

## **A construção da aparência: vaidade ou saúde?**

[Azenildo Moura Santos](#)<sup>1</sup>

A prática de musculação é algo muito difundido na mídia normalmente por interesses estéticos. No entanto, a musculação, ou em linguagem mais precisa o exercício resistido, é muito utilizada entre os atletas para o condicionamento físico e em programas de reabilitação. Atualmente, o exercício resistido tem sido mais valorizado e indicado pelos profissionais da área da saúde como auxiliar no tratamento de diversas patologias como osteoporose, sarcopenia, cirurgias articulares, diabetes, depressão etc. A mídia televisiva, escrita e falada tem, de várias formas, mostrado a camada jovem quanto é importante cuidar da saúde, mas o estímulo tem recaído muito sobre a estética, aparência e o corpo “sarado”. Um corpo livre de gordura, de rugas, musculoso, definido e um corpo que não envelhece. O mesmo não se aplica aos homens; o que se sabe é que o corpo ambicionado é um corpo forte, sem gordura e “sarado”. Mas sarado de que? Mesmo as mulheres estão buscando um padrão de corpo mais musculoso, bem diferente do corpo antes tão idolatrado da magra silhueta. Também as pesquisas apontam que a busca, ou mesmo obtenção de corpos com tais proporções – geralmente de fisiculturistas ou de figuras expressivas da mídia - são também extremamente difíceis de obter, frequentemente sendo buscados pela via de doping, uso de esteróides, dietas hipo ou hipercalóricas, abuso de suplementos que sobrecarregam fígado, rins e outros órgãos (Pope, Phillips e Olivardia, 2000). O adolescente ou o jovem adulto são teoricamente mais suscetíveis à uma reorganização da autorepresentação de si em nossa cultura ocidental, já passa por sentimentos de dúvidas e inadequação sobre quem é, a imagem corporal, supostamente, também apresenta maior risco de buscar atingir corpos ideais, custe o que custar. Esta busca tem levado muitos a uma procura que beira a obsessão e comportamentos que podem desencadear patologias não apenas na área física, com lesões, 'overtraining' e etc, mas na área mental e social.

Parafraseando Ortega & Zorzanelli (2010:76), atualmente o indivíduo busca a utópica saúde perfeita, como se a aparência representasse a sua essência, ou seja, a sua identidade. Vivemos em um Mundo Anabólico (Santos, 2007) em que as coisas que nos cercam precisam ser melhoradas e bem apresentadas.

---

<sup>1</sup> Doutorando em Saúde Coletiva (UFBA).

Nesse sentido a valorização da aparência, ou das aparências, que a *Sociedade do Espetáculo*, antevista por Guy Debord, nos anos de 1960, foi bem observada e parece muito atual. Não é nem o "ser" ou o "ter", mas o "parecer". Um mundo regido por consumo de imagens.

Essas questões forma objeto de nossas pesquisas em recentes anos. Devido a esses pontos, surgiu a idéia de discutir o tema em um novo livro sobre a relevância da aparência em nosso contexto. Fruto das pesquisas apresentadas em dois grandes encontros internacionais: na Inglaterra (3 e 4 de julho, 2012), na Universidade do Oeste da Inglaterra (UWE), Bristol – **Apperance among Brazilian bodyuilders: “80% is vanity”!-**, e na Bélgica (4 a 7 de julho, 2012) no Colégio Europeu de Ciências do Esporte (ECSS), Bruges – **Body Construction and Anabolic Steroid Use: “a mad thing to take!”**. A construção da imagem corporal é o tema atual de nosso doutoramento em Saúde Coletiva, na UFBA.

Como estamos lidando com esses fenômenos em nossa rotina profissional? Quais as consequências dessa valorização da aparência, e até que ponto pode ser considerado saúde? O cuidar de si, deve levar a pessoa a uma insatisfação consigo? Não sabemos ao certo. Acreditamos que estamos em momento de alerta com o crescimento do numero de pessoas buscando a prática de exercícios. Podemos cada vez mais constatar que a preocupação com a boa orientação e capacitação do profissional é justificada.

## Referências

DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo**. Fonte Digital Digitalização da edição em pdf, 2003. Disponível em: <[www.geocities.com/projetoperiferia](http://www.geocities.com/projetoperiferia)> Acesso em: 12/10/2011.

FEATHERSTONE, M. The body in consumer culture. In: FEATHERSTONE, M. **The body: social process and cultural theory**. 170-196, Sage: London, 1991.

ORTEGA, F.; ZORZANELLI, R. A saúde como salvação: contexto cultural de ascensão do corpo como valor na contemporaneidade. In: \_\_\_\_\_. **Corpo em evidência: A ciência e a redefinição do humano**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010, p.63-95.

POPE, HG; PHILLIPS, KA; OLIVARDIA, R. **The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession**. New York: Free Press, 2000.

SANTOS, AM. **O mundo anabólico: análise do uso de esteróides anabólicos nos esportes**. 2ª. ed. São Paulo: Manole, 2007.