

IDEALIZAÇÃO DO CORPO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Silvana Lima Bezerra da Silva¹; Vagner Aires Pinheiro²; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto³; Wilma Magaldi Henriques⁴

Estudante do Curso de Psicologia; e-mail: silemess@gmail.com¹

Estudante do Curso de Psicologia; e-mail: vagnerapinheiro@gmail.com²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: geovana_castrezana@hotmail.com³

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: wilmahenriques@hotmail.com⁴

Área do Conhecimento: Psicologia

Palavras-chave: Beleza. Academia. Corpo Perfeito.

INTRODUÇÃO

O padrão de beleza é mutável e consequência das transformações históricas determinadas por elementos culturais, espaciais, além dos determinantes socioeconômicos (KURY, HANGREAVES e VALENÇA, 2000). Por épocas esse tema foi tratado por diversas culturas e de diferentes maneiras sempre buscando indicar beleza, sociabilidade e poder com os corpos. Camargo (2016) explica que há uma complexidade ao se tratar do tema corpo, haja vista diversas variáveis que têm por influências e diferentes disseminações de ideias veiculadas por revistas, televisão, internet, redes sociais com anúncios, textos, fotos e ilustrações que agem como vozes dizendo como esse corpo deve ser visto, desejado, e até vendido. São inúmeras mudanças que o padrão de beleza tem sofrido no decorrer da história e vários os motivos que têm levado pessoas à busca do padrão de beleza “ideal”, sejam por estética, por cuidados à saúde, relações sociais colocando-se em risco de desenvolver comorbidades que afetem à saúde física e mental. Diante do aumento da procura pela musculação e conhecendo a forte influência da sociedade nas mais diversas épocas surgiu o interesse em identificar as idealizações de um corpo perfeito em especial com indivíduos do sexo masculino frequentadores de academia.

OBJETIVOS

Analisar aspectos motivadores na busca pelo treino na academia. Verificar qual é a idealização que o frequentador de academia tem do corpo perfeito e Identificar as referências que esses frequentadores têm para idealização de um corpo perfeito.

METODOLOGIA

O projeto de pesquisa foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, com o parecer número 1.636.811. Para a coleta, utilizou-se o procedimento do tipo de amostragem não probabilística por conveniência em uma academia na cidade de Mogi das Cruzes, os participantes foram contatados na academia com auxílio dos educadores físicos, estes iniciaram um convite aos frequentadores para conversar com os pesquisadores. Em seguida os pesquisadores fizeram o levantamento dos critérios supracitados no pré-projeto que resultaram nos participantes em questão. Após a triagem e feito o convite para participação voluntária, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e após a assinatura em duas vias, realizou-se a entrevista individual iniciada com a pergunta disparadora: *Pode me contar das suas*

experiências para a busca de um corpo “ideal”? Participaram dez homens com idades entre dezenove e trinta anos, praticantes de musculação com frequência de treino de três a seis vezes por semana no período mínimo de trinta minutos cada, critérios esses que compunham a proposta da pesquisa. Nos relatos, não foram exibidos os nomes dos participantes, por questões éticas. A descrição realizada se tratou de uma pesquisa qualitativa, o instrumento foi entrevista aberta o que possibilitou uma investigação mais ampla e profunda da personalidade do depoente (Bleger, 1995) e com o suporte do método oral as entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra, e em seguida textualizadas a fim do material ficar mais compreensível ao leitor, a voz do entrevistador foi anulada dando espaço à fala do narrador, também as perguntas foram suprimidas e incorporadas ao discurso do depoente, passado para o processo de transcrição, as entrevistas foram relidas, com o propósito de buscar e marcar as palavras-chave (MEIHY, 1991). Por último os relatos foram selecionados seguindo um critério de exemplaridade (HENRIQUES, 2005). Foram selecionadas desses relatos vinhetas reveladoras da questão desta pesquisa e estas foram entrelaçadas com os autores estudados e com reflexões dos pesquisadores, buscando compreensão dos aspectos motivadores, assim como as referências e idealização que os frequentadores da academia possuem de um corpo perfeito, questões essas investigadas na pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Frase que não poderia ficar de fora para expor os resultados desta pesquisa é *parecer bem determina o estar bem, a realidade converte-se em aparência, e a aparência em realidade* (Silva, 2001), haja vista, durante a análise das narrativas ficou evidente a busca dos participantes pela aparência, seja esta indicada como um ideal, uma referência ou motivo para se sentir bem. Houve um desafio em analisar cada depoimento e aproximar de um resultado quando se deparou com a subjetividade em questão, momentos em que enquanto para um o corpo perfeito representava saúde e concomitantemente qualidade de vida, para outro, a qualidade de vida só se dava a partir de um corpo perfeito, um paradoxo nos significados do ser e do ter, que vai ao encontro do que explicado por Rehfeld (2004, p. 4), o “corpo tendo” apresentado aparentemente saudável não determina o “corpo sendo”, entendendo que o parecer subjetivo de cada participante pode estar atrelado às suas vivências e experiências com seus corpos saudáveis ou não. Pretendendo obter melhor compreensão do significado da palavra *referência*, durante a análise empregou-se o uso do dicionário Aurélio, cujo significado “conjunto de qualidades ou características tomado como modelo” (Aurélio, 2000 p. 442) foi possível relacionar com as narrativas dos depoentes, visto que, a maioria baseia-se nos *modelos* pré-estabelecidos. Desta forma, como resultado para *identificação de referências que os frequentadores têm para idealização de um corpo perfeito*, identificou-se qualidades e características tomadas como modelos impostos pelas mídias e sociedades. Com o entrelaçamento dos depoimentos com os autores estudados evidenciou-se que os participantes não são produtos do seu corpo, mas uma construção social, moldados ao longo de suas vidas e em acordo com as suas representações de corpo; entendendo-se assim, que essas percepções estão atreladas à representação subjetiva de cada um e construídas ao longo de um processo intersubjetivo influenciado pelo encontro com a alteridade. No entanto, no decorrer da pesquisa pareceu haver algum ganho significativo para esses depoentes quando se tratava de possuir formas delineadas, musculosas, entregando-se a uma educação dominadora mesmo que rotulados de imitadores, surgindo a questão, poderiam esses ganhos partir para um estado de idealização; assim, foi necessário entender o que era ideal à luz psicanalítica baseado em Laplanche (2010), [...] Instância da personalidade

resultante da convergência do narcisismo (idealização do ego) e das identificações com os pais, com os seus substitutos e com os ideais coletivos. Enquanto instância diferenciada, o ideal do ego constitui um modelo a que o sujeito procura conformar-se. Compreendendo que, os participantes inconscientemente idealizam um corpo já identificado no outro, mas que a maioria negam possuir a *idealização de um corpo perfeito*. A imposição das mídias e exposição da própria cultura e sociedade com seus modelos postos no que diz ao ideal de corpo perfeito, às vezes pode impossibilitar o indivíduo de idealizar um corpo, fazendo com que este, associe seu ideal à busca da saúde e bem-estar, situação esta apresentada nos discursos dos depoentes. Para as respostas quanto *os aspectos motivadores na busca pelo treino na academia*, foi utilizada a definição do termo motivação, para a Psicologia na explicação de Vernon (1973, p. 11), cuja “motivação é encarada como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes. Contudo, é evidente que motivação é uma experiência interna que não pode ser estudada diretamente”, ou seja, motivação assim como referência ou idealização é considerada como algo subjetivo e pode ter partido de experiências internas tendo despertado desde autoestima à autorealização e que conforme os relatos trazidos pelos participantes que, como motivações intrínsecas, expuseram situações de autoestima e autorealização e, como motivações extrínsecas, apresentaram ter como propósito o de atrair olhares femininos, ou seja, mais uma vez a pessoa é movida por condições externas, em que as gratificações e as tensões são suscitadas no indivíduo pelo meio social. Por fim, identificou-se com esta pesquisa que os depoentes e frequentadores de academia já possuem um ideal formado, mas inconsciente e quando identificado no outro, seja através das mídias ou cobrança da sociedade, tomam para si como referências, ou seja, o modelo a seguir e se apropriam deste modelo, e para alcançá-lo, apoiam-se às motivações que lhes servem como força impulsora a buscar por meio do treino de musculação na academia, atingir seus objetivos, ou ideais.

CONCLUSÕES

O modelo utilizado possibilitou vivenciar as significações que os depoentes têm dado à musculação e o cuidado que têm com seus corpos analisando as idealizações acerca do tema em seu cotidiano. Percebeu-se as idealizações dos participantes como um constructo histórico e cultural, e que tem como forte influência na contemporaneidade a mídia. Mesmo que muitas vezes negado ou não reconhecido pelos participantes, tais idealizações emergiram em suas falas com contradições, pausas, e manifestações de desejos em relação ao corpo ideal. Por fim, identificou-se através desta pesquisa que os depoentes e frequentadores de academia já possuem um ideal formado, mas inconsciente e quando identificado no outro, seja através das mídias ou cobrança da sociedade, tomam para si como referências, ou seja, o modelo a seguir e se apropriam deste modelo, e para alcançá-los, se apoiam às motivações que lhe servem como força impulsora a buscar através do treino de musculação na academia, atingir seus objetivos, ou ideais. Dessa forma, faz-se necessário a continuidade da pesquisa para melhor compreensão do porquê algumas idealizações e referências são negadas, embora haja uma prática consciente pela busca de um corpo ideal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLEGER, José. **Temas de Psicologia: Entrevista e Grupos**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

CAMARGO, V. P. Prazer e sofrimento: o porquê da busca por um corpo perfeito. In: **Revista Psicoterapia**, n. 10, p. 33-37, 2016.

FERREIRA, A. B. H. de. **Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. São Paulo: Nova Fronteira, 2000.

HENRIQUES, W. M.; **Supervisão: Lugar mestiço para aprendizagem clínica**. São Paulo – Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, PSA – USP, 2005.

KURY, L.; HANGREAVES, L.; VALENÇA, M. T. **Ritos do corpo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2000.

LAPLANCHE, J; PONTALIS, J. B. **Vocabulário da Psicanálise**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

MEIHY, J. C. S. B.; **Canto de morte Kaiowá, história oral de vida**. São Paulo: Edições Loyola, 1991.

REHFELD, A. Corpo e Corporeidade: uma leitura fenomenológica. **Revista de Psicologia do Instituto de Gestalt**, São Paulo, n. 1, p. 1-5, 2004.

SILVA, A. M. **Corpo, Ciência e Mercado: Reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo da felicidade**. São Paulo: Autores Associados, 2001.

VERNON, M. D. **Motivação humana**. Trad. de L. C. Lucchetti. Petrópolis: Vozes, 1973.

AGRADECIMENTOS

AGRADECEMOS PRIMEIRAMENTE A ELE (DEUS), NOSSA BASE, NOSSO SUSTENTO, NOSSA FORÇA. AOS FAMILIARES POR NOS MOTIVAR E APOIAR NESTA TRAJETÓRIA. AOS MESTRES: WILMA MAGALDI HENRIQUES POR NOS PERMITIR QUASE QUE VIVER SUAS EXPERIÊNCIAS, NO SEU MODO BELO DE EXPRESSAR AS PALAVRAS TORNANDO A LEITURA E ESCRITA PRÓXIMAS DE UMA MÚSICA, UMA POESIA; E À GEOVANA MELLISA CASTREZANA ANACLETO, PELO DESPERTAR EM NÓS O DESEJO EM PESQUISA, PELA AMIZADE, APOIO, E O COMPARTILHAR DE SEU APRENDIZADO E EXPERIÊNCIAS DEDICANDO SEU MELHOR A NÓS ALUNOS. À UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES PELO PROJETO INSTITUCIONAL VOLUNTÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA.