

CORPO E BELEZA: COMO ANDA A SAÚDE NA BUSCA PELA PERFEIÇÃO ESTÉTICA?

Victor Hugo Aparecido de Paschoal CASTRO ¹e Norma Ornelas M. CATIB ²

^{1,2}Faculdades Integradas Regionais de Avaré, Fundação Regional Educacional de Avaré, Avaré, São Paulo, Brasil.

*E-mail: victorh.paschoal@gmail.com

Resumo – Este trabalho teve por objetivo investigar as influências culturais nos padrões de beleza no decorrer dos anos. Sabe-se que o avanço da tecnologia propôs diversas facilidades e benefícios, porém, esse avanço não trouxe somente benfeitorias, trouxe também malefícios, alguns sendo mudanças em tais padrões, ditando novas regras para a beleza desejada. Sendo assim, o assunto principal foi a relação da atividade física com a saúde e os padrões de beleza. Diante disso, procurou-se abordar temas que envolvam a estética corporal, tais como: musculação, culturas, doenças e síndromes psiquiátricas, anabolizantes, entre outros assuntos. Para o desenvolvimento do estudo foi utilizada a pesquisa bibliográfica sugerida por Richardson (1999) de natureza qualitativa, onde a busca por intermédio das bases de dados científicos, esses dados foram retirados de livros, dissertações, teses, bibliotecas virtuais, entre outros dados científicos que tenham como assunto principal os padrões de beleza impostos pelas diversas culturas e sociedades, analisando criteriosa e imparcialmente se estes influenciam positiva ou negativamente. Com isso, pôde-se verificar por meio de obras literárias científicas que atualmente tais estereótipos de belo e diferente tem sido um ponto negativo em algumas culturas, pois estes, em várias situações geram exclusões sociais, causando por diversas vezes síndromes e doenças. Talvez uma política a ser discutida, seja a política da prevenção, desenvolvendo praças, parques, salões sociais e clubes para que se possam ser realizadas reuniões, palestras e atividades físicas orientadas por profissionais da área de Educação Física conscientes, pois estes sempre têm como foco principal o bem-estar social, como um todo, deixando de lado a imposição de beleza, e colocando como foco principal a saúde. Tais projetos não trariam benefícios somente à sociedade, traria também economia nos cofres públicos,

afinal, atualmente é gasto um elevado valor financeiro com o tratamento de recuperação.

Palavras-chave – saúde; corpo; padrões de beleza, atividade física.

Abstract. This work aimed to investigate cultural influences on patterns beauty over the years. It is known that the advancement of technology proposed several facilities and benefits, however, this advance not only brought improvements brought also harms, some with changes in such patterns, dictating new rules for the beauty desired. Thus, the main issue was the relationship of physical activity with health and beauty standards. Therefore, we sought to address issues that involving body image such as: bodybuilding, crops, diseases and syndromes psychiatric, anabolic, among other issues. To develop the study the literature suggested by Richardson (1999) was used for nature qualitative, where the search through the scientific databases, these data were taken from books, dissertations, theses, virtual libraries, and other data science whose main subject the standards of beauty imposed by diverse cultures and societies, analyzing carefully and impartially whether these influenced positively or negatively. With this, it could be seen by works scientific literary stereotypes that currently such beautiful and different has been a downside in some cultures, as these, in various situations generate exclusions social, causing several times syndromes and diseases. Perhaps a policy to be discussed, it is the policy of prevention, developing plazas, parks, halls and social clubs to which meetings may be held, lectures and activities physical oriented professionals in Physical Education aware because these have always focused primarily on social welfare as a whole, leaving side imposing beauty, and putting the main focus on health. Such projects would bring benefits not only to society, would also bring savings in safes

public, after all, is currently spending a high financial value in the treatment of recovery.

Key-words: – health; body; standards of beauty, physical activity

I. INTRODUÇÃO

Têm sido frequentemente abordado nas mídias os temas que envolvem a beleza, o corpo, a estética. Mas, o que têm influenciado adolescentes a abordar tais temas? Quais são as curiosidades e temas a serem abordados? Com isso, o presente trabalho procurou-se investigar as influências culturais nos padrões de beleza no decorrer dos anos.

A tecnologia tem influenciado muito essa geração, visto que praticamente todos os adolescentes têm acesso a algum tipo de tecnologia: televisão, celular, computador, tablet, entre outros. A evolução tecnológica trouxe, sem sombra de dúvidas, diferentes benefícios a toda população mundial. Alguns exemplos são redes sociais, onde se podem encontrar amigos de anos passados, que se perdeu o contato, videoconferências, informações instantâneas (pessoas de qualquer parte do mundo sabem o que está acontecendo em qualquer outro local do mundo), etc.

Porém, não pode se esquecer de citar que também, o avanço tecnológico trouxe alguns malefícios. Exemplo disso foi a exclusão social é algo que tem ocorrido com frequência com grande parte da população adolescente mundial, pois ficam somente em frente à computadores, jogos, televisões. Outro fator maléfico que a tecnologia ocasionou foi a falta de identidade de algumas pessoas, pois, escondem-se atrás de telas de computadores, conseguindo falar coisas que não fariam pessoalmente. Não se pode esquecer de crimes virtuais que vêm acontecendo frequentemente. Infelizmente, a parte ruim não fica apenas nisso, pois, com tanta tecnologia, a mídia começa a impor padrões: padrões financeiros, padrões de moda, padrões de beleza, onde esse último talvez seja o pior, porque em novelas, filmes, internet, muitas vezes em imagens editadas, etc.. Encontram-se modelos com um corpo atlético, colocando que apenas aquele é um corpo bonito. Muitas vezes, existe até mesmo a venda de um ‘corpo bonito’ com o significado de ‘corpo saudável’, o que em muitas situações não é a realidade.

Na busca pelo corpo ideal, garotas começam a fazer regimes incoerentes, dietas as quais são deficitárias em muitos nutrientes que o corpo necessita para manter um bom funcionamento, acarretando doenças. Ainda na busca desse corpo perfeito, jovens geram doenças sociopsíquicas como exemplo a anorexia, a bulimia e a vigorexia. A **anorexia nervosa** é um distúrbio alimentar, onde os adolescentes (na grande maioria do sexo feminino, mas também afeta o sexo masculino) deixam de se alimentar, pois se enxergam fora do padrão estético imposto pela sociedade.

A **Bulimia** nervosa, assim como anorexia, também é um distúrbio alimentar, porém, difere-se do primeiro citado, pois envolve grande variação de peso, já que o doente tem períodos de compulsão alimentar, seguidos de comportamentos não saudáveis para perda de peso rápida, como induzir vômito, uso de laxantes, abuso de cafeína, entre outros.

Já a **vigorexia**, também conhecida como Síndrome de Adonis, afeta em grande parte os adolescentes do sexo masculino, onde o garoto tem uma auto-imagem distorcida, enxergando-se mais fraco do que é, entrando em estado de *overtraining*, apresentando obsessão por um maior volume muscular.

A Síndrome de Adonis também está relacionada ao uso de anabolizantes, a qual se sabe que acarreta diferentes malefícios à saúde. Os anabolizantes podem propiciar no primeiro momento o corpo desejado pelo adolescente, porém, deve-se sempre lembrar que há também os prejuízos sendo: nos homens ginecomastia, atrofia testicular, infertilidade e nas mulheres pelos crescendo por todo o corpo, disфонia vocal, hipertrofia clitoriana, diminuição temporária nos ciclos menstruais.

II. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa será de natureza qualitativa por meio de revisão bibliográfica. Nesse sentido, pode-se evidenciar no primeiro momento do estudo o tratamento com relação ao corpo e beleza. Inserido nesses padrões será enfatizada a questão da saúde, verificando as possibilidades de diferentes intervenções diante desse contexto, os quais serão discutidos no decorrer do trabalho.

De acordo com [18] esse tipo de estudo pode levar o indivíduo a analisar, descrever e discutir a relevância da temática abordada em pauta.

III. CORPO E BELEZA

Com o decorrer dos anos, a forma de cuidar da aparência foi se transformando, resultado das mudanças dos conceitos de beleza, construídos pelas experiências históricas, sociais e culturais de cada indivíduo.

Pensar em beleza nos remete à mitologia grega, onde o termo era representado por Adonis, símbolo ideal de beleza grega, marcado pela medida, simetria, proporção e harmonia das formas de uma modelo corporal enquadrada em predefinições absolutas e perfeita, reduzindo os múltiplos corpos e suas singularidades em função da exaltação apreensiva e impositiva de um único modelo de beleza. [17] ressalta que existe a compreensão com relação a beleza, sendo que a mesma encontra-se atrelada à um ponto de vista clássico absoluto, independente do tempo, mas de suma importância considerar que esse não é o único, nem o suficiente para englobar todo o universo estético da atualidade.

Percebe-se que enquanto o conceito de beleza é diretamente relacionado com o estereótipo de beleza dos cânones Gregos do corpo, existem outras formas, sentidos, e possibilidades de enxergar o belo, distante dos padrões citados anteriormente, é o que reflete ainda a mesma ao afirmar que a experiência estética se dá exclusivamente no corpo, ocorre a partir de um olhar sensível e troca recíproca entre o sujeito e o objeto, tatuados por significações históricas e culturais, que estabelecem as próprias relações estéticas desse sujeito:

Sobre o corpo se encontra os estigmas dos acontecimentos passados do mesmo modo que dele nascem os desejos, os desfalecimentos e os erros; nele também eles se atam e de repente se exprimem, mas nele também eles se desatam, entram em luta, se apagam uns aos outros e continua seu insuperável conflito ([8]).

Tendo como base o pensamento de que o corpo jamais mereceu tanto cuidado e atenção como na atualidade, desde os aparatos, adereços, vestuários, até os inúmeros métodos e técnicas e as possibilidades de transformações corporais por meio de cirurgias plásticas, o corpo vem se tornando um verdadeiro objeto de consumo. Com isso, a preocupação dos indivíduos, as expectativas em corresponder a sua aparência

corporal ao corpo veiculado como modelo, padrão, exemplo de perfeição e beleza a “ser alcançado por todos que desejam fazer sucesso frente à sociedade” ([12]). Esses aspectos apresentados acabam confirmando aquilo que se pode entender como culto ao corpo.

Segundo [5], com relação ao culto corporal cada indivíduo é adorado, tornando-se assim adorador. O adorado é o corpo perfeito, esculpido e modelado por intermédio de musculação, dietas, cirurgias plásticas, anabolizantes e medicamentos, enquanto os adoradores são os consumidores que investem tempo e dinheiro em busca da perfeição corporal.

Segundo [7] o culto ao corpo ultrapassa todas as barreiras e atinge todas as camadas sociais e faixas etárias apoiado num discurso, ora voltado a questão estética, ora a saúde. As expressões da autora enfatizam que, “não basta ser saudável: há que ser belo, jovem, estar na moda e ser ativo”.

Nesse contexto, destaca-se:

Cirurgias para alterar a anatomia humana (suprime-se costelas, enxerta-se músculos), a utilização de próteses para reconfigurar o desenho das linhas do corpo, são inovações relativamente democratizadas e “naturalizadas” de agir com o corpo, possíveis pelo avanço tecnológico ([4]).

De acordo com [13] atualmente continua-se com o dualismo, porém, não mais aquele que opõe a alma e o corpo, mas sim o que contrapõe o homem e o corpo, no sentido em que existem muitas possibilidades de intervenções corporais, modificando a aparência, mas nessas variações de aparência, toda a cultura humana vem sendo moldada.

Sobre a beleza, [11] deixa claro que se deve levar em conta a história, laços sociais e culturais que envolvem o corpo, pois, o que para uma cultura é considerado diferente esteticamente, em outros ambientes, podem ser traços indiscutíveis de beleza. Logo, o corpo, cultura, e sociedade se entrelaçam e determinam o discurso do indivíduo para o corpo e beleza.

Desse modo, pode-se olhar uma mesma cultura em épocas diferentes, nota-se que beleza é algo que se modifica, é criada e transformada com o decorrer do tempo, estabelecendo uma

compreensão do estranho e bonito, como salienta:

Basta olharmos os múltiplos corpos que transitam e confundem-se nas ruas dos grandes centros urbanos para vermos como são diversos os aspectos culturais que levam determinadas pessoas a serem vistas como belas ([17]).

Diante disso, pode-se abordar que, corpo e beleza como campos de reflexões, discursos e intervenções sociais variam de tempos em tempos, fazendo com que um indivíduo não seja considerado totalmente belo, ou seja, uma beleza considerada absoluta, mas de forma relativa, pois esse ponto de vista varia nas culturas. Isso ocorre, porque as culturas envolvem diferentes dinâmicas, rupturas e conflitos entre gerações, de modo que, não apenas a concepção, mas o próprio gênero de beleza acaba sendo alterado ([15]).

Segundo [6] a beleza se mostra na proporção, no esplendor da ordem, focalizado pela luz e pelo bem, enquanto, o feio, relaciona-se com a desmedida, na instância da assimetria e do excesso, focalizado pela escuridão e pelo mal.

Ainda [6] revela que, esses elementos não se baseiam apenas em critérios de gosto próprio, de agrado ou desagradado, mas pelas influências dos discursos sociais, culturais, morais e temporais que cercam os indivíduos.

Cabe assim, refletir quais os discursos da beleza que permeiam a Atividade Física, para vivenciar a experiência da mesma, além dos modelos ditos idéias. Segundo expressões de [16], o que é belo necessita ser experimentado, vivido, solicitando assim a sensibilidade como chamada a apreciação. O belo não é somente uma ideia, um modelo, mas sim, uma movimentação que acontece na percepção, promovida pelos jogos expressivos do corpo.

Portanto, considera-se o discurso como construção social; porém, cada indivíduo deve buscar o melhor para a saúde e não somente seguir os padrões de beleza.

Saúde

Ter uma vida ativa é necessário para que haja saúde e bem estar na vivência de qualquer ser humano. Segundo [3] existem déficits financeiros tão grandes, causados por doenças que podem ser prevenidas com simples hábitos de vida saudáveis e atividade física regular, que

seria muito mais rentável ao governo que fossem criados programas de incentivo à saúde física.

Ainda o mesmo autor relata que:

Aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos seus múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira... Já a qualidade de vida associada à saúde aplica-se a pessoas sabidamente doentes e diz respeito ao grau de limitação e desconforto que a doença e/ou a sua terapêutica acarretam ao paciente e à sua vida. ([3]).

[14] segue na mesma linha do autor supracitado, citando que existem grandes gastos com o “exército de profissionais” de alto valor, levando a reflexão da prevenção desses problemas ocasionados por enfermidades, doenças, lesões, entre outros fatores. Para o autor, o conceito Saúde está diretamente ligado ao conceito bem-estar.

A saúde engloba não somente a ausência de doenças. Refere-se ao perfeito bem-estar físico, mental e social. Sendo assim, fica nítido que a cultura local é sempre levada em conta por indivíduos, influenciando grandemente nos resultados finais em sua saúde.

Sociedade, cultura e mídias locais têm ditado regras de padrões de beleza e saúde, ou seja, definindo o que tem ou não beleza, causando muitas doenças e distúrbios psicossomáticos, principalmente em jovens.

Não é raro ouvir rumores sobre modelos que tem **bulimia**, que é uma doença na qual uma pessoa exagera na ingestão de alimentos ou tem momentos regulares em que come em excesso, se sentindo descontrolada. De tal modo, a pessoa afetada utiliza de vários métodos, como vômitos ou abuso de laxantes, para impedir o ganho de peso. A causa não é pré-definida, porém, é sabido que diversos fatores, como genética, psicológico, traumas, família, sociedade e cultura podem contribuir para o seu desenvolvimento, a doença ocorre provavelmente devido a mais de um fator. Essa doença afeta em sua grande maioria, as pessoas do sexo feminino, adolescentes, ou jovens

adultas, onde a pressão sociocultural é grande, para que sejam aceitas no âmbito em que se vive.

Em diversos casos, a bulimia vem acompanhada de um distúrbio alimentar, chamado **Anorexia**. Pessoas com esse distúrbio geralmente tem intenso medo de ganhar peso, mesmo estando abaixo de seu peso ideal e usam diversos métodos para não ganhar peso. As causas exatas da anorexia são desconhecidas. Entretanto vários fatores provavelmente estão envolvidos, dentre eles atitudes sociais que promovem tipos de corpos muito magros ([2]).

Os fatores de risco do distúrbio são: a busca pela perfeição ou foco exagerado em regras, preocupação exagerada com peso e forma, problemas de alimentação quando bebê ou durante a primeira infância, determinantes ideais sociais ou culturais sobre saúde e beleza, autoimagem negativa, transtorno de ansiedade quando criança.

A anorexia geralmente tem início durante a adolescência ou no início da fase adulta. É mais comum em mulheres, mas também pode ser vista em homens. O distúrbio é observado principalmente em mulheres brancas com escolaridade alta e que têm família ou personalidades focadas em objetivos.

Os homens não estão isentos de problemas na saúde devido à autoimagem distorcida. Sofrem de um distúrbio alimentar, a **vigorexia**, conhecida vulgarmente como Síndrome de Adonis, e, porém dita Anorexia Nervosa Reversa, sendo o grupo de grande risco dessa Síndrome homens entre 18 (dezoito) e 35 (trinta e cinco) anos.

Fatores cognitivos, comportamentais, ambiente que o indivíduo se encontra, o estado emocional e psicológico, podem determinar o surgimento do quadro de Vigorexia ([9]). Os indivíduos acometidos pela Vigorexia frequentemente se descrevem como “fracos e pequenos”, quando na verdade apresentam musculatura desenvolvida em níveis acima da média da população masculina, caracterizando uma distorção da imagem corporal. Estes se preocupam de maneira anormal com sua massa muscular, o que pode levar ao excesso de levantamento de peso, prática de dietas hiperprotéicas, hiperglicídicas e hipolipídicas, e uso indiscriminado de suplementos protéicos, além do consumo de esteróides anabolizantes ([10]).

Esteróides anabolizantes são derivados sintéticos do hormônio masculino testosterona e

podem exercer forte influência sobre o corpo humano e melhorar a performance de atletas. Seu uso está associado a uma série de problemas tanto físicos quanto psiquiátricos. Dentre as alterações físicas estão maiores riscos para o desenvolvimento de doenças coronarianas, hipertensão arterial, tumores hepáticos, hipertrofia prostática, hipogonadismo, problemas de ereção, atrofia testicular, atrofia mamária, alteração da voz, hipertrofia do clitóris e amenorréia em mulheres, aumento da força, produção de eritropoietina e glóbulos vermelhos, formação óssea e a quantidade de massa magra, aumento do desejo sexual, ocorrência de acne, aumento na incidência de aterosclerose e aumento da quantidade de pelos corporais. Em relação às alterações psiquiátricas, estão envolvidos sintomas depressivos, comportamento agressivo e quadros psicóticos. ([1]).

IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se considerar que atualmente a sociedade tem influenciada grandemente os padrões de beleza, e em algumas situações, causando malefícios à saúde de seres humanos, visto que buscam sempre a perfeição.

Nesse sentido, torna-se necessário que sejam criados programas de saúde e bem-estar para sanar essas situações. Tais programas seriam criados pelas instituições tanto públicas, como privadas, onde seriam construídos clubes, praças, salões sociais, desenvolvendo palestras e atividades físicas, a primeira, sendo necessária, visto que com a conscientização do público, haverá maior auto aceitação. Com isso tais doenças e transtornos desapareceriam. Visto ainda, que, quem dita os padrões e influencia no desenvolvimento das culturas é a própria sociedade.

Já o segundo momento considerado extremamente fundamental seria a prática de atividades físicas de forma consciente, com profissionais atuantes. Assim, tais padrões de beleza tornam-se meros coadjuvantes, uma vez, que, um real educador físico não está preocupado com a estética, somente, porém preocupa-se em primeiro lugar com a saúde seu cliente.

Sendo assim, pode-se concluir que todos estão sujeitos às síndromes e doenças, porém, há grande avanço quando se pensa saúde pública relacionada com atividade física, pois esta

mostra grandes resultados como prevenção de muitas síndromes e doenças.

REFERÊNCIAS

1. ASSUNÇÃO, S. S. M.; Cordás, T. A.; Araújo, L. A. S. B. Atividade física e transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica: São Paulo**. V. 29, p.4-13. 2002.
2. ATTIA, E, WALSH B. T. Behavioral management for anorexia nervosa. **N Engl J Med.**; p. 360:500-506, 2009.
3. BETTI, M. **O que a semiótica inspira ao ensino da educação física**. São Paulo: Discorpo, 1994.
4. CHAVES, S. F. A fantasia do real – A mídia e o corpo virtual. IN: XIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. **Anais**. MG: Caxambu, 2003.
5. DEL PRIORE, M. Corpo a corpo com as mulheres: as transformações do corpo feminino no Brasil. IN: STREY, I. N.; CABEDA, S. T. L. (Orgs.). **Corpos e subjetividade em exercício interdisciplinar**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.
6. FEITOSA, C. **Explicando filosofia com arte**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.
7. FIGUEIRA, M. L. M. A revista “Capricho” como uma pedagogia cultura: Saúde, beleza e moda. IN: XIV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. **Anais**. RS: Porto Alegre, 2005.
8. FISCHER, R. M. B. Foucault a análise do discurso em Educação. **Cadernos de Pesquisa**, n. 114, p. 197-223, novembro, 2001. (não sei formatar esse)
9. GRIEVE, F. G. A. Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. **Eat Disord, USA**. V. 15, n. 1, p. 63-80, 2007.
10. GUARIN, H. P. Cómo problematizar la Educación Física desde la transición del concepto del cuerpo al de corporeidad. **Revista de Buenos Aires: Buenos Aires**. N. 48.
11. KEMP, K. **Corpo Modificado: Corpo livre?** São Paulo: Paulus, 2005.
12. KLEIN, R. A ditadura da televisão e a padronização estética no culto ao corpo. IN: XIV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. **Anais**. RS: Porto Alegre, 2005.
13. LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Tradução de Sonia M.S. Fuhrmann. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.
14. NAHAS, M. V. Esporte & qualidade de vida. **Revista da APEF**, Londrina v. 12, n. 2, p. 61-65, 1997.
15. _____. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.
16. NÓBREGA, T. P. da. **O corpo nem sempre sabe jogar bola: notas sobre ensinar e aprender em Educação Física**. Texto produzido para disciplina Didática da EF. UFRN, DEF, Janeiro, 2002.
17. PORPINO, K. de O. Interfaces entre Corpo e Estética: (re)desenhando paisagens epistemológicas e pedagógicas na Educação Física. In: LUCENA, Ricardo; SOUZA, Edílson (Org.). **Educação Física, esporte e sociedade**. João Pessoa: UFPB, 2003.
18. RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**. 2ª ed. São Paul