo do cinema que nos anos de 1970 cedeu espaço para homens agressivos, seguros deles mesmos, adeptos do fisiculturismo e cobertos de armas eficazes, e isso curiosamente a partir de um triunfalismo do corpo (LE BRETON, 2013), em sua juventude, Schwarzenegger representava o “corpo liberado” pela Modernidade.

Antes de expor as falas dos meus interlocutores em relação a figura, acho pertinente fazer uma explanação sobre a história da musculação e o papel de Schwarzenegger nesse cenário.

<sup>43</sup> É um evento anual organizado pela National Amateur Bodybuilders Association (NABBA). Nesta competição os atletas são avaliados por sua simetria, proporções e desenvolvimento e definição dos grupos de músculos.

<sup>44</sup> Competição internacional de fisiculturismo.

Segundo Capinussú e Costa (1989), Platão criou em 387 a.C. uma escola em homenagem ao herói ateniense Academus, onde havia o ensino de práticas esportivas e lúdicas, e esse local recebeu o nome de Akademia. As academias, conhecidas como ginásios de esportes, existem desde o século passado quando o alemão, professor Attila, montou em 1867, em Bruxelas, uma instituição destinada ao ensino da cultura física com aparelhos. Novos estabelecimentos, onde se praticava atividades físicas em salas fechadas foram surgindo progressivamente na França e, posteriormente, nos Estados Unidos onde marcaram época, principalmente com a atividade de halterofilismo. As academias foram se espalhando por todos os continentes e são hoje uma presença marcante na sociedade.

A musculação como forma de competição onde se exibia os músculos tem como dado oficial o registro da primeira competição em Londres no ano de 1901. Esta competição foi intitulada: “O Físico mais Fabuloso do Mundo” e foi idealizada e realizado por Eugene Sandow e contou com 156 atletas. O vencedor foi Willian Murray, que mais tarde se tornou ator, cantor e músico, tendo criado números artísticos com atletas que imitavam gladiadores. Junto com estes eventos criou campeonatos de musculação na Inglaterra.

O Culturismo propriamente dito surgiu do halterofilismo competitivo na década de 1940 através do halterofilista canadense Josef (Joe) Weider, cuja iniciação no culturismo aconteceu em 1939, quando ele por acaso teve acesso a uma revista de halterofilismo. Joe decidiu então construir e modelar seu corpo com o propósito de afugentar e se proteger dos tipos brigões que assolavam a vizinhança onde morava em Montreal. Seus métodos eram empíricos, já que observava, estudava e mesclava técnicas de halterofilistas uma vez que a ciência do treinamento desportivo e a fisiologia de exercício ainda estavam em seu início. Logo descobriu que o êxito para este novo esporte se baseava antes de tudo em velocidade, técnica e, sobretudo, potência, porque ajuda o desenvolvimento físico.

Contudo, em meados dos anos 1960 a prática da musculação chegou a um estado crítico, tornando-se menos popular e dessa forma quem ainda persistia na prática eram apenas os amantes deste esporte e do culto ao corpo.

Porém, na década de 1970, como exposto, o cinema hollywoodiano passou a exibir corpos sarados em seus filmes e a lógica social se reverteu para a ideia de associação entre a prática de exercícios físicos, beleza e saúde. Nesse contexto, Arnold Schwarzenegger recoloca a musculação em evidência e a mídia enfatiza, através de sua imagem, dentre outras, a obtenção do corpo limpo, jovem, sedutor, esportivo e sadio como *alter ego*.

Quando apresentei a Figura 10 aos entrevistados, todos disseram saber quem é Schwarzenegger e alguns, ainda, o classificaram como “o pai da musculação”. Perguntei a um dos interlocutores se ele ainda é uma referência e a resposta foi a seguinte:

Sim, porque o que ele fez nunca vai ser apagado. Acho que ele não é obrigado a ficar, a viver a vida inteira naquele aspecto. Mas ele foi um dos caras que, hoje ele é até considerado - já estudei sobre ele, fiz trabalho da faculdade - ele é considerado o pai da musculação, porque foi ele que levou toda essa coisa, não sei se você já ouviu falar, na época do A. S os filmes de ação não eram com homens bombados, isso era considerado fora do padrão, e hoje não, o padrão é homem bombado, então foi ele que levou o fisiculturismo a ser visto de outra forma, ele que levou o fisiculturismo para os filmes, que hoje tem atores que treinam pra participar de um filme. Então, ele continua sendo referência porque ele continua fazendo filmes e tal. O que ele fez não pode ser apagado (J20, sexo masculino, 21 anos).

Em relação ao seu corpo, J20 argumentou que a mudança se explica pelo novo estilo de vida que ele adotou:

Ele largou o fisiculturismo, né. O fisiculturismo pra quem não conhece ele depende de você 24 horas e ainda é pouco: você tem horário pra comer, você tem que deixar algumas coisas pra tá treinando e tal, e hoje ele se dedica mais a filmes. Ele não fazia tantos filmes, quando ele começou a fazer filmes ele parou com o fisiculturismo, então ele largou uma coisa pra fazer outra. Não dá pra assimilar as duas coisas (J20, sexo masculino, 21 anos).

Os demais jovens entrevistados apresentaram opiniões diferentes a respeito do corpo apresentado pelo ator na juventude e o corpo obtido por ele na velhice. Para alguns, o fato de seu corpo estar da forma como está atualmente é consequência da vaidade:

Primeiro eu acho que ele procurou, em relação a primeira foto que ele tá forte e isso, acho que ele não procurou se manter saudável e sim mais uma vaidade do que uma pessoa saudável. Aqui ele aparenta que ele toma bomba, aparenta que ele usou coisas inapropriadas. Aí, a consequência veio quando ele ficou mais velho (imagem da direita). Tá todo caído, vamos dizer, pelanca mesmo, ficou bem feião (J9, sexo masculino, 21 anos).

Também foi exposta uma crítica em relação ao corpo apresentado durante seu período como fisiculturista, indicando que nem sempre um corpo forte é saudável:

É, diferença tem bastante. Eu acho que ele foi um cara assim que, eu não sei dizer se ele tinha saúde nessa época que ele tava com o corpo de fisiculturista, porque a gente vê também que os fisiculturistas eles abusam bastante as vezes, assim, tipo, tem gente aí que se, tá treinando tentando participar de campeonato, se a pessoa para de treinar vem um monte de problema ali, pode aparecer hérnia de disco, problema na coluna, enfim. Então, relacionado a essa imagem aqui mesmo (da esquerda), é de um corpo legal, a gente gosta de ver que a pessoa tem as partes definidas e tal, eu acho que aí depois que ele começou a chegar numa certa idade, como ele trabalha como ator, acho que uma hora as vezes cansa também, a pessoa quer só sentar e curtir a vida (J11, sexo feminino, 22 anos).

Interessante destacar essa fala porque durante meu trabalho de campo os jovens praticantes de musculação nas academias A, B e C faziam uma associação entre a ideia de juventude, músculos e saúde. Na perspectiva desses jovens, a saúde se configura num corpo belo, ativo e forte e não exatamente num corpo livre de doenças. Inclusive, foi possível perceber que essa preocupação com o corpo belo é tão sistemática que, muitas vezes, se preconiza a saúde, seja por meio de exercícios exagerados, da alimentação restrita, da suplementação equivocada ou mesmo pelo uso de anabolizantes, com a finalidade de atingir um corpo esteticamente perfeito.

Ainda com relação a diferença dos corpos apresentados na Figura 10, foi associado o fator fisiológico à mudança na estrutura corporal:

Primeiro, era na fase que ele era fisiculturista, quando ele era jovem, no sentido de jovem de idade. A segunda é quando ele está mais velho, passou o tempo. A questão do corpo mudou bastante pela questão de idade também, metabolismo altera, a questão física era mais fácil para o jovem manter esse corpo do que um idoso (J14, sexo masculino, 20 anos).

Aparentemente, o tempo também influenciou nesse processo:

Então, aí no caso é ele em duas fases diferentes da vida. Aí no auge do esporte e do fisiculturismo (imagem da esquerda), aqui ele já se aposentou do esporte e tá só curtindo a vida. E aí ele já não foca mais na beleza do corpo, na questão dele só é saúde, mas ele continua treinando tal, só que chega numa fase que já não consegue manter o mesmo padrão (J19, sexo masculino, 27 anos).

Mais especificamente, a mudança corporal é fruto da chegada da idade, ou, em outros termos, da velhice, como aponta a fala seguinte:

Aqui (imagem da direita) é a consequência da idade, né. Eu acho que chega num ponto que a academia ou o exercício físico pode prevenir mas uma hora vai chegar o envelhecimento. Você consegue fazer o negócio ficar um pouco mais tarde e tudo, mas uma hora vai bater a idade, vai cair tudo (J8, sexo feminino, 23 anos).

Numa sociedade em que o corpo jovem é valorizado, os traços contrários a esse modelo corporal são estigmatizados. J1 quando viu a figura logo esboçou: “coitado”. Questionei o porquê e tive a seguinte resposta:

Ah, porque ele se acabou. Olha só, ele ficou todo flácido, ele era todo musculoso. Dá impressão que esses músculos foram criados por bombas, essas coisas assim. Se ele tivesse continuado poderia ser que ele teria ficado mais definidinho ainda, sabe, não ia ficar igual quando tava jovem, lógico, mas não estaria com tanta pele caída (Sexo feminino, 26 anos).

A flacidez da carne, nesse caso, não é vista como um fator natural do indivíduo, mas como fruto de um “relaxo” que se configura, muitas vezes, na ausência da prática de atividades físicas:

Eu vejo um cara que, tipo, ele quis ter um corpo excelente mas com o passar do tempo ele começou a relaxar, parou de treinar (J2, sexo masculino, 22 anos).

Essa fala retrata a ideia de que, como afirma Debert (2012), há um processo de reprivatização da velhice quando envelhecer se torna algo visto como “errado”, como “fruto do relaxo”, sendo o indivíduo o único responsável – ou culpado – por isso, cabendo ao velho reverter a situação, mantendo-se jovem por tanto tempo quanto for possível, nesse caso, através da prática dos exercícios físicos.

Como aponta Rodrigues (2014), o corpo é social e há um tabu em relação ao natural: “há no organismo forças controladas e forças que ignoram o controle social e o ameaçam: o corpo simboliza também aquilo que a sociedade não quer ser” (RODRIGUES, 2014, p. 142). Numa sociedade em que o corpo e sua forma física são valorizados, o corpo jovem e musculoso se torna um desejo, um ideal, enquanto o corpo velho e rugoso se configura como algo que se quer evitar:

Eu vejo a inspiração positiva e a negativa (J12, sexo masculino, 29 anos).

Entretanto, foi associada à imagem da direita a saúde e o bem estar:

Ele está mais cheinho, mas você vê que ele já foi trabalhado [...] você ainda vê que ele tem o formato da barriga ainda razoável, não é aquela barrigona estufada. As pernas dele ainda estão com um condicionamento bom. Ele está bem. Com certeza ele deve ser muito saudável (J18, sexo feminino, 27 anos).

Perguntei a J18 o porquê de ele ter esse corpo – trabalhado, com barriga razoável e bom condicionamento físico – o motivo apresentado foi: “por causa das atividades físicas que ele fez, com certeza” (sexo feminino, 27 anos).

Inclusive, é defendida uma ideia de que se você continuar praticando exercícios físicos em academias na velhice há a possibilidade de, de repente, manter seu aspecto físico:

Assim, eu vejo a mesma pessoa só que em alguns anos a menos e na outra foto em anos a mais. Em relação a anos a menos, ele fazia academia e tudo mais, ele praticava esporte físico e tal. Quando ele ficou mais velho, provavelmente ele deve ter deixado de fazer, por questão de, talvez, saúde ou por opção própria. Ele continua sendo a mesma pessoa, mas com o físico diferente (J13, sexo masculino, 18 anos).

Além disso, de acordo com a percepção de J12 em relação a Figura 10, a prática de exercícios físicos pode ajudar a chegar bem na velhice, no sentido de ter um corpo bonito e saudável:

Acho que aqui (imagem da direita) foi praticamente um relaxo. Mas então, tipo assim, tá, eu acho que a pessoa pode envelhecer mas acho que ela, se ela continuar malhando ela pode ficar com um corpo legal ainda, por mais que esteja com um corpo desse, entendeu? Mas eu acho que foi um relaxo dele, tipo, ele parou, “ah, tô envelhecendo” então parei. Pode ser que não, mas parece (J12, sexo masculino, 29 anos).

Aliás, essa prática pode ajudar a retardar o envelhecimento do corpo, como exposto na fala a seguir:

Ah, só de você olhar você já vê a diferença, porque, igual eu falei, se você não faz exercício físico nem nada do tipo, o seu corpo tende a se degradar conforme, vamos dizer, o ciclo normal. Aí, conforme você não faz exercício físico, ele vai indo da forma como ele teria que ir. Ou seja, essa foto aí mostra que ele não está fazendo exercício por causa do corpo dele, o corpo dele tá de uma pessoa de aparentemente uns 50, 60 anos, mais ou menos, com várias manchas de sol e tudo mais, várias partes do corpo que já estão um pouco enrugadas e tal. Porque, assim, o exercício físico serve essencialmente pra isso, pra dar um toque de beleza no seu corpo (J13, sexo masculino, 18 anos).

A fala de J13 nos leva para a próxima questão levantada na entrevista em profundidade: “Você acredita que os exercícios físicos praticados na academia podem ajudar na velhice? De que maneira?” Dos 20 entrevistados, todos responderam positivamente. As justificativas foram diversas, uma delas diz respeito a disposição que a prática de exercícios físicos proporciona:

Eu acho que sim. Porque se a pessoa sempre fez atividade física a pessoa com certeza ela vai ser uma pessoa mais ativa (J18, sexo feminino, 27 anos).

Inclusive, essa disposição não se limitaria ao tempo presente, mas se estenderia a velhice:

O exercício físico ele te dá gás. Eu, particularmente, acho que ele dá disposição, pra mim, quando eu chego em casa eu não fico cansada da academia, posso tá cansada pelo dia a dia, pelo estresse do dia a dia, mas pela academia não. Então, se eu começar com uma rotina desde agora, praticando algum exercício físico, não necessariamente a academia, mas pode ser, tipo, uma corrida, ou qualquer coisa, eu vou chegar lá (na velhice) bem, vou estar disposta, então eu vou ter a minha disposição pra brincar com um neto e pra viajar (J5, sexo feminino, 26 anos).

Para o entrevistado J20, a prática de exercícios físicos na juventude também pressupõe saúde e qualidade de vida na velhice:

Se desde cedo você tem um corpo ativo, você tá prevenindo problemas futuros. Por exemplo, a musculação ela previne a osteoporose, por causa da tensão que o osso sofre durante o exercício físico, então isso causa uma calcificação, e quando você chega na terceira idade, você passa por um processo de sarcopenia, você começa a perder minerais ósseos, perde massa magra e começa a ganhar muita gordura. Então, se você já tem um corpo ativo, você não vai perder minerais ósseos com tanta facilidade, você já vai

ter um corpo estruturado, com o tempo vai ter uma massa muscular, sempre vai tá mantendo. Então, é muito melhor você já estar fazendo antes, entendeu? Do que você fazer depois. Então, no caso da academia e do exercício físico ele sempre previne [...] O corpo em si, a estrutura, a postura da pessoa, ele ajuda em tudo isso, na postura, na densidade óssea, na musculatura, isso tudo influencia (J20, sexo masculino, 21 anos).

Outro benefício da atividade física é o aumento da autoestima na velhice, segundo J8:

Tem uma mulher lá que, gente, sem mentira, ela tem 60 anos tranquilo e ela tem uma autoestima que ela malha de top, enquanto você vê que tem muita menina lá que você fala “essa menina não tem nem 15 anos” e você vê que a menina, pelo fato de ser gordinha, você sente que a menina tá retraída [...] As velhonas gostosonas tá cheio hoje em dia (J8, sexo feminino, 23 anos).

Não menos importante, é destacado o benefício em relação a aparência e ao condicionamento físico:

A academia ajuda na questão de você não ficar mole, flácido (J1, sexo feminino, 26 anos).

Se a gente não se exercita, não movimenta o corpo, não faz nada com ele [...] ele vai ficando mais fraco, mais cansado, mais feio (J13, sexo masculino, 18 anos).

O entrevistado J10 apontou o exercício físico como um “incentivador da longevidade”. Na mesma perspectiva, J2 destacou o exemplo de Loma Linda, uma cidade localizada no estado americano da Califórnia, no Condado de San Bernardino, cuja população conseguiu alcançar uma expectativa de vida dez anos mais alta do que a média dos Estados Unidos por manter bons hábitos alimentares e a prática regular de exercícios físicos<sup>45</sup>.

A conciliação dos exercícios físicos com uma boa alimentação também foi citada por meus entrevistados:

Se a gente não se alimentar direito não vai adiantar nada. A gente precisa da atividade física mas precisa complementar mudando a nossa rotina, a nossa alimentação. Se a gente conseguir fazer isso mudar a alimentação, ter uma rotina saudável e fazer as atividades físicas que a gente precisa, a gente vai melhorar muito (J17, sexo feminino, 25 anos).

---

<sup>45</sup> Informações retiradas do endereço eletrônico <<http://g1.globo.com/mundo/noticia/2014/12/qual-o-segredo-da-cidade-onde-se-vive-dez-anos-mais-e-melhor.html>>. Acesso em: 15 de fevereiro de 2017.



Entretanto, também foi feito um alerta a respeito do excesso da prática. De acordo com J11, exercícios físicos mal executados e em grande quantidade podem trazer efeitos negativos, não só na velhice como também na juventude:

Quando você faz o exercício você tem um funcionamento melhor do seu corpo, seu organismo funciona melhor. É, as células, por exemplo, funcionam melhor, sua imunidade aumenta, tudo isso. Então, fazendo exercício físico ajuda bem, só não aquelas pessoas que abusam do exercício físico, né, porque ele pode ajudar muito mas também pode prejudicar. Então, acho que o exercício ele ajuda bastante a retardar o envelhecimento sim, mas tudo em excesso prejudica (J11, sexo feminino, 22 anos).

Aqui entra o papel dos professores em relação ao atendimento aos diferentes tipos de público presentes na academia de ginástica e musculação, conforme salientado por J19:

Então, a atividade física feita da forma correta, sendo bem orientada, ajuda pra, no caso, atrasar um pouco essa parte de envelhecimento do corpo, porque a partir dos 30 anos, todo mundo, sendo homem ou mulher, independente, corre a perda da massa muscular, isso aí faz com que a pessoa perde muita força e tal, na idade, na terceira idade, a capacidade física mais importante é a força, então, a questão da atividade física dentro da academia ajuda sim mas tem que ser bem orientado (Sexo masculino, 27 anos).

No questionário (APÊNDICE B) a pergunta P11 pede aos entrevistados que eles elenquem quais são os principais benefícios que a prática de exercícios físicos em academias pode acarretar. Dentre as opções, em primeiro lugar destacaram a melhora do condicionamento físico e muscular; em segundo, disseram que a prática proporciona uma vida mais ativa e saudável; em terceiro, apontaram a melhora da qualidade de vida; em quarto lugar, disseram que contribui para a estética; em quinto, apontaram a melhora do humor; em sexto, a redução de pesos e medidas; em sétimo lugar elencaram o aumento do círculo de amizades; e por fim, a recuperação de lesões corporais.

Diante de todos os depoimentos e opiniões colhidas nas entrevistas, acrescento, aqui, hipoteticamente, mais um benefício: na visão desses jovens, a prática de exercícios físicos em academias de ginástica e musculação pode ajudar a promover uma velhice mais ativa e saudável ou até mesmo a retardar o envelhecimento do corpo.

### 3.3 VISÕES JUVENIS SOBRE O ENVELHECIMENTO

Se antes os homens envelheciam com um sentimento de seguir uma marcha natural, que os conduzia a um reconhecimento social aumentado, o homem da Modernidade combate permanentemente todos os traços de sua idade e teme envelhecer com medo de perder sua posição profissional e de não mais encontrar emprego ou perder seu lugar no campo de comunicação (LE BRETON, 2013, p. 227).

Segundo Le Breton (2013) envelhecer, para a maior parte dos ocidentais, é entregar-se a um lento trabalho de luto que consiste em ter que abrir mão do essencial daquilo que foi sua vida e em admitir pouco a pouco como legítimo o fato de possuir apenas um controle restrito sobre sua existência.

Le Breton argumenta que “é do olhar do outro que nasce o sentimento abstrato de envelhecer” (2013, p.236). Isto é, a velhice é, também, um sentimento, uma mistura indiscernível de consciência de si e de uma apreciação social e cultural.

A última pergunta levantada durante a entrevista em profundidade tinha como objetivo descobrir a percepção pessoal que o entrevistado têm em relação a velhice, mais especificamente em relação a sua velhice. A pergunta é a seguinte: como você se vê na velhice? Dos 20 jovens entrevistados, 06 deles não querem envelhecer, não pensam nisso ou, até mesmo, têm medo de envelhecer.

A entrevistada J3 disse que não se imagina ficando velha, o porquê está associado a uma questão geral e social:

Ninguém quer saber de ficar velho, principalmente doente. Então eu procuro não pensar muito (J3, sexo feminino, 21 anos).

Mais uma vez nota-se a associação entre velhice e doença. Esse parece ser um dos principais motivos que levam os jovens a não verem a velhice com “bons olhos”. Isso se reflete também na fala de J6:

Espero que eu seja uma pessoa que tenha muita disposição na velhice e tenha uma saúde boa. Pra mim ter uma velhice estável, que não tenha muita doença, esse tipo de quadro de doença. Querendo ou não a gente vai se enquadrando nisso conforme o tempo passa porque sua imunidade vai abaixar conforme o tempo, então é bom tentar retardar essas coisas, de ficar

doente, bom retardar o quanto antes. Então eu acredito eu gostaria de ser uma pessoa com bem estar de vida assim (J6, sexo masculino, 21 anos).

Perguntei a ele o que pretende fazer pra chegar na velhice dessa forma, com boa saúde e com bem estar, a resposta engloba a prática de exercícios físicos e a boa alimentação como solução para o “problema” do envelhecimento:

Cuidar da alimentação, sempre tentar praticar exercício físico [...] dizem que pra ter uma qualidade de vida melhor também você tem que acordar cedo, não acordar muito tarde, então acredito que eu gostaria de sempre acordar cedo (J6, sexo masculino, 21 anos).

A entrevistada J11 não pensa muito na velhice, porém, já está tomando as atitudes necessárias para que tenha uma velhice saudável:

Hoje em dia eu não penso tanto assim num futuro, lá na terceira idade, por exemplo. Mas eu me preocupo sim com essa parte. É, porque, por exemplo, se eu não me cuidar agora os problemas não vão aparecer só agora, vão aparecer lá na frente, né. Então eu penso que eu vou me cuidar agora pra na minha terceira idade eu ficar bem, eu quero ser feliz com o meu corpo, feliz com a minha saúde, cuidar pra não aparecer diabetes, essas coisas que aparecem nos idosos. Então eu procuro me cuidar agora pra no futuro lá eu ficar bem também, me sentir feliz também (J11, sexo feminino, 22 anos).

Questionei-a sobre a felicidade: “que felicidade seria essa?” Ela se refere tanto a questão da saúde quanto na aparência física:

Chega numa idade ali que você não consegue ter o seu corpo do jeito que era, que vai caindo tudo né, vai aparecendo as rugas e tal e aí muita gente procura os procedimentos cirúrgicos né, eu não procuro, não quero procurar isso. É, eu acho que depois de uma certa idade, assim, lá na frente, se eu ver que eu tô velha, assim, mas o importante é eu me sentir feliz, eu ter saúde sim, com certeza, mas eu, eu tá bem comigo mesma na parte da felicidade: ter amigos em volta, a família e tudo mais (J11, sexo feminino, 22 anos).

J8 também não pensa muito na velhice, entretanto, citando o exemplo de sua avó, demonstrou o desejo de ter uma vida plena e ativa. Para tanto, ela tem se dedicado a prática de exercícios físicos e a reeducação alimentar:

Sabia que eu nem penso muito? É uma coisa que realmente, tipo, nunca, ah, a gente acaba pensando de vez em quando, mas não é uma coisa que você para assim pra pensar. Mas como eu já falei, eu ligo essa questão da pessoa

ser ativa, em relação a velhice eu não quero ser uma velha parada. Eu vejo assim o exemplo, tipo, minha avó. É que agora ela ficou doente e tudo, mas, tipo, minha avó ela tem 67 anos, tem salão de beleza, não sai de casa se não tiver maquiada, ela é extremamente ativa, faz academia e você olha pra ela, tanto é que quando eu era pequena ela não deixava eu chamar ela de vó, tinha que chamar ela de tia, porque, tipo, “eu não sou velha pra ser vó”. Então, tipo, você vê que ela tem uma idade só que o espírito dela é extremamente, você vê que ela não sente tanto o peso da idade quando eu comparo uma vó com a outra, né. Ela não criou aquela coisa “ah, eu sou terceira idade. Sou terceira idade mas, eu tenho idade, mas tô ativa ainda”. E ela é muito assim. Eu quero, não sei se eu vou conseguir, mas eu planejo chegar nisso. Eu sou uma pessoa que eu sou muito ligada, eu tenho que fazer mil coisas no dia senão eu não, eu passar um dia parada eu falo assim “gente, o que aconteceu? Um dia inútil na minha vida”. Então eu espero que na velhice eu chegue assim, com saúde, é por isso que eu tô tentando, né, melhorar minha saúde agora, estou me alimentando bem e fazendo academia pra ver se quando eu chegar lá eu aguento o pique (J8, sexo feminino, 23 anos).

O medo de envelhecer também se faz presente na fala de meus interlocutores. Esse medo está associado a perda da disposição e do “espírito jovem”:

Tenho medo de pensar [na velhice] porque se eu continuar sedentária do jeito que eu tô eu vou ser aquelas velhinhas que andam de muletinha, entendeu? Que, nossa, não consegue nem abaixar pra pegar o garfo. Então eu tenho que melhorar agora porque senão eu tô lascada quando ficar mais velha. Hoje, nesse momento, eu vejo uma velhinha que não consegue abaixar pra pegar o garfo. Eu quero ser uma velha alto astral, que ainda tem força para trabalhar. Quero ficar velhinha malhando e tal, toda ativa (J17, sexo feminino, 25 anos).

Quando questionei J17 “o que você pretende fazer pra chegar nesse ponto?”, mais uma vez a prática de exercícios físicos foi citada como um método eficaz para se obter saúde, qualidade de vida e boa aparência:

Ah, vou parar de ser uma pessoa preguiçosa. Vou continuar dormindo e comendo mas vou manerar nas comidas, mas não vou parar com as atividades físicas, essa semana eu já vou pra zumba, entendeu? Pro jump também. Vou começar a ser uma pessoa *fitness* e saudável (J17, sexo feminino, 25 anos).

A regularidade na prática de exercícios físicos é um desejo que não se detém ao momento presente, mas igualmente durante a velhice:

Eu penso em não parar o exercício físico. Sempre tá constante (J2, sexo masculino, 22 anos).

A qualidade de vida e a saúde também foram citadas como objetivos a serem alcançados na velhice:

Eu quero chegar bem na velhice. Eu quero chegar disposta. Assim, por eu estar fazendo exercício desde hoje eu sei que quando eu chegar lá eu ainda vou querer fazer porque eu sei que na minha família tem pessoas sedentárias e eu não me considero sedentária, então mesmo que eu fique mais velha com, sei lá, 50, 60, 70 anos, eu sei que eu vou dar continuidade na minha vida nem que seja talvez, as vezes, você pensa “ah, o idoso tem que tá na academia, academia” não porque as vezes o idoso vai se sentir um pouco retraído porque tem vários jovens querendo se aparecer e tal e parece que não é um lugar adequado de ir, mas tem academia do idoso, tem outras coisas pra ele fazer, outras atividades, tem pilates, tem, sei lá, outras coisas, então quando eu puder continuar fazendo eu vou continuar pra saúde do meu corpo, vou continuar fazendo. Então eu quero que ficar velha saudável, pelo menos, e com um corpo bom (J5, sexo feminino, 26 anos).

Ademais, a prática de exercícios físicos em academias, ainda na juventude, pressupõe não somente a fuga do sedentarismo, como apontado por J5, mas também a plena capacidade de locomoção e de realização das tarefas rotineiras na velhice, como afirma J20:

Eu me vejo fisicamente ativo. Acho que desde sempre eu treinei, desde os 11 anos de idade, acho que eu vou chegar bem na terceira idade. Contando a formação que eu tenho em educação física, sempre treinando, acho que eu vou chegar um idoso aí que consegue fazer suas atividades do dia a dia sem precisar de ajuda (J20, sexo masculino, 21 anos).

Estar com o corpo em forma na velhice também é uma preocupação para os jovens entrevistados. Além da qualidade de vida, da saúde e do bem estar, a estética é importante, e a prática de exercícios físicos em academias de ginástica e musculação podem proporcionar beleza ao corpo velho:

Como eu me vejo na velhice? Ah, eu acho que, eu pretendo estar bem, um corpo bem legal. Eu acho assim que tem gente que pensa assim em fazer academia por um tempo depois vai chegar o corpo e parar. Acho que não. É uma coisa que tem que fazer, assim, sempre. Praticar. Então, eu quero chegar, tipo, uns 50 anos e tá com um, um corpo esteticamente legal, com uma saúde legal (J7, sexo masculino, 20 anos).

Inclusive, como já citado, acredita-se que as academias e os exercícios praticados em seu interior têm o “poder” de retardar o envelhecimento:

Eu tenho um desejo que eu tento, assim, levar ele pro resto da vida, que no caso é manter a atividade física em pleno vigor, porque a atividade física ela ajuda muito na nossa saúde, então, mesmo eu estando agora com meus 18, 19 anos, eu, mais pra frente, assim, eu posso degradar o meu corpo, então, com a academia e a atividade física eu posso ajudar a retardar isso, eu posso manter o meu corpo jovem, saudável e tudo mais (J13, sexo masculino, 18 anos).

Mas o que seria esse “corpo jovem”?

O corpo jovem seria, vamos se dizer assim, estilo a primeira foto do Arnold. Claro que vai ter rugas, vai ter manchas e tudo mais, porque isso é normal do ser humano. Porque a questão do exercício físico serve apenas para retardar não pra dizer que se você fazer isso não vai existir mais. Não. Serve pra dar uma retardada no tempo que ele vai pra se degradar. Então, o exercício físico ele serve tanto pra meio que, de certa forma, diminuir o tanto de rugas, manchas, um pouco a flacidez, tudo mais, conforme o tempo vai passando (J13, sexo masculino, 18 anos).

Todas essas questões levantadas refletem um período e uma sociedade específica na qual esses jovens estão inseridos. No que diz respeito a construção de identidades, Giddens (2002) traz a tona uma narrativa sobre o “eu” na modernidade tardia, presente em livros de autoajuda ou autoterapia, levantando questões cada vez mais frequentes em nosso cotidiano: “O que fazer?”, “Como agir?” e “Quem ser?”. Desse modo, as condições modernas de vida fazem com que os indivíduos se deparem com uma variedade de escolhas na construção da sua autoidentidade. Uma dessas escolhas se refere ao estilo de vida, sobre como agir e sobre quem ser:

[...] nas condições da alta modernidade, não só seguimos estilos de vida, mas num importante sentido somos obrigados a fazê-lo – não temos escolha senão escolher. Um estilo de vida pode ser definido como um conjunto mais ou menos integrado de práticas que um indivíduo abraça, não só porque essas práticas preenchem necessidades utilitárias, mas porque forma material a uma narrativa particular de autoidentidade (GIDDENS, 2002, p.79).

Diante da variedade de estilos de vida disponíveis, um planejamento se torna necessário. Os indivíduos tendem a optar por um estilo de vida não somente para responder a pergunta “Quem sou eu?”, mas também para responderem uma questão vindoura: “Quem serei no futuro?”. Nas palavras de Giddens:

O planejamento de vida pressupõe um modo de vida específico de organizar o tempo porque a construção reflexiva da autoidentidade depende tanto da preparação para o futuro, quanto da interpretação do passado, embora “retrabalhar” os eventos passados seja sempre importante nesse processo (GIDDENS, 2002, p.83).

Se me é plausível resumir em poucas linhas o perfil dos jovens entrevistados respondendo as perguntas “o que fazer?”, “como agir?”, “quem ser?”, “quem sou eu?” e “quem serei no futuro?” a resposta seria a seguinte: praticar exercícios físicos em academias de ginástica e musculação, manter uma regularidade dessa prática e ter bons hábitos alimentares com intenção de obter o corpo ideal de acordo com o imaginário social. Afinal, eu sou jovem, tanto de idade quanto de espírito, um jovem maringaense de classe média que vive de acordo com os padrões da Modernidade e que quer ser um(a) velho(a) ativo(a), saudável e de boa aparência.

Desse modo, podemos afirmar que o corpo configura-se, cada vez mais, como território de construção de identidade, que não precisa, obrigatoriamente, ser construída em lutas ou em conflitos que diferenciam grupos sociais inteiros. Nesse contexto moderno, segundo Giddens (2002), o corpo também é afetado fortemente pela *reflexividade* na construção da identidade individual:

Nos ambientes pós-tradicionais da alta modernidade, nem a aparência nem a postura podem ser consideradas definitivas; o corpo participa de maneira muito direta do princípio de que o eu deve ser construído. Regimes corporais, que também se referem diretamente aos padrões de sensualidade, são o meio principal pelo qual a *reflexividade* institucional da vida social moderna se centra no cultivo – quase se poderia dizer na criação – do corpo (GIDDENS, 2002, p.96).

No que tange a construção do eu, na escolha de estilos de vida pertinentes e na formação da autoidentidade, Giddens (2002) coloca em relevo a efemeridade e a multiplicidade de espaços e instituições que marcam a condição moderna, situando o indivíduo como ser atuante neste processo. Diante da multiplicidade e segmentação de

cenários que constituem a vida moderna, os estilos de vida configuram-se em espaços, ou ambientes de ação específicos, denominados por Giddens de “setores de estilo de vida”, como por exemplo, as academias de ginástica (CASTRO, 2007).

O corpo não é mais um destino ao qual nos abandonamos, ele é um objeto que fabricamos a nossa maneira à luz do olhar do outro. Consciente de que seu corpo e sua aparência estão sob constante análise social, é possível que o ator, principalmente o jovem, aventura-se a cada dia em superar as expectativas do social sobre si, e por isso engaja-se na busca pela aparência ideal, investindo tempo e dinheiro nas mais diversas técnicas, como dietas e a prática de exercícios físicos em academias especializadas visando uma aparência bem sucedida tanto na juventude como na velhice.

Em geral, de acordo com os dados levantados, os jovens maringaenses que foram analisados nessa pesquisa percebem a velhice como algo que pode ser evitado. É possível evitar as rugas, as pelancas e a barriga saliente, o mal estar, as doenças, a incapacidade e o desgaste físico desde que se continue sendo atleta – praticando exercícios e mantendo uma boa dieta alimentar. Desse modo, a atividade física é um tipo de tábua de salvação para o envelhecimento.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em linhas gerais, a presente dissertação teve como objetivo analisar qual é a perspectiva dos jovens praticantes de atividades físicas em uma academia de ginástica e musculação, localizada na cidade de Maringá, em relação ao condicionamento físico e o envelhecimento e como o contexto sócio cultural condiciona seus corpos. Para tanto, além da observação, foram aplicados questionários a fim de traçar um perfil desses jovens e, também, foram realizadas entrevistas em profundidade com cada um dos interlocutores em horário e local escolhidos por eles.

No primeiro capítulo apresentei o local da pesquisa, o campo e o objeto. Descrevi a cidade de Maringá, suas peculiaridades e o Programa Maringá Saudável, a academia na qual focalizei meu trabalho de campo e o perfil dos jovens que foram entrevistados, relacionando suas opiniões e práticas com a vida nessa cidade, onde a saúde, o bem estar, a qualidade de vida e o corpo são valorizados.

No segundo capítulo apresentei o contexto na qual a cidade de Maringá está inserida, um contexto moderno que coloca o corpo como objeto de distinção. Aqui as academias de ginástica e musculação participam do processo de fabricação de corpos esbeltos e se tornam lugares que possibilitam modificações corporais, melhora da qualidade de vida, melhora do condicionamento físico, aumento da autoestima, configurando-se, também, como espaço de lazer e de sociabilidade.

Também neste segundo capítulo foram abordadas a satisfação dos interlocutores com sua aparência e com sua saúde, assim como as percepções corporais e imagens identitárias que eles têm sobre o corpo, valorizando o corpo magro, esbelto, sarado e jovem, enquanto estigmatizam o corpo gordo e também o corpo velho.

Já no último capítulo, enfatizei a celebração da juventude e o estigma à velhice e expus as falas de meus interlocutores a respeito das diferenças entre a juventude e a velhice, que, segundo eles, estão relacionadas, principalmente, à idade, ao estado de espírito, ao pensamento e ao condicionamento físico da pessoa, além da aparência física. Entretanto, para eles, qualquer um pode ser considerado jovem ou velho de acordo com suas atitudes, independente da sua idade.

Segundo os jovens praticantes de atividades físicas em academias, os exercícios nelas praticados podem ajudar na velhice, afinal, proporcionam mais disposição, mais saúde, mais qualidade de vida, ajudam a melhorar a autoestima, o condicionamento físico e muscular e a aparência. Desse modo, eles acreditam que a prática regular de exercícios físicos combinados

com uma alimentação saudável são preparatórios para uma velhice ativa e saudável. Inclusive, no imaginário desses jovens nem sempre a velhice do corpo é um fator biológico, às vezes é consequência do descuido com o corpo, isto é, da falta da prática de exercícios físicos em academias de ginástica e musculação ainda na juventude. Aqui vale lembrar Guita Debert quando ela analisa a reprivatização da velhice, o momento que a responsabilidade do envelhecimento recai sobre o indivíduo, isto é, cada pessoa é responsável pelo que acontece com seu corpo, pelas consequências que a idade pode acarretar, pela saúde que tem, e assim por diante. A velhice, então, passa a ser vista como “um problema de indivíduos negligentes que não se envolveram no consumo de bens e serviços capazes de retardar seus problemas. Neste sentido, a velhice poderia novamente desaparecer do leque de preocupações sociais” (DEBERT, 2003, p. 154).

Quando refletimos sobre fenômenos geracionais, estamos discutindo diferentes questões sob olhares diversos. É oportuno, por exemplo, explicitar que na contemporaneidade a juventude vivencia profundas mudanças em diferentes esferas da vida das quais algumas estão diretamente vinculadas aos impactos dos processos sociais em curso.

De acordo com Rodrigues (2014), cada sociedade elege certo número de atributos que configuram o que o homem deve ser, tanto do ponto de vista intelectual ou moral quanto do ponto de vista físico. Além disso, cada cultura, a sua maneira, inibe ou exalta as atitudes e as motivações biológicas, selecionando dentre todos quais serão inibidos, quais serão exaltados e quais serão considerados sem importância.

O corpo humano é afetado por diversos intervenientes sociais e culturais. Vemos no nosso próprio dia a dia o corpo se tornando cada vez mais carregado de conotações: liberado física e sexualmente na publicidade, na moda, nos filmes e romances; cultivado higiênica, dietética e terapêuticamente; objeto de obsessão de juventude, elegância e cuidados. A sociedade codifica o corpo e as codificações do corpo codificam a sociedade. Assim, classificamos as pessoas pela sua aparência.

O corpo é sempre uma representação da sociedade. As características do corpo são, como diria Lévi-Strauss, “boas para pensar” a vida social. Sem que os homens o saibam, ao pensar o corpo, estão pensando a estrutura social.

O corpo nos permite pensar, sentir e agir. Essas são características da vida humana. Essa tríade, no entanto, não se dá de modo fragmentado e linear, mas sim através de uma rede complexa de interações que se dão na dimensão corporal humana. Pelo corpo eu percebo, pelo corpo eu analiso e por meio dele eu coexisto no mundo (MATTOS; MEZZAROBA; ZOBOLI, 2012).

A composição da imagem corporal e a percepção do corpo pelos indivíduos, independente da faixa etária, constitui-se com base na sociedade em que este se encontra. Logo, numa sociedade onde o ideal corporal predominante é caracterizado pela jovialidade, o idoso e as consequências do processo de envelhecimento são vistas de forma negativa, interferindo assim na forma como a percepção do corpo será constituída nessa fase da vida.

Desse modo, o conceito de *configuração* abordado, no capítulo 2, é importante para desenvolver estudos relacionados ao *ser jovem* ou *ser velho*, considerando que dessas vivências resultam as diferentes configurações nas quais o indivíduo está imerso. Conforme o pensamento de Elias (1980), as pessoas (nesse caso, os jovens) modelam suas ideias a partir de todas as suas experiências e, essencialmente, das experiências que tiveram no interior do próprio grupo. Assim, é preciso entender as interconexões e *configurações* elaboradas por elas; tais *configurações* são formadas por grupos interdependentes de pessoas, organizados coletivamente e não por indivíduos singulares. Nenhum indivíduo é inteiramente autônomo, pois as possíveis singularidades individuais estão sempre enraizadas nas figurações sociais e vice-versa.

Foi com base nessas marcações conceituais que posicionei meu objeto de estudo, expondo suas falas e o local que ele se encontra e no qual vive, buscando relacionar suas compreensões acerca do corpo, da juventude e da velhice com as práticas culturais modernas.

Diante disso, nesse estudo constatou-se a presença dos componentes sociais: “corpo”, “condicionamento físico”, “saúde”, “doença”, “estado de espírito”, “aparência”, “juventude” e “envelhecimento”. Observou-se, com base na literatura analisada e nas falas obtidas por meio desse estudo, a presença desses elementos socioculturais na percepção corporal dos jovens. Além disso, destaca-se no grupo analisado a participação em atividades sociais e de práticas corporais que contribuem para a percepção que esses jovens têm sobre o corpo e o envelhecimento e a importância que dão à prática de exercícios físicos em academias especializadas. Assim, a prática de exercícios físicos em academias de ginástica e musculação por parte da juventude já não se explica mais somente pela busca de um melhor condicionamento físico e qualidade de vida, atualmente tornou-se parte do estilo de vida juvenil, uma vida regrada por uma sociedade moderna que valoriza a juventude e o corpo.

Ao longo do processo de realização dessa pesquisa pude acompanhar parte da rotina de treino dos meus interlocutores. Além disso, nesse período todo, ouvi suas opiniões, acompanhei algumas experiências e aprendi muito sobre suas percepções acerca da juventude e da velhice. Os jovens entrevistados compartilharam comigo suas ideias e seus desejos. Ouvi muito mais que respostas para as dúvidas que surgiram dessa dissertação, eles me ajudaram a

entender a minha própria realidade. Os questionamentos elaborados entre os anos de 2013 e 2014 não foram em vão. Ter “medo de envelhecer” é uma realidade entre os jovens e os motivos são diversos, porém, resume-se em ter medo de perder a beleza, a autoestima, a disposição, a capacidade física, intelectual e motora e a saúde.

Considerando a complexidade do entendimento e da aceitação do envelhecimento, é necessária a realização de novos questionamentos em relação à temática sobre o corpo, o idoso e a sociedade brasileira. Envelhecer é um processo que faz parte da vida e, em cada indivíduo, as mudanças físicas, comportamentais e sociais desenvolvem-se de maneiras diferentes. Por isso, é importante que a velhice seja vista como mais uma fase da vida, que o corpo velho seja aceito e reconhecido, para que as percepções acerca do envelhecimento sejam sempre positivas e as academias de ginástica e musculação sejam mais centros de saúde e menos fábrica de corpos.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS. **O mercado**. Disponível em: <<http://www.acadbrasil.com.br/mercado.html>>.

BONI, V.; QUARESMA, S. J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista Em Tese**, Florianópolis, Vol. 2, nº1, janeiro/julho de 2005, p. 68-80.

BOURDIEU, P. A “juventude” é apenas uma palavra. In: **Questões de Sociologia**. Lisboa: Fim de século, 2003.

BOURDIEU, P. Como se pode ser esportivo?. In: **Questões de Sociologia**. Rio de Janeiro: Editora Marco Zero Limitada, 1983.

BIUK, G. F. **Qualidade de vida**: um estudo sobre o Programa Maringá Saudável. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão Pública Municipal) – Universidade Estadual de Maringá (UEM), 2011.

CALDAS, C. P.; THOMAZ, A. F. A velhice no olhar do outro: uma perspectiva do jovem sobre o que é ser velho. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, Vol. 13(2), novembro de 2010, p. 75-89.

CAPINUSSU, J. M.; COSTA, L. P. **Administração e marketing nas academias de ginástica**. São Paulo: IBRASA, 1989.

CASTRO, A. L. Culto ao corpo e estilos de vida: o jogo da construção de identidades na cultura contemporânea. **Perspectivas**, São Paulo, Vol. 31, janeiro/junho de 2007, p. 137-168. Disponível em: <<http://piwik.seer.fclar.unesp.br/perspectivas/article/viewFile/524/449>>.

CASTRO, A. L. **Culto ao corpo e sociedade**: mídia, cultura de consumo e estilo de vida. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) - Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 2001.

CASTRO, A. L. Culto ao corpo: identidades e estilos de vida. **VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais**. Coimbra, Portugal, setembro de 2004. Disponível em: <<http://www.ces.uc.pt/lab2004/inscricao/pdfs/painel24/analuciacaastro.pdf>>.

CASTRO, A. L.; PINTO, R. P. Corporalidade brasileira na fabricação da identidade nacional. **Ciências Sociais Unisinos**, São Leopoldo, Vol. 50, nº1, janeiro/abril 2014, p. 34-40. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93831121005>>.

COSTA, S. P. **Estrada de Vida**: a organização do mundo dos rodeios no Brasil. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), 2003.

CIDADES. **IBGE** – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <<http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=411520&search=parana|maringa>>.

DA MATTA, R. O ofício de etnólogo ou como ter “Anthropological Blues”. In: NUNES, E. O (org). **A aventura sociológica**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978, p. 23-35. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/51433408/DAMATTA-Roberto-O-oficio-de-etnologo-ou-como-ter-anthropological-blues>>.

DEBERT, G. G. O velho na propaganda. **Cadernos Pagu**, nº 21, 2003, p. 133-155. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cpa/n21/n21a07.pdf>>.

DEBERT, G. G. **A Reinvenção da Velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Fapesp, 2012.

ELIAS, N. **Introdução a Sociologia**. Lisboa: Edições 70, 1980.

FEATHERSTONE, M. O curso da vida: corpo, cultura e imagens do processo de envelhecimento. In: DEBERT, G. G. (org). **Antropologia e velhice. Textos Didáticos**. Campinas: IFCH/UNICAMP, março de 1993.

FILHO, S. C; TAHARA, A. K. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Revista Movimento**, Vol. 15, nº 3, julho de 2009, p. 187-208. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/4917>>.

GEERTZ, C. Uma descrição densa: por uma teoria interpretativa da cultura. In: **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989. p. 13-41.

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, Vol. 35, nº 3, maio/junho de 1995, p. 20-29.

GOFFMAN, E. **Estigma**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988.

GOLDENBERG, M. Corpo, envelhecimento e felicidade na cultura brasileira. **Contemporânea**. Ed: 18(9), nº2, 2011. Disponível em: <[http://www.contemporanea.uerj.br/pdf/ed\\_18/contemporanea\\_n18\\_06\\_Mirian\\_Goldenberg.pdf](http://www.contemporanea.uerj.br/pdf/ed_18/contemporanea_n18_06_Mirian_Goldenberg.pdf)>.

GOLDENBERG, M. **Os Novos Desejos**: seis visões sobre mudanças de comportamento de homens e mulheres na cultura brasileira contemporânea. Rio de Janeiro: Record, 2000.

GONDIM, S. M. G. Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos. **Revista Paidéia**, 12(24), 2003, p. 149-161. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v12n24/04.pdf>>.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. “Sarados” e “gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Revista Movimento**, Porto Alegre, Vol. 12, nº 1, janeiro/abril de 2006, p. 133-152. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2894>>.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, 26(1), setembro de 2004, p. 135-152. Disponível em: <<http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/109>>.

IRIART, J. A. B. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, Vol. 25, nº 4, abril de 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102311X2009000400008&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102311X2009000400008&script=sci_abstract&tlng=pt)>.

LAUWE, P-H. C. A organização social no meio urbano. In: VELHO, O. G. (org). **O fenômeno urbano**. Rio de Janeiro, [1960] 1967, p. 113-133.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campinas, SP: Papyrus, 2003.

LE BRETON, D. **Antropologia do corpo e modernidade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

LOPES, A. **A sociedade brasileira de Geriatria e Gerontologia e os desafios da Gerontologia no Brasil**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 2000.

LUZ, F. Maringá: a fase de implantação. In: DIAS, R. B. E GONÇALVES, J. H. R. (orgs). **Maringá e o Norte do Paraná: estudos de história regional**. Maringá: EDUEM, 1999.

MACHADO, L. C. S. Os corpos cultivados nas academias de musculação como forma de capital. **29ª Reunião Brasileira de Antropologia**. Natal, RN, agosto de 2014. Disponível em: <[http://www.29rba.abant.org.br/resources/anais/1/1401939560\\_ARQUIVO\\_OsCorposCultivadonasAcademiasdeMusculacaocomoformadeCapital2.pdf](http://www.29rba.abant.org.br/resources/anais/1/1401939560_ARQUIVO_OsCorposCultivadonasAcademiasdeMusculacaocomoformadeCapital2.pdf)>.

MAGNANI, J. De perto e de dentro: notas para uma etnografia urbana. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, 17, julho de 2002, p. 11-29.

MALINOWSKI, B. Introdução: objecto, método e alcance dessa investigação. In: **Argonautas do Pacífico Ocidental**. São Paulo: Abril Cultural, 1976.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, Vol. 11, nº 2, junho de 2003, p. 48-54. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/496/521>>.

MARINGÁ. Prefeitura Municipal. **Missão do Governo Municipal - Gestão 2005/2008**. Maringá: Prefeitura Municipal, 2005. Disponível em: <<http://www.maringa.pr.gov.br>>.

MARQUES, O. R. Corpo e espaço como categorias para se conhecer uma cidade: um estudo sobre diversidade cultural, formas de sociabilidade e identidade no 3º FMS em Porto Alegre/RS. **Iluminuras**, Porto Alegre, Vol. 6, nº14, 2005. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/iluminuras/article/view/9221>>.

MARTINEZ, Y. L. H das N. **A visão do jovem manauense do ensino médio sobre a velhice e o envelhecimento**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), 2007.

MATOS, K. S.; MEZZAROBA, C.; GOZOLI, F. O corpo obeso: um corpo deficiente? Considerações a partir da mídia. **IX Semana de Educação Física**. Sergipe, PI, abril de 2012. Disponível em: <[www.labomidia.ufsc.br/index.php/livro.../21-o-corpo-obeso-um-corpo-deficiente](http://www.labomidia.ufsc.br/index.php/livro.../21-o-corpo-obeso-um-corpo-deficiente)>.

MAUSS, M. As técnicas corporais. In: **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: EDU/EDUSP, 1974.

MIRA, M. C. O masculino e o feminino nas narrativas da cultura de massas ou o deslocamento do olhar. **Cadernos Pagu**, 21, 2003, p. 13-38.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2006.

NERI, M. C. **Novo Mapa das Religiões**. Rio de Janeiro: FGV, CPS, 2011.

PAIS, J. M. A construção sociológica da juventude – alguns contributos. **Análise Social**, Vol. XXV (105-106), 1990 (1º, 2º), p. 139-165. Disponível em: <<http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223033657F3sBS8rp1Yj72MI3.pdf>>.

PARK, R. E. A cidade: sugestões para a investigação do comportamento humano no meio urbano. In: VELHO, O. G. (org). **O fenômeno urbano**. Rio de Janeiro, [1916] 1967, p. 25-66.

PEIRANO, M. **A favor da etnografia**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1995.

RIBEIRO, G. V. **Capoeira: as diversas dimensões do jogo**. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Universidade Estadual de Maringá (UEM), 2013.

RODRIGUES, A. L. Características do Processo de Urbanização de Maringá, Pr: uma cidade de “porte médio”. **Cadernos Metrópole**, nº 12, 2º semestre de 2004, p. 95-121. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/metropole/article/view/8811>>.

RODRIGUES, J. C. **Tabu do corpo**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2014.

RORTY, R. **Objetivismo, relativismo e verdade**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

SABA, F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de Adesão à Prática de Atividade Física na Vida Adulta Intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Vol. 5, nº 1, 2006, p. 23-34. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299>>.



SIMMEL, G. A metrópole e a vida mental. In: VELHO, O. G. (org). **O fenômeno urbano**. Rio de Janeiro, [1950] 1967, p. 10-24.

SIMMEL, G. A sociabilidade. In: **Questões fundamentais da sociologia: indivíduo e sociedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2006, p. 59-82.

SMITH, K. J. Pesquisa quantitativa versus pesquisa qualitativa: uma tentativa de esclarecer a questão. **PSICO**, 25(2), 1994, p. 33-51.

STREHLAU, V. I.; CLARO, D. P.; NETO, S. A. L. A vaidade impulsiona o consumo de cosméticos e de procedimentos estéticos cirúrgicos nas mulheres? Uma investigação exploratória. **Revista de Administração**, Vol. 50, nº 1, São Paulo, janeiro/março de 2015. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-21072015000100006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-21072015000100006)>.

VEIGA, L; GONDIM, S.M.G. A utilização de métodos qualitativos na ciência política e no marketing político. **Opinião Pública**, 2(1), 2001, p. 1-15. Disponível em: <<http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/op/article/view/8641071>>.

VELHO, G. **Individualismo e Cultura**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.

VELHO, G. **A utopia urbana: um estudo de antropologia social**. Petrópolis: Vozes, 2003.

VERÍSSIMO, L. C. G. **O processo de construção em rede de políticas públicas na perspectiva da promoção da saúde: a experiência do município de Maringá-PR**. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 2011.

WEBER, M. Conceito e categorias da cidade. In: VELHO, O. G. (org). **O fenômeno urbano**. Rio de Janeiro, [1921] 1967, p. 67-88.

WIRTH, L. O urbanismo como modo de vida. In: VELHO, O. G. (org). **O fenômeno urbano**. Rio de Janeiro, [1938] 1967, p. 89-112.

## APÊNDICE A - Biografia básica dos entrevistados

J1: sexo feminino, 26 anos, negra, casada, ensino médio completo, desempregada, protestante.

J2: sexo masculino, 22 anos, branco, solteiro, cursando Arquitetura, estudante, protestante.

J3: sexo feminino, 21 anos, branca, solteira, ensino médio completo, auxiliar administrativo, católica.

J4: sexo feminino, 18 anos, branca, solteira, ensino médio completo, estudante, católica.

J5: sexo feminino, 26 anos, parda, solteira, pós-graduada, analista de convênios, protestante.

J6: sexo masculino, 21 anos, negro, solteiro, ensino médio completo, técnico de informática, católico.

J7: sexo masculino, 20 anos, negro, solteiro, ensino médio completo, desempregado, ateu.

J8: sexo feminino, 23 anos, branca, casada, ensino superior completo, profissional da educação, protestante.

J9: sexo masculino, 21 anos, negro, solteiro, ensino médio completo, auxiliar de produção, protestante.

J10: sexo masculino, 25 anos, branco, solteiro, ensino médio completo, técnico de segurança, protestante.

J11: sexo feminino, 22 anos, branca, solteira, ensino superior completo, profissional da saúde, católica.

J12: sexo masculino, 29 anos, branco, solteiro, cursando Ciências Contábeis, estudante, pentecostal.

J13: sexo masculino, 18 anos, pardo, solteiro, ensino médio completo, estudante, protestante.

J14: sexo masculino, 20 anos, negro, solteiro, ensino médio completo, desempregado, protestante.

J15: sexo feminino, 19 anos, branca, solteira, cursando Psicologia, estudante, pentecostal.

J16: sexo masculino, 29 anos, negro, divorciado, ensino médio completo, *sushman*, pentecostal.

J17: sexo feminino, 25 anos, parda, solteira, ensino médio completo, auxiliar administrativo, protestante.

J18: sexo feminino, 27 anos, parda, casada, cursando Direito, secretária, protestante.

J19: sexo masculino, 27 anos, negro, solteiro, ensino superior completo, profissional da saúde, protestante.

J20: sexo masculino, 21 anos, pardo, solteiro, cursando Educação Física, profissional da saúde, pentecostal.





**P12 Em relação a sua saúde física, você está:**

Muito satisfeito(a)	
Satisfeito(a)	
Pouco satisfeito(a)	
Nada satisfeito(a)	

**P13 E em relação a sua aparência física, você está:**

Muito satisfeito(a)	
Satisfeito(a)	
Pouco satisfeito(a)	
Nada satisfeito(a)	

*Obrigada pela atenção!*

## APÊNDICE C - Roteiro da entrevista em profundidade

(Explicar ao entrevistado todo o processo da pesquisa e seus objetivos)

Questões norteadoras da entrevista:

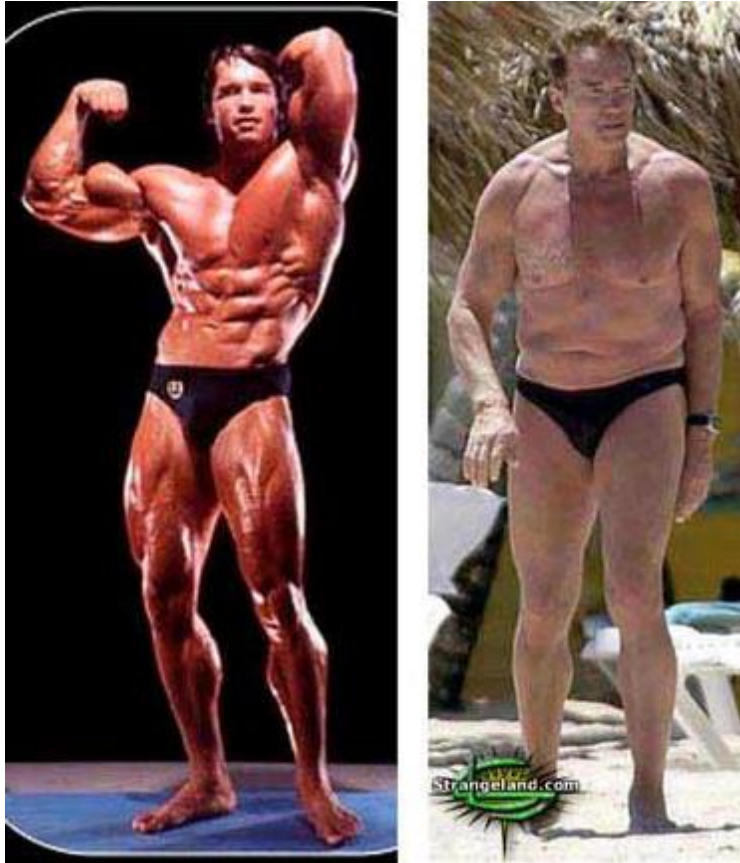
1. Você se considera jovem? Por quê?
2. O que é ser jovem na cidade de Maringá?
3. O que você faz para se divertir? A academia de ginástica faz parte do seu lazer?
4. Você sabia que as pessoas que frequentam academias de ginástica e musculação são chamadas e se denominam entre si como “sarados”, “gostasas”, “frangos”, “gordos”, “magros” e/ou “normais”? Você se identifica com alguma dessas nomenclaturas? Por quê?
5. Gostaria que você falasse sobre o seu corpo.
6. Preste atenção nessa imagem. O que você vê?



(Com essa imagem quero abordar a percepção das diferenças em relação ao corpo, o seu tamanho e sua forma. Depois que o entrevistado responder o que vê, perguntar:) Com qual desses dois corpos você mais se identifica?

7. Vamos falar um pouco sobre geração. O que é “ser velho(a)” para você?
8. Você acredita que os exercícios físicos praticados na academia podem ajudar na velhice? De que maneira?

9. (Mostrar essa imagem e perguntar se o entrevistado sabe quem é a pessoa. Caso não saiba, falar. Em seguida, pedir:) Descreva o que você vê e sente em relação a essas imagens.



10. Como você se vê na velhice?

*Obrigada!*



**ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e/ou participar na pesquisa de campo referente à pesquisa intitulada: **“Envelhecimento e condicionamento corporal: a perspectiva dos jovens maringaenses que frequentam academias de ginástica”** desenvolvida por Miriã Anacleto. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Simone Pereira da Costa Dourado, a quem poderei contatar/consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone (44) 3011-8905. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é compreender qual é a perspectiva dos jovens de nossa cidade em relação ao envelhecimento e ao condicionamento físico do corpo. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa e que minha colaboração se fará de forma anônima, por meio da entrevista a ser gravada a partir da assinatura desta autorização. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pela pesquisadora e/ou sua orientadora. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar desse estudo a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos.

Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Maringá, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

Assinatura do(a) participante: \_\_\_\_\_

Assinatura da pesquisadora: \_\_\_\_\_