

TECNICAS CORPORAIS E MÍDIA: A MULHER EM BUSCA DA BELEZA

Regina Márcia Soares Costa¹
Ana Maria da Silva Rodrigues²

¹Pós-Graduada em Treinamento Físico-DEsportivo

²Professora dos Departamento de Educação Física, UFPI
selkys_isis@hotmail.com

RESUMO

A presente pesquisa analisou as técnicas corporais que as mulheres utilizam em busca da beleza corporal e as influências da mídia sobre a escolha destas técnicas. Estudo do tipo descritivo, com pesquisa de campo, constou de questionário com 15 perguntas sobre atividade física, tratamentos de beleza e cirurgia plástica enquanto técnicas corporais com vistas à beleza e o papel da mídia na tomada de atitudes. A amostra foi composta por 30 mulheres com idade entre 20 e 40 anos, divididas em três grupos: Grupo 1: frequentadoras de Academia de Ginástica (GAG), Grupo 2: frequentadoras de Clínicas de Estética (GCE) e Grupo 3: trabalhadoras de um Atelier de Costura (GAC). Os resultados mostram que a maioria das mulheres não está satisfeita com seus corpos, pretendem emagrecer, eliminar celulites, diminuir culote, e para isso recorrer às atividades físicas e outra técnicas acessíveis embora admitam que fizeram ou fariam lipoaspiração, botox, até mesmo à cirurgia plástica. As mulheres dos GAC e GCE estão envolvidas com atividades físicas formais como a musculação e as do GAC engajadas em caminhada, atividade sem orientação profissional. Percebe-se a influência da mídia na aquisição de informações e imagens sobre o ideal de corpo em todos os grupos. Com exceção de duas mulheres, todas se consideram bonitas, e cuidam do corpo para um envelhecimento com qualidade. Conclui-se que as mulheres, sujeito deste estudo, mesmo com níveis sócio-econômico diferentes, utilizam técnicas corporais muito semelhantes, com objetivos estéticos e de saúde, visando manter a beleza e retardar o envelhecimento.

Palavras-chave: Técnicas Corporais; Padrão de Beleza; Mídia.

1 INTRODUÇÃO

A beleza feminina vem se tornando um grande dilema, pois as mulheres querem alcançar certo padrão que para algumas é inatingível. Diversas técnicas corporais estão disponíveis para adquirir-se a beleza desejável, seja pelo uso de produtos de beleza, massagens, prática de atividade física e até mesmo cirurgias.

Segundo Okuma (1992) na atualidade as mulheres são arrebatadas por informações vindas de todos os lados, revistas, jornais e televisão que mostram corpos lindos e formas perfeitas. A partir dessas imagens/informações as mulheres começaram a frequentar clínicas de estética e academias de ginástica para melhorar sua aparência.

A mídia tem forte influência na transformação do pensamento das mulheres. As informações trazidas pelos meios de comunicação fazem com que tenham opinião formada a respeito de vários assuntos. Para o grupo feminino existem pessoas no meio artístico que se tornam mitos, modelos a serem seguidos para sentirem-se melhor ou cada vez mais belas em frente ao espelho (RODRIGUES, 2004). A televisão, por meio de programas esportivos divulga imagens de esportista e apresenta informações direcionadas principalmente para o público jovem, direcionando seus pensamentos e atitudes (BETTI, 2001). Com o aumento do tempo livre os jovens cuidam mais dos seus corpos, procurando melhorar a aparência através da prática de atividades físicas e esportivas (DA MATA, 1998).

Cury (2005) enfatiza que o padrão de beleza ideal para uma pessoa nem sempre o é para outra. Muitas mulheres desconsideram individualidade biológica (cada pessoa é diferente da outra), e buscam atingir um objetivo fora de suas potencialidades gerando frustrações. Para que isso não aconteça, as mulheres têm que perceber que o padrão de beleza a ser atingido por cada uma é aquele que lhe fica bem.

Segundo Cury (2005) a mulher de hoje tem muito a comemorar com os enormes avanços na área da estética e da saúde. Os recursos atualmente disponíveis para tratamentos estéticos possibilitam contar com as mais modernas técnicas de beleza e saúde proporcionando resultados mais eficientes e satisfatórios.

Na área da cirurgia estética também houve avanço extraordinário – as cirurgias tornaram-se menos invasivas e agressivas e mais seguras. Segundo Rodrigues (2004) a percepção social sobre a cirurgia plástica é muito simplista, o que justifica a posição do Brasil como campeão nessa modalidade. A cirurgia plástica se transformou no recurso mais empregado para solucionar problemas imediatos.

Na busca da beleza as clínicas de estética oferecem técnicas diversas. Segundo Macedo (2005) uma das técnicas mais procurada é o *peeling* que significa em inglês é “despelar”. Essa técnica é utilizada para remover a camada superficial da pele e estimular o crescimento de uma camada de pele mais fina, macia, uniforme, clara e rejuvenescida. Outra técnica de rejuvenescimento utiliza a toxina botulínica ou mais conhecida como “*botox*” para amenizar e evitar a formação de linhas horizontais na testa e no pescoço, vincos entre as sobrancelhas, “pés-de-galinha”, rugas ao redor da boca, entre outras marcas do tempo. Junto com essa técnica vem as soluções injetáveis ou injeções de preenchimento, sendo essa uma das mais simples e também de larga procura entre as mulheres.

Para o autor acima as mulheres sempre vêm lutando contra as marcas do tempo e as marcas que ocorrem na pele como as celulites e as estrias, muito temidas pelas mulheres. Embora a celulite não esteja relacionada à obesidade pois atinge também mulheres magras, o excesso de peso faz com que se torne mais evidente. Quanto às estrias, ainda não existe cura para este problema, mas estão disponíveis tratamentos avançados da cosmiatria que permitem reduzir suas marcas em até 60%.

Segundo Magalhães (2007) a prática de atividade física tem sido um instrumento eficaz de boa forma e beleza. As alternativas são inúmeras, como as lutas (Karatê, Boxe, Tai- Kuon-Dô) que fortalecem os músculos e melhoram a capacidade cardiorrespiratória; as danças de salão, que melhoram a postura do indivíduo, trabalham os músculos e desenvolvem o ritmo; a *yoga*, que fortalece os músculos abdominais, melhora postura, trabalha a respiração, e proporciona o relaxamento corporal. Deve-se adequar a atividade física de acordo com o objetivo de cada praticante e os benefícios variam conforme cada prática.

Segundo Hansen e Vaz (2004) as academias hoje estão transformando a atividade física em atividades rápidas e resultados eficazes, pois as mulheres modernas não querem perder tempo. Programas diversos são ofertados como: GAP (atividade física localizada - Glúteos, Abdome, Perna), treinamento de musculação personalizado; aulas relâmpagos de *step*, dança, ciclismo *indoor* (*spin bike*), natação, dentre outras modalidades.

A musculação é uma modalidade muito praticada pelas mulheres que buscam saúde e beleza corporal. Segundo Hernandes Junior (1998) na musculação varia muito os tipos de treinamento (força, resistência, potência) e para cada tipo de treinamento existe um público-alvo. Os que praticam musculação têm objetivo definido a alcançar, seja o atleta ou pessoas que procuram apenas o condicionamento físico e a manutenção da saúde, mas para muitos, os propósitos são meramente estéticos.

No entanto, para ter efeito a atividade física deve ser bem elaborada, pois é a partir do planejamento da atividade que se vai conquistar o indivíduo (NOVAES E VIANNA, 1998). para Brooks (2000) a atividade física deve ser planejada para que o indivíduo sinta-se satisfeito com o que está fazendo e não volte a se tornar sedentário.

Para Fernandes Filho (2003) a avaliação física é uma das análises fundamentais na atividade física, com ela é possível saber como está percentual de gordura, conhecer algumas medidas e avaliar dados do aluno e assim programar o treinamento específico. Segundo Germano (2007), a avaliação física é um recurso utilizado para mostrar numericamente as respostas alcançadas pelos alunos logo após um período de treinamento, sendo o papel do professor de fundamental importância na relação entre objetivos traçados e resultados alcançados.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi conhecer as principais técnicas corporais utilizadas pelas mulheres em busca da beleza e ainda verificar as possíveis influências da mídia sobre o uso destas técnicas.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa, do tipo descritiva, com pesquisa de campo, contou com amostra constituída por 30 mulheres adultas, com idade entre 20 e 40 anos, da cidade de Teresina – PI, dividida em três grupos de 10 mulheres: GRUPO I - freqüentadoras de uma Academia de Ginástica (GAG) da zona leste da cidade; GRUPO II freqüentadoras de uma Clínica de Estética (GCE) também da zona leste e o GRUPO III profissionais de um Ateliê de Costura (GAC) no centro da cidade. Esta escolha se deu pela necessidade de se verificar se havia diferenças no trato com o corpo e na influência da mídia na busca da beleza, mesmo considerando grupos sócio-econômicos diferentes.

Para esta pesquisa foi aplicado um questionário com 15 perguntas, que procurou conhecer os principais cuidados das mulheres com seus corpos com vistas à beleza corporal e qual a influência da mídia neste processo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os dados obtidos, das 10 mulheres do GAG oito praticam duas modalidades diferentes (musculação e *spin bike* ou natação), apenas uma pratica três modalidades (musculação, *spin bike* e ginástica) e uma pratica apenas a ginástica. Quanto ao GCE das 10 mulheres do grupo, oito fazem musculação associada a outra modalidade seja Spin Bike, Natação ou Caminhada, uma faz apenas ginástica e a outra faz uma atividade não especificada. Já no GAC, das 10 mulheres pesquisadas, seis praticam atividade física, sendo que uma faz musculação e cinco caminhada e as quatro restantes não fazem nenhuma atividade física.

Os dados referentes a esta questão nos mostram que das 30 mulheres da amostra apenas quatro não fazem atividade física. No total, são pessoas de classe socioeconômica diferentes, mas que estão preocupadas em manter seus corpos ativos, com saúde e bem-estar. As mulheres com poder aquisitivo mais elevado têm possibilidades de freqüentar locais com vasta gama de atividade física, tendo assim oportunidade para um programa de treinamento mais diversificado, as com poder aquisitivo mais baixo, quase totalidade está envolvida com caminhada, por não necessitar de grandes recursos financeiros ou materiais, sendo um tipo de exercício acessível e com bons resultados.

Acreditamos que a mídia tem grande influência nisso tudo, pois mostra constantemente as vantagens da pratica de exercícios físicos, de como manter-se saudável e envelhecer com qualidade de vida, e certamente, manter-se bela (OKUMA, 1992; RODRIGUES, 2004).

Quando questionadas qual ou quais motivos que as levaram a fazer essa(s) atividade(s) física(s) foi respondido pelo GAG e o GCE: manutenção da saúde, bem estar, físico, psíquico e estético; ganho de massa muscular e resistência; emagrecimento. Já no Grupo GAC as mulheres que praticavam atividade responderam: engrossar as pernas; dores nas pernas; para o coração; melhorar a saúde, relaxar e perder peso.

As respostas dos grupos GAG e GCE são muito parecidas, até porque mesmo um tendo sido abordado na Academia de Ginástica e o outro na Clínica de Estética, ambos praticam atividade física e cuidam do corpo através de cuidados estéticos. As mulheres querem corpos esteticamente belos, ser mais magras, estar sempre bem (DA MATA, 1998). Já as mulheres dos GAC estão mais preocupadas em manter a saúde do que com a estética propriamente dita. Elas, talvez por não terem condições financeira, praticam caminhada enquanto promoção da saúde. Elas percebem no exercício físico um caminho para ter mais disposição para o trabalho.

Quando questionadas sobre se fazem avaliação física, das 10 mulheres do GAG oito disseram sim, já duas disseram que não. Do GCE das 10 pesquisadas uma não fez avaliação física e nove delas fizeram. Do GAC apenas uma fez avaliação e as outras cinco praticantes de atividade responderam não. Das mulheres questionadas a respeito de avaliação física, as

respostas dos grupos GAG e GCE apenas três não fazem avaliação física, mas a maioria delas faz e aproveita esse recuso para saber dos resultados que a atividade física pode proporcionar (FERNANDES FILHO, 2003; GERMANO, 2007). Já o GAC a maioria não tem esse recurso, e não pode obter resposta positivas ou negativas da atividade física praticada.

Perguntadas se estavam satisfeitas com seus corpos elas responderam de seguinte forma: GAG: seis estão satisfeitas, e quatro não estão satisfeitas. Do GCE quatro estão satisfeitas e seis não estão. Já do GAC sete estão satisfeitas com seus corpos e três não estão. Percebemos que a maioria das mulheres que pratica exercícios físicos está nas academias e clínicas de estética e essas se mostram insatisfeitas com o próprio corpo, porque nestes ambientes a cobrança de corpo perfeito é muito grande, devem se preocupar com músculos definidos, pernas hipertrofiadas, abdome bonito, para esse grupo a perfeição é indispensável (RODRIGUES, 2004). Já o grupo que só caminha não está preocupado em ter corpo perfeito, elas estão mais preocupadas em manter a saúde e não há tanta cobrança, o resulta que foi obtido com atividade praticada que é a caminhada esta tudo bem.

Quanto questionadas se desejariam mudar algo em seus corpos, no GAG, quatro responderam que não mudariam nada enquanto seis responderam que sim, e a resposta, na seqüência de preferência foi: diminuir gordura localizada; emagrecer mais; diminuir culote. Já no GCE seis disseram que não mudariam nada e quatro disseram que sim, sendo as respostas as seguintes: enrijecimento, lipoaspiração; seis delas disseram que não mudariam nada. O GAC das 10 mulheres que responderam três disse que não e sete que sim, e queriam, principalmente: emagrecer, lipoaspiração.

Observam-se, mesmo as mulheres que afirmaram na questão anterior sua satisfação com o corpo, algumas ainda incluem-se junto com o grupo de insatisfeitas e que mudaria alguma coisa em seus corpos, até mesmo as que praticam caminhadas. Significa que mesmo tendo alcançado bons resultados com o programa de treinamento querem mudar alguma coisa para buscar perfeição, por mínima que seja (CURY, 2005).

Mas quando perguntadas se fariam cirurgia plástica para mudar seus corpos o mais rápido, as respostas foram: no GAG, as 10 mulheres do grupo responderam que não, e os motivos foram: era um risco desnecessário; o procedimento era complicado; recuperação lenta e não tem paciência; no momento está se sentindo bem com o corpo de tem. Já o GCE, cinco mulheres responderam que fariam plástica sendo que duas delas já haviam feito. As razões para tal intervenção seriam: sentir-se bem; pelos resultados rápidos e satisfatórios. Quanto as mulheres do GAC cinco responderam que não fariam plástica e as outras cinco que responderam sim justificaram que: para ficar de bem com o espelho; ficar linda e sexy; para mudar tudo que tem direito.

Observa-se que as mulheres do GAG todas responderam que não fariam cirurgia plástica, porque na academia elas encontram o resultado esperado mesmo que seja de longo prazo. Já as dos dois outros grupos admitem que fariam intervenções cirúrgicas. Percebe-se que estas mulheres reconhecem que as técnicas de beleza utilizadas não lhes darão o efeito desejado e a plástica seria ideal, pois apresenta resultados imediatos (HANSEN E VAZ, 2004; MACEDO, 2005).

Na área de cosmiatria, questionadas sobre quais as novas técnicas utilizariam para melhorar o visual, das 10 mulheres do GAG, duas escolheriam *peeling* e *botox*, uma injeção de colágeno e *botox*, quatro fariam tratamento de estrias e celulite e três tratamento para celulite e laser. No GCE, uma disse que se tivesse dinheiro faria todos, uma faria todos de acordo com a necessidade, quatro fariam tratamentos para celulite, estrias, *botox*, preenchimento e injeção de colágeno, três utilizariam injeção de colágeno, tratamento para estria e celulite e uma utilizaria laser, preenchimento celulite e estrias. No GAC uma faria *botox*, duas preenchimento, quatro tratamentos de estrias e três de celulite. As mulheres conhecem as possibilidades de intervenção quando se fala em beleza corporal (MACEDO, 2005)

As respostas dos grupos pesquisados mesmo das que afirmam estarem satisfeitas com o corpo, admitem que mudariam alguma coisa. Este fato talvez tenha referência com a mídia que sempre coloca em foco os novos tratamentos das clínicas de estética e que podem solucionar vários problemas e proporcionar a beleza desejada (MACEDO, 2005).

Solicitadas a se imaginarem como seriam daqui a 20 anos as respostas foram as mais diversas. As mulheres do GAG disseram: muito feliz, em boa forma, com saúde, mais velha, com saúde e energia, bem disposta e praticando atividade física. As do GCE, afirmaram: linda e feliz, gorda, com problemas articulares, rugas, linda e magra, cabelos curtos e gozando de boa saúde. Já as do GAC, apontaram: melhor do que agora, com rugas, mais saudáveis sem estrias ou celulites, uma velhinha sarada, saudável. As características apontadas mostram suas crenças naquilo que fazem hoje. As que praticam atividade física fizeram referência a isso, as da clínica de estética falaram de rugas, cabelos, etc. E as do ateliê de costura se referiram à saúde.

E quando questionadas se achavam bonitas, tivemos as seguintes respostas: Das mulheres do GAG, nove respondeu que SIM. No GCE as dez disseram que SIM. E o GAC oito disseram SIM, uma se considera mais ou menos e uma um pouco. Nos três grupos, a maioria delas respondeu sentir-se bonita, confirmando algumas respostas anteriores, mostrando que estão satisfeitas com seus corpos, com algumas exceções, geralmente aquelas que pensam nas modificações com cirurgia plástica. Percebem-se vaidosas, tratando bem do corpo, pensando menos no envelhecimento e esperando uma longevidade com qualidade (CURY, 2005).

4 CONCLUSÃO

Diante dos resultados podemos afirmar que as mulheres de hoje estão mais preocupadas em se manter no padrão de beleza aceitável pela sociedade do que se sentir bem com elas mesmas. Estão preocupadas com o que vai ver ao se olhar no espelho, se a imagem está agradável aos seus olhos. Nota-se que as mulheres questionadas sempre têm um defeito para corrigir, uma gordura fora do lugar, uma plástica para fazer, sempre tem algo a melhorar.

Cuidar de si, procurar ficar sempre bela e retardar os efeitos do tempo é uma preocupação das mulheres, sujeito deste estudo. Muitas técnicas estão disponíveis, tais como uso de produtos estéticos, prática de atividades física e ainda, as intervenções cirúrgicas. As mulheres dos três grupos estudados sabem que existem muitas possibilidades, que ao gosto e poder aquisitivo de quem queira e possa utilizar. Mas os limites de tudo isso devem ser analisados, pois a beleza não pode estar acima da saúde. E saúde é também bem-estar, prazer, satisfação e não apenas aparência física.

5 REFERENCIAL BIBLIOGRAFICO

- BETTI, Mauro. Mídia: aliadas ou inimigas da Educação Física Escolar? **Motriz**. Revista de Educação Física. UNESP, jul-dez, vol.7, n.2, p. 125-129, 2001.
- BROOKS, Douglas S. **Treinamento personalizado: elaboração de programas**. São Paulo: Phorte, 2000.
- CURY, Augusto. **A ditadura da beleza e a revolução das mulheres**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.
- DA MATA, Vilson Aparecido. Da forma física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais retratadas no corpo. **Revista da Educação Física**. Universidade Estadual de Maringá, 9(1):35-43, 1998.
- FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandez. Treino, culto e embelezamento do corpo: Um estado em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, C. 26 n. 1 p. 7-172 set., 2004.
- HERNANDES JUNIOR, Benito Daniel Olmos. **Musculação: montagem de Academia, gerenciamento de pessoal, prescrição de treinamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- MACEDO, Otávio R. **A construção da beleza**. São Paulo: Globo, 2005.
- MAGALHÃES, Naiara, Malhação para quem odeia Academia. **Revista Veja Especial Mulher**, Ano 40, Edição Especial, Editora Abril, Jun. 2007.
- NOVAES, Jefferson S.; VIANNA, Jefferson M. **Personal trainnig & condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- OKUMA, Silene Sumire. A prática da atividade física e sua relação com a publicidade de televisão. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, 6(2): 29-36, jul./dez. 1992.

RODRIGUES, Ana Maria da S. **Busca e uso de informação na autogestão corporal**. Tese. Universidade Federal de Minas Gerais, 180f. 2003.
GERMANO, Joaquim. A importância da avaliação física. **Revista SuperTreino**. Edição n. 25, Abr./Maio, 2007.