

CORPOS EM CONSTRUÇÃO: emagrecimento, interdisciplinaridade e saúde.

Sinara Gnoatto¹
Suelen Bordignon²
Larissa F. Pistóia³

Resumo: O presente artigo visa analisar a diferença entre as ideias de *sentir-se bem*: uma que ocorre em condição de dependência da imagem corporal idealizada (manutenção de um corpo magro), e outra que não tem essa condição de dependência. A proposta de emagrecimento saudável em sua relação com o estado de *sentir-se bem*, ocorreu através de uma prática interdisciplinar com a presença da Educação Física, da Psicologia e da Nutrição. Tal análise visa contribuir para o desenvolvimento de um processo consistente de eliminar peso de forma saudável. Desta forma, acredita-se ser possível chegar a vivência de um *estado de sentir-se bem* independente de uma imagem de corpo ideal. O presente estudo foi realizado por meio de pesquisa qualitativa de caráter exploratório. Em função das características dos diferentes participantes da pesquisa, foram utilizadas duas técnicas de coleta de dados: um questionário fechado e o grupo focal. A amostra da pesquisa de campo é composta pela opinião dos participantes do projeto de emagrecimento saudável: os participantes por meio dos questionários fechados e os profissionais do projeto por meio da técnica de grupo focal. A análise dos dados ocorreu na perspectiva da análise do discurso.

Palavras-chave: Emagrecimento. Sentir-se bem. Qualidade de vida. Práticas corporais. Subjetividade humana. Reeducação alimentar.

1. INTRODUÇÃO

Na prática diária das academias de ginástica e musculação é possível constatar alguns dos objetivos que levam os alunos a procurar o exercício físico. Estas percepções afloram no que chamamos de *avaliação física*. Ela consiste em

¹ Bacharel em Educação Física pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS. E-mail: sinara.phantom@terra.com.br.

² Doutoranda em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. E-mail: bordignon.suelen@gmail.com.

³ Nutrição pela Universidade Federal de Ciência da Saúde de Porto Alegre – UFCSPA, 2011, mestranda em Nutrição e Alimentos pela Unisinos. Nutricionista do Hospital Tacchini de Bento Gonçalves, RS. E-mail: laripistoia@gmail.com.

uma coleta de dados antropométricos⁴ e um questionário (anamnese) que tem o intuito de esclarecer o estado de saúde e as particularidades biofisiológicas do aluno. Uma das preocupações evidenciadas neste tipo de questionário é elaborar estratégias de trabalho que possam interagir com a subjetividade do aluno e atingir suas expectativas.

Em muitos casos, a busca pelo exercício físico através de uma academia acontece pela *insatisfação* do aluno com seu modelo corporal. A busca pelo corpo perfeito, ou hegemonicamente considerado “o desejado”, não é algo recente. A preocupação com determinado padrão corporal já se mostrou presente em diferentes momentos históricos, revelando a recorrência da preocupação com a estética e o modelo corporal.

Ao mesmo tempo, os padrões mudaram e a imagem corporal (IC) está cada vez mais focada na ideia de que um corpo perfeito (padronizado) proporcionará uma *forma de sentir-se bem*. No contemporâneo, a mídia impõe um modelo de beleza sustentado na magreza e nas medidas perfeitas, vendendo o *glamour* e a ideia de que a aceitação do ser humano parte do princípio da uniformização dos padrões estéticos. O que importaria é correr atrás da aceitação, seja através da atividade física em geral, das práticas estéticas, das intervenções médico-cirúrgicas e, ainda, do consumo de bens como vestuário, alimentação e produtos cosméticos.

Não raro, o conceito de *ideal de saúde* também está atrelado a um padrão de beleza divulgado pela mídia e pela indústria de produtos estéticos e farmacêuticos. Estes complexos industriais se esforçam para gravar no imaginário, que qualquer diferença em relação ao ideal de saúde e beleza indicado por eles é visto como um desvio, um distanciamento ainda maior da perfeição projetada (BRASIL, 2005).

Nesse contexto, a prática diária das academias de ginástica e musculação trabalha com uma proposta de intervenção no *corpo do outro*, se preocupando em

⁴ Antropometria é o ramo das ciências biológicas que estuda as características mensuráveis da morfologia humana. A *avaliação antropométrica* é realizada através da mensuração da massa corporal (peso), comprimento (estatura) perimetria (vários segmentos corporais) e a composição corporal (dobras cutâneas) (Guedes et al, 2008).

elaborar estratégias que vão ao encontro dos objetivos dos alunos. Sendo a dimensão da imagem corporal aquela disponível para alcançar este *modelo de perfeição*⁵, vinculada ao processo de emagrecimento ou à manutenção de um corpo magro, por vezes são estabelecidos objetivos irrealis e inatingíveis.

Quando a dificuldade se apresenta, aparecem diferentes tipos de conflitos. Como resultado, muitas pessoas encontram doenças físicas e emocionais e se distanciam muito do ideal de saúde e de outra sensação de sentir-se bem, menos exigente – ou pelo menos distinta – e independente da imagem de corpo ideal.

Diante desses conflitos, uma prática interdisciplinar foi desencadeada em uma academia de ginástica e musculação, na cidade de Bento Gonçalves. Uma prática integrando a Educação Física – enquanto disciplina que se ocupa das práticas corporais; a Psicologia – enquanto disciplina que se ocupa da subjetividade humana; e a Nutrição – enquanto disciplina que se ocupa da reeducação alimentar. Tal intervenção interdisciplinar visou contribuir para o desenvolvimento de um processo consistente de eliminar peso de forma saudável.

Deste modo, o propósito deste artigo é analisar esta prática interdisciplinar de emagrecimento saudável em sua relação com o estado de *sentir-se bem*. Uma das principais reflexões deste trabalho foca as diferentes ideias de sentir-se bem: uma que ocorre em condição de dependência a imagem corporal idealizada (manutenção de um corpo magro) e outra que não tem essa condição de dependência.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O ESTADO DE SENTIR-SE BEM

No decorrer deste artigo muito se fala sobre a vivência de um *estado de sentir-se bem*, porém, torna-se difícil avaliar este estado, uma vez que as sensações e os sentimentos são subjetivos e impactam de forma diferente em cada ser humano. Tudo leva a crer que a felicidade foi, é e sempre será a maior e mais

⁵ Conforme Segre e Ferraz (1997), a perfeição é subjetiva e indefinível.

profunda aspiração do homem. Ela é uma preocupação universal da humanidade e “pertence ao universo da subjetividade e ao mundo interior de cada pessoa” (GIANNETTI, 2002 p. 34).

Durante o Iluminismo (sec. XVIII), ou, *era da razão*, defendia-se a ideia de que a existência da humanidade era a vida em si mesma, em vez do serviço ao rei ou ao Deus. O desenvolvimento pessoal e a felicidade tornaram-se valores centrais (GALINHA & RIBEIRO, 2005). Acreditava-se que o trabalho seria a garantia de felicidade das gerações futuras (GIANNETTI, 2002), porém,

...uma (ideia) em particular revelou-se problemática: a noção de que os avanços da ciência, da técnica e da razão teriam o dom não só de melhorar as condições objetivas de vida, mas atenderiam aos anseios de felicidade, bem-estar subjetivo e realização existencial dos homens (GIANNETTI, 2002, p. 30).

A ideia de que a felicidade estava baseada na ciência e no conhecimento iniciou na era da razão, e deixa sua marca na atualidade. Sob esta perspectiva, seria difícil defender que o presente garantiria um amanhã que foi prometido ontem. Constatamos com Giannetti (2002, p. 60) que a “questão do segredo da felicidade e do lugar do prazer na melhor vida ao nosso alcance tem ocupado alguns dos melhores (e piores) cérebros da humanidade há milênios” (GIANNETTI, 2002, p. 60). Dentro desta temática existem estudos que objetivam elucidar os determinantes da felicidade, por diversos ângulos. Entre eles se destaca:

O estudo do que torna certos estados de consciência mais ou menos agradáveis; a identificação dos fatores pessoais, socioeconômicos e culturais associados a variações de bem-estar subjetivo; e as bases químicas, hormonais e neurobiológicas das experiências mentais e emocionais que levam alguém a se sentir mais ou menos feliz com a vida que tem (GIANNETTI, 2002, p. 60).

Giannetti (2002) sustenta que se a felicidade – ou falta dela – não tivesse se tornado um problema, não haveria tanta preocupação em estudá-la. Baumann (2009, p.05) começa seu livro *A Arte da Vida* perguntando: O que há de errado com a felicidade? Ele ousa propor uma pausa na busca pela felicidade para que seja possível refletir *o que é essa felicidade*. Segundo Rustin, apud Baumann (2009), as sociedades atuais são movidas por milhões de seres humanos que se tornam cada dia mais ricos, mas há dúvidas se estão mais felizes. Segundo ele, “parece que a busca dos seres humanos pela felicidade pode muito bem se tornar responsável

pelo seu próprio fracasso” (BAUMANN 2009, p. 5). Presume-se, desta forma, que uma vida abastada não é garantia plena de uma vida feliz.

O corpo, fruto da cultura vigente, está vinculado à ideia de consumo. Ele faz parte de uma cadeia de interesses que *vende saúde* através de aparelhos de ginástica, programas de condicionamento físico, suplementos, anabolizantes. Não raro ele é objeto de valorização de um produto. É comum vermos homens e mulheres com corpos esculpidos vendendo diferentes produtos em anúncios publicitários. No imaginário humano, músculos perfeitos vendem produtos perfeitos, e os meios de comunicação contribuem e incentivam a batalha pelo *belo* (RUSSO, 2005).

O que essas teorias apontam é que a cultura tem relação direta com a imagem corporal, com a auto-estima e com o estado de sentir-se bem. Se o indivíduo está fora do contexto social ele se isola, acarretando diferentes problemas ligados ao isolamento. O homem é um ser social; é através da interação com o meio ambiente e do *feedback* fornecido por outras pessoas que ele vai construindo sua auto-imagem⁶, que terá influência direta em sua auto-estima.⁷

Branden (1996), apud Araújo (2002), afirma que a auto-estima possui dois componentes básicos: um é o *fazer bem* e o outro é o *sentir-se bem*. Ambos estão relacionados com o sentimento de valor pessoal, com a confiança no direito de ser feliz, com o sentimento de ter valor, com o merecimento, com o direito de assegurar necessidades e desejos pessoais que propiciarão a garantia de apreciar os frutos dos esforços.

Segundo Baumann (2009), observadores apontam que metade dos bens fundamentais para a felicidade humana não pode ser adquirido em lojas e não tem preço estabelecido. A amizade, o amor, os prazeres da vida doméstica, a satisfação de cuidar e ser cuidado pelos entes queridos, de ajudar o próximo, o reconhecimento, a simpatia, o respeito, não são encontrados em um *shopping*.

⁶ Del Prette (2001, apud, Araújo 2002, p. 48) define auto-imagem como *a forma avaliativa como o indivíduo representa-se a si mesmo, quase sempre em valores dicotômicos (bonito, feio, saudável, doente, simpático, antipático, satisfeito, insatisfeito...)* e a auto-estima é indicadora do sentimento (ao longo da dimensão positivo-negativo) resultante dessas avaliações.

⁷ Segundo Araújo (2002), *auto-estima é uma vivência interior; o que pensamos e sentimos a nosso próprio respeito, e não o que alguém sente ou pensa de nós.*

2.1.1 BEM-ESTAR SUBJETIVO

Uma forma de compreender o que torna as pessoas felizes é considerar que o bem-estar humano engloba dois componentes básicos: uma *dimensão objetiva*, passível de ser apurada, medida e registrada por fatores numéricos (nutrição, renda, saúde, criminalidade, etc.) e uma *dimensão subjetiva*, que é a experiência interna do indivíduo.

É tudo aquilo que se passa em sua mente de forma espontânea enquanto ele vai vivendo e agindo no decorrer dos dias e que volta e meia ocupa a sua atenção consciente nos momentos em que ele se dá conta do que está sentindo e pensando ou reflete sobre a vida que tem levado (GIANNETTI, 2002, p.61).

A felicidade seria algo que acontece na dependência recíproca das duas condições. Nesta direção são elaborados estudos na área da economia, da ciência e da psicologia. O *bem-estar subjetivo* – *BES*, é uma área da psicologia que propõe uma avaliação subjetiva da qualidade de vida. Ele é entendido como “uma ampla categoria de fenômenos que inclui as respostas emocionais das pessoas, domínios de satisfação e os julgamentos globais de satisfação de vida” (GIACOMONI, 2004, p. 43). O BES tem se encarregado de estudos acerca da satisfação, estado de espírito, afeto positivo e *felicidade*. Abordagens de como as pessoas sentem e avaliam suas vidas.

Diener (1984), apud Giacomoni (2004), reúne definições de bem-estar subjetivo em três categorias: a primeira contempla o bem-estar através de critérios externos, como a virtude e a santidade, por exemplo. De acordo com esta definição, o bem-estar é objetivo, propiciado por alguma qualidade desejável. A segunda categoria foi formulada por cientistas sociais e investiga o que leva as pessoas a avaliarem sua vida de forma positiva. Ela tem sido chamada de satisfação de vida e utiliza os padrões de entrevistados para estabelecer o que é uma vida feliz. A terceira categoria de definição de bem-estar leva em conta a prevalência do afeto positivo sobre o negativo, enfatizando a experiência de satisfação ou prazer. Ela quantifica as experiências positivas ou negativas durante um período específico da vida ou a predisposição da pessoa a essas emoções.

Diversas teorias apontam que os fatores externos, as situações e as variáveis sócio-demográficas afetam a felicidade, bem como uma série de necessidades humanas universais e básicas, e que a satisfação, ou não, destas, possibilita a felicidade. Outros fatores associados por estas teorias são as experiências de eventos prazerosos diários relacionados ao afeto positivo, assim como seu oposto, eventos desagradáveis associados a afetos negativos. “Mais ainda, a satisfação e a felicidade resultariam do acúmulo desses momentos específicos, dessas experiências felizes” (DIENER, SANDVIK e PAVOT, 1991, apud GIACOMONI, 2004, p. 45).

Atualmente, algumas pesquisas tem investigado os componentes cognitivos e afetivos do bem-estar, como ocorre o processo de interpretação de eventos e sua relação com a avaliação da vida. Todo esse comprometimento com o tema irá fornecer informações importantes sobre o bem-estar subjetivo, sua estrutura e funcionamento, o qual tem relação direta com a *felicidade* tão almejada e que proporcionará conseqüentemente, um *estado de sentir-se bem* (GIACOMONI, 2004).

2.1.2 A IMAGEM CORPORAL, EDUCAÇÃO FÍSICA E A FELICIDADE

Não é raro ouvir dos freqüentadores de academias de ginástica e musculação a afirmação de que praticam exercícios físicos para *ter saúde*, e pertencer ao grupo dos que buscam um *estilo de vida saudável*. Segundo Latanza (2007), apud Lopes (2012), este *estilo de vida saudável* está relacionado à qualidade de vida e à doença. Segundo ele, a qualidade de vida está associada com o modelo corporal magro e livre de gorduras, e a doença à obesidade que foge dos “padrões estéticos corporais aceitáveis” (LATANZA, 2007, apud LOPES, 2012, p. 50).

A prática de exercícios físicos é recomendada por proporcionar uma série de benefícios à saúde, mas também pode ser prejudicial se for cometida em excesso. O exagero acontece quando os resultados almejados (idealizados) não são conseguidos, ou, não são alcançados no tempo desejado. O corpo se tornou um modelo objetivado de consumo, sendo oferecido/imposto através das mídias. Mas não basta essa busca *urgente* pelo modelo corporal magro. Além de magro, o corpo não pode ter resquícios de gordura (CASTRO, 2007, apud LOPES, 2012). Ela deve

ser extinta a todo custo por meio das “práticas de gerenciamento corporal, como por exemplo, a musculação” (SAUTCHUK, 2007, apud LOPES, 2012, p. 49).

No anseio por resultados imediatos são cometidos excessos de toda ordem. Pode-se citar: treinar lesionado, sentindo dor, porém banalizando a lesão com receio de não obter resultados; não propiciar um período suficiente de descanso entre as sessões de trabalho que possuem alto volume ou alta intensidade, o que levará ao *supertreinamento* ou *overtraining*; sobrecargas múltiplas em ossos, que podem acarretar um processo de fadiga ocasionando microlesões e, em alguns casos, fraturas ósseas.

Segundo a perspectiva de Tavares (2003), apud Russo (2005, p. 81) “as necessidades de ordem social ofuscam as necessidades individuais”. Sua afirmação sustenta a ideia da influência cultural sobre o corpo, ou a *forma* que esse corpo possuirá. É estabelecida uma prioridade ao modelo corporal imposto pela sociedade, e as necessidades individuais ficariam em segundo plano.

Sob este aspecto pode-se detectar dois tipos evidentes de flagelo: um que prioriza o externo, valorizando as formas corporais, custe o que custar: “o homem vive o seu corpo não a sua maneira e vontade” (RUSSO 2005, p. 83); e outro que negligencia a pessoa em seu íntimo, no que ela tem de mais precioso: sua subjetividade. Sem um equilíbrio, ambos não proporcionam felicidade e, conseqüentemente, a vivência de um estado de sentir-se bem.

2.2 A INTERDISCIPLINARIDADE COMO MEIO NO PROCESSO DA PERDA DE PESO SAUDÁVEL

Atualmente a Interdisciplinaridade é um tema mais teorizado do que praticado, e apesar de não existir uma *teoria*, e não haver um consenso sobre seus conceitos há uma riqueza de vertentes que vem acompanhada com suas explicações na abordagem da questão.

A interdisciplinaridade é uma alternativa para transpor as fronteiras dos saberes disciplinares e das profissões, sem perda de autonomia, mas com outras formas de ação e de aprender a conviver. Ela pode ser entendida como qualquer forma de combinação entre duas disciplinas ou mais, com o objetivo de

compreender um objeto a partir do encontro de pontos de vistas diferentes, mas com um único objetivo. A ideia central é a emancipação das disciplinas de forma que elas não se centrem sobre si mesmas e possam se comunicar com outros espaços mentais e intelectuais. Desta forma, as especialidades teriam que transcender suas próprias áreas, reconhecendo seus limites e aceitando a contribuição das outras disciplinas. Dizendo de outro modo, o conhecimento não está apenas na mão de uma área profissional, mas a cargo de um grupo de áreas em constante crescimento profissional e de saberes. (GUSDORF e JAPIASSU, apud, GATTÁS e FUREGATO, 2005).

Nas intervenções interdisciplinares, trabalha-se não apenas com os conhecimentos que as áreas profissionais envolvidas possuem, mas com uma reciprocidade e cumplicidade entre as profissões e os profissionais, que abrange a capacidade de cooperar, respeitar a diversidade, ter abertura para o outro (saber e indivíduo), diálogo, ousadia e humildade. Ela depende de uma troca de saberes, da experiência de planejar conjuntamente e avaliar constantemente, e reconhecendo a necessidade de aprender com outras áreas do conhecimento.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO E CARACTERÍSTICA DA PESQUISA

O presente estudo foi realizado por meio de pesquisa qualitativa de caráter exploratório. Segundo Nogueira (2007), apud Guerriero (2008, p. 193):

as pesquisas qualitativas, cujo início de aplicação é atribuído às Ciências Sociais, trabalham com o universo de significados, de elementos que necessitam de instrumentos para medir atributos e não unidades (como nas pesquisas quantitativas); por meio delas, buscam-se entender aspectos subjetivos, procurando-se decifrar motivações, aspirações, crenças, valores, atitudes e demais atributos que compõem o ser humano, o que muitas vezes não se consegue mensurar ou quantificar de maneira objetiva.

No modelo de investigação qualitativa o pesquisador estuda um determinado fenômeno em seu contexto natural, localizando o observador no mundo (GÜNTHER, 2006 e GURGEL, 2007). Neste tipo de pesquisa é comum o pesquisador procurar entender os fenômenos conforme a percepção dos envolvidos com a situação estudada, e a partir daí fazer a interpretação dos eventos, descobrindo e formulando

os pressupostos teóricos à medida que acontece o envolvimento no campo e a análise dos dados.

O aspecto exploratório ocorre em sintonia com os casos de pesquisas que ainda não possuem um sistema de teorias e conhecimentos desenvolvidos. Nestes casos, o estudo exploratório se faz necessário para desencadear um processo de investigação que identifique a natureza do fenômeno e aponte as características fundamentais das variáveis que se quer estudar. Ele possibilita que não seja estabelecida relação entre elas, apenas identifique sua presença tal como se apresenta, o seu significado, o contexto ao qual se insere e o caráter qualitativo ou quantitativo (KÖCHE, 1997 e PIOVESAN e TEMPORINI, 1995).

3.2 UNIVERSO DE PESQUISA

O Grupo de Apoio – GA – foi composto por dez participantes do programa de emagrecimento saudável; pessoas de ambos os sexos, alunos de uma academia de ginástica e musculação da cidade de Bento Gonçalves – RS. A equipe interdisciplinar foi composta por uma educadora física (que também assumiu o papel de pesquisadora), uma psicóloga e uma nutricionista. As profissionais do programa também fizeram parte do universo da pesquisa, compondo o grupo focal desencadeado.

A pesquisa intitulada *Corpos em construção: emagrecimento, interdisciplinaridade e saúde* teve por objetivo analisar essa prática interdisciplinar de emagrecimento saudável em sua relação com o estado de sentir-se bem. Procurou considerar a eficácia desta prática e ponderar a diferença entre as ideias de sentir-se bem; uma que ocorre em condição de dependência a imagem corporal idealizada (manutenção de um corpo magro) e outra que não tem essa condição de dependência.

Como o grupo denominado GA estava constituído, houve o convite aos participantes e membros da equipe interdisciplinar para participar da pesquisa. Após o aceite dos participantes e da equipe de trabalho, foi formalizado o convite através do TCLE⁸, onde a pesquisadora se comprometeu tomar todos os cuidados éticos

⁸ Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unisinos.

para que não ocorresse nenhum tipo de exposição moral ou identificação dos sujeitos da pesquisa. Também foi esclarecido que os sujeitos da pesquisa, bem como os profissionais envolvidos, poderiam desistir de participar e retirar seu consentimento a qualquer momento.

3.3 MATERIAIS E MÉTODOS

Em função das características dos diferentes participantes da pesquisa, foram utilizadas duas técnicas de coleta de dados: um questionário fechado e o grupo focal. A amostra da pesquisas de campo foi à opinião dos participantes do projeto de emagrecimento saudável – GA: os participantes por meio dos questionários fechados e os profissionais do projeto por meio da técnica de grupo focal. A análise dos dados ocorreu na perspectiva da análise do discurso.

Este tipo de questionário pode auxiliar o entrevistado nas respostas, pois ele pode optar por uma alternativa que, talvez, não soubesse responder se a pergunta fosse aberta. A escolha por este tipo de questionário também ocorreu em função de exigir menos tempo para o tratamento e análise das informações coletadas.

Segundo Morgan (1997), apud Gondin (2003, p. 151), “grupos focais são técnicas de pesquisa que coleta dados por meio das interações grupais ao se discutir um tópico especial sugerido pelo pesquisador”. A técnica empregada situa-se entre a observação participante e as entrevistas em profundidade.

A perspectiva da análise do discurso considera a palavra *em movimento*⁹. Segundo Orladi (2002, p. 15) “com o estudo do discurso observa-se o homem falando”. Na abordagem discursiva a linguagem é a mediadora (essa mediação é o discurso) entre o homem e a realidade natural e social, interferindo diretamente em ambos. O trabalho simbólico do discurso está na base da produção da existência humana como uma maneira de *significar*, considerando a produção de sentidos enquanto parte de suas vidas.

A análise do discurso leva em conta o homem na sua história, as condições de produção da linguagem e sua relação com os sujeitos, e a situação em que foi

⁹ Etimologicamente, “discurso tem em si a ideia de curso, de percurso, de correr por, de movimento” (Orladin, 2002 p. 15).

produzida. Assim, os estudos discursivos objetivam pensar o sentido dimensionado no tempo e no espaço das práticas do homem, descentralizando a noção de sujeito e relativizando a autonomia do objeto da lingüística (ORLANDI, 2002).

O papel do pesquisador neste tipo de análise é o de fazer emergir e interagir os dois tipos de vozes: a interior (a linguagem) e a exterior (social e psicológica), e através delas poder identificar a posição do sujeito e suas ideologias dentro da sociedade. As respostas, desta forma, não seriam revelações de verdades ocultas, mas uma expressão de como o problema de pesquisa se formulou e que está intimamente ligada à realidade do sujeito.

4. RESULTADOS

O resultado foi composto pela análise das respostas ao questionário e da *discussão* viabilizada pelo grupo focal. Porém, antes de adentrar nas análises propriamente ditas, parece oportuno compartilhar uma consideração sobre os aspectos físicos da intervenção interdisciplinar. Apesar do programa objetivar o *emagrecimento*, os resultados numéricos não foram excepcionais. Dos dez participantes do GA, 60% atingiram o objetivo de emagrecer e 40% aumentou o percentual de gordura. Mas a grande lição que ficou foi à forma como esses percentuais extras foram vistos a partir do programa.

Enfim, esse conjunto que contempla a atividade física, a alimentação e a psicologia funciona e traz muitas melhorias, que servirão para toda a vida (Participante do GA).

Um grande aprendizado que tive é que todo mundo faz esforço para atingir objetivos. Nem sempre os objetivos são os mesmos, mas todo mundo tem a parte do sacrifício, do esforço, do abrir mão de algo e se reger (Participante do GA).

Pode-se constatar que a junção das três áreas envolvidas no programa de emagrecimento saudável, resultou numa modificação nas respostas-pensamentos sobre a forma como o excesso de peso era visto. Ao invés de uma obsessão pela perda de peso e a ânsia por resultados, os participantes começaram a experimentar outras respostas-pensamento em relação aos quilos extras. Perder peso já não era mais uma fixação.

5. DISCUSSÃO

Um dos temas mais importantes deste estudo é a Imagem Corporal (IC). Esta imagem é “a forma como o indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu próprio corpo” (TAVARES, 2003), apud RUSSO, 2005, p. 83). Daólio (1995, p. 25) afirma que “não podemos imaginar um ser humano que não seja fruto da cultura e também não podemos imaginar um corpo natural”. Sendo o homem um ser cultural, essas imagens corporais têm relação direta com a sociedade em que se vive.

A sociedade produz imagens corporais que transitam na coletividade e se estruturam a partir de convívios que ali se estabelecem. Essas relações irão formular um modelo de IC. Se a imagem dominante é a de um corpo magro, ter um corpo magro será o ideal de muitas pessoas. Destes indivíduos, os que não conseguem, cultivariam o sofrimento¹⁰ (RUSSO, 2005). Este pensamento-sentimento aparece no relato de um dos participantes da pesquisa, quando afirma:

Tenho visto um rosto gigante acompanhado de dois pêndulos enormes (braços), uma barriga de nove meses, as costas com uma capa de gordura capaz de me aquecer por dez invernos, tudo isso sendo levado por duas bóias roliças chamadas minhas pernas. Não estou nada satisfeita, estou em pânico já (Participante do GA).

A declaração acima de um dos participantes do GA¹¹ descreve sua imagem corporal e expõe a insatisfação com seu corpo. A mesma pergunta foi feita para os outros nove integrantes do grupo, e todos eles mostraram insatisfação em relação ao modelo corporal. Eis algumas respostas:

Não me olho no espelho, odeio, porque não estou nada satisfeita com minha aparência (Participante do GA).

Não consigo me descrever, não estou satisfeita com meu corpo (Participante do GA).

Acho que a gente nunca se sente satisfeito. Me vejo (agora) dentro dos “padrões”, mas vejo que ainda tem que melhorar (Participante do GA).

¹⁰ Russo (2005) inclui a baixa auto-estima e a depressão como componentes do sofrimento.

¹¹ GA – Grupo de Apoio. Nome escolhido pelos voluntários do estudo.

Nas falas acima fica evidente a insatisfação com o modelo corporal. Quando questionados se a aparência era geradora de inibição, 60% responderam que sim, 20% de vez em quando, ou com apenas uma parte do corpo e somente 10% respondeu que não.

Se as respostas forem analisadas sob a ótica de Russo (2005) e Baumann (2009) a conclusão será a mesma: a maioria está insatisfeita com seu modelo corporal e, conseqüentemente, infeliz.

A infelicidade resultante do fracasso por não conseguir atingir o *padrão* pode refletir na sociedade de várias formas – aquisição de bens de consumo, atenção excessiva ao trabalho na busca pelo sucesso financeiro, isolamento e privação da vida social. Para quem está atrás da aceitação social através de um modelo corporal, práticas como dietas da moda, intervenções cirúrgicas, customização do corpo, consumo de anabolizantes, suplementos, medicamentos e o excesso no exercício físico tornam-se o *passé* para a felicidade.

5.1 EMAGRECER ALIVIA O PESO?

Não me transformei fisicamente, mas tive um crescimento mental enorme. Eu sei que, conseqüentemente, esse crescimento reflete no corpo (Participante do GA).

5.1.1 A RELEVÂNCIA DO PENSAR...

As disciplinas que compõem a área da saúde concordam que para que um indivíduo tenha uma vida saudável, e que o leve a um estado de sentir-se bem, deve se exercitar, manter uma rede de relacionamentos, alimentar-se com qualidade, dormir o suficiente para repor as energias. Trata-se de uma perspectiva bastante divulgada, porém, sua prática é muito difícil.

No universo que compõe a Educação Física, a Nutrição e a Psicologia é necessário ter planejamento e paciência para obter os resultados almejados. A nutricionista Heloísa Sommacal (2012, p. 9) afirma que “não existe mágica, a primeira coisa que devemos fazer é modificar nosso pensamento”. O princípio de reeducar pensamento deve iniciar no momento em que for definido um objetivo.

Logo após, deve-se estabelecer um prazo que deverá ser longo o suficiente para que esta meta seja alcançada, de forma gradual.

A maioria das propostas de emagrecimento – tanto por parte da Nutrição, como por parte da Educação Física – fracassa, porque a resposta é gradual e lenta. Não vem de um dia para o outro. Os resultados são percebidos ao longo de meses, e até anos. Sommacal (2012, p. 11) afirma também:

Estamos sempre atrás do impossível, fazer dieta por uma semana e emagrecer dez quilos, fazer atividade física por um mês e achar que está suficiente para o resto do ano! Ou ainda está atrás da receita infalível, o medicamento milagroso, o suplemento que a atriz famosa usou, ou as dicas da mídia e revistas semanais.

Num processo de emagrecimento saudável é necessário paciência e persistência.

Retomando o conceito de Stratton (1999), apud Araújo (2002, p. 49) de que a auto-estima é a “avaliação pessoal que um indivíduo faz de si mesmo, o senso de seu próprio valor ou competência”, durante os encontros abordou-se o tema auto-estima, de modo que os participantes pudessem realizar uma avaliação pessoal sobre inúmeros aspectos, que não somente sobre aqueles vinculados ao modelo corporal. Araújo (2002) afirma que uma elevada auto-estima está ligada a probabilidade de sucesso, e baixa auto-estima as experiências de fracasso. “Quanto mais sucesso atingirmos, mais baixa as nossas expectativas e mais alta a nossa auto-estima” (ARAÚJO, 2002, p. 47). Pode-se concluir, portanto, que o primeiro passo para obter o sucesso, no que tange atingir metas, é uma avaliação mais abrangente a respeito de si, de suas capacidades e atitudes, abrangendo aspectos gerais de vida e não somente os hábitos alimentares.

Como pensamos em relação à comida, e como pensamos em relação a si mesmo é parte fundamental do processo. Percebi que cobrava demais de mim [...]. Percebi também que me privava de uma vida social mais ativa. Tinha em pensamento que isso só me prejudicava, quando na verdade aprendi que posso e que devo participar, só preciso manter o controle sobre minhas atitudes, meus pensamentos. É preciso ter um planejamento (Participante do GA).

No que diz respeito ao trabalho com crenças e pensamentos disfuncionais, foi evidenciado que os participantes do GA buscaram novas alternativas e possibilidades de avaliar as situações que os rodeiam, nova forma de se perceberem e de se avaliarem. Segundo uma das participantes

...nós podemos ser “gostosas” e “maravilhosas”¹² indiferente da quantidade de gordura no nosso corpo, desde que, nosso cérebro tenha pensamentos saudáveis e atitudes que condizem com isso (Participante do GA).

Também foi feito o seguinte questionamento para o grupo no início das atividades: *Como anda sua auto-estima?* 30% responderam que estava “normal”, com altos e baixos e 50% que estava baixa. Todos eles vincularam a baixa auto-estima à aparência física.

Um pouco abalada por estar acima do peso, minhas roupas não servem, não me gosto no espelho (Participante do GA).

Ao final dos encontros a forma como a condição corporal era vista passou a se modificar, e 80% dos participantes não tinha mais o modelo corporal como alicerce para atingir um *estado de sentir-se bem*. Porém, para 20% ainda havia essa necessidade. Estes participantes ainda buscam uma remodelação corporal que os coloque nos padrões corporais e que, segundo eles, traga o *estado de sentir-se bem*.

6. CONCLUSÃO

Ao abrir o debate sobre *emagrecimento saudável*, levantou-se importantes questões acerca das práticas nas academias de ginástica e musculação, da alimentação e seus mitos, e das ações resultantes das respostas-pensamentos. É no intuito de interagir nestas dimensões junto ao Grupo de Apoio (GA) que a equipe interdisciplinar norteou seu trabalho, afim de buscar um processo de emagrecimento saudável alinhado aos saberes e técnicas das áreas da saúde envolvidas na proposta.

Daólio (1995) afirma que é impossível separar o homem de sua cultura, baseada num processo de construção e reconstrução que acontece ao longo da vida. Cada pessoa tem seu saber – e todo saber é válido e riquíssimo. A proposta de intervenção cognitivas e nos hábitos diários das pessoas por meio das áreas envolvidas implicou em problematizar uma dimensão muito maior do que um simples

¹² As aspas são do original.

embate *emagrecer saudável x perda de peso*. Significou intervir também num conhecimento subjetivo e na dimensão do desejo das pessoas envolvidas na proposta.

Nesta direção, a equipe de saúde atuou com cuidados éticos, intervindo entre os saberes e certezas culturais e as teorias e técnicas de um saber científico. Esta caminhada foi estruturada com base no respeito à individualidade e no compromisso em proporcionar um *estado se sentir-se bem* ligado à ideia de autonomia do sujeito.

6.1 O CORPO MENTE?

Acredito que participar do grupo me mostrou uma visão, algo que eu imaginava: que somente “eu”¹³ não conseguia me aceitar (Participante do GA).

Esse relato reflete a opinião da maioria dos participantes do GA. Com o decorrer dos encontros foi ficando mais presente as dificuldades relativas ao processo da perda de peso que acontecia com todos, e não apenas consigo. Era, mais ou menos, como avaliar a *grama de vizinho*. Ela parece sempre mais verde. A dificuldade do outro sempre parece menor. Exalta-se o triunfo do outro, mas não se percebe o caminho percorrido (e nem sempre agradável) para chegar a tal resultado.

Não é fácil manter-se ativo diariamente, abrir mão de alguns prazeres, elogiar-se diante de algumas coisas que, parece não ter feito “nada mais que minha obrigação”¹⁴ (Participante do GA).

Uma das propostas do grupo era analisar as ideias de sentir-se bem: uma decorrente da imagem corporal, e outra que não tinha essa condição. Quando os voluntários se apresentaram para participar das reuniões tinham um desejo em comum: perder peso. Na verdade, o grupo seria mais uma tentativa dentre tantas outras frustradas ligadas as dietas da moda, a prática medicamentosa e a ideia de que o exercício físico concretizaria o tão esperado milagre de baixar o número da balança. Bastava descobrir o que estava acontecendo, onde estava o erro.

¹³ O grifo está na escrita original, feita pela participante do GA.

¹⁴ As aspas são do original.

A maioria dos participantes iniciou no GA com interesse absoluto na Nutrição e na Educação Física. Havia certa indagação e descaso quanto à psicologia, afinal, o que uma psicóloga pode fazer num processo de emagrecimento? Com o decorrer dos encontros, eles foram percebendo a importância de avaliar e mudar os pensamentos disfuncionais em relação a si mesmo, à alimentação e ao mundo que os cerca. Perder peso passou não ser mais a preocupação principal. Diante de cada participante descortinavam-se novas possibilidades:

Eu consegui começar a sair, eu comecei a fazer coisas que eu não fazia, eu fiquei feliz de um dia ter conseguido não comer o que eu tinha planejado (Participante do GA).

Com o passar dos encontros e das vivências em grupo, os resultados foram aparecendo e as prioridades foram mudando. As respostas-pensamentos começaram a se reorganizar para traçar novas metas e cenários. O grupo passou a perceber e a apontar as qualidades do outro e, principalmente, as suas. Emagrecer passou ser o objetivo (e não mais perder peso), mas com a leveza de que não era uma obrigatoriedade estética, um meio para pertencer ao contexto social, mas sim uma questão de saúde e prevenção de doenças.

Percebi que cobrava demais de mim, que tudo que fazia tinha que ser 100%, caso contrário não era suficiente. Tudo se tornava em vão (Participante do GA).

No momento em que o grupo percebeu que o ser humano está suscetível a falhas, e que esse rigor era um empecilho para desfrutar de uma vida mais leve, a vivência de um estado de sentir-se bem, ou, conforme Branden (1996), apud Araújo (2002), a *auto-estima*, começou a aflorar. A visão sobre os acontecimentos da vida passou a ser outra. Sair com os amigos já não era mais uma tortura, mas um prazer. O grupo passou a se valorizar pelas suas qualidades pessoais, e não pela aparência.

A cada encontro sempre aprendia novas formas de pensar, que me fez refletir em várias situações do dia-a-dia, mostrando como é importantíssimo se elogiar, se valorizar, e que isso aumenta a auto-estima, que faz com que nos sintamos bem para enfrentar as dificuldades de cada dia (Participante do GA).

Também houve entendimento de que os grandes resultados não acontecem de um dia para outro. Conforme já comentado, no processo de emagrecimento saudável, o progresso tem que ser gradual e lento para que seja permanente.

Resultados instantâneos não são resultados. São passageiros (Participante do GA).

Houve uma assimilação de que as metas pessoais em relação ao emagrecimento poderiam ser alcançadas no seu tempo, através de uma alimentação saudável e nutritiva e que o exercício físico deveria ser feito com prazer e não como obrigação. Da mesma forma que é escolhido o prato predileto no restaurante, também o exercício físico passou a ser escolhido pelo prazer da prática (em academia ou não), e não por ser *o que queima mais calorias*.

A equipe interdisciplinar também teve seu momento de reflexão quanto às respostas-pensamentos. A partir de certa etapa dos encontros, a equipe concebeu que teria que abrir mão de seu objetivo principal em prol do objetivo dos participantes: eles desejavam, acima de tudo, números menores na balança.

De posse dessa vontade enorme de perder peso, a equipe passou a reavaliar a proposta inicial e a repensar os objetivos, afinal, se a equipe impusesse *seus objetivos* e não respeitasse a vontade dos integrantes, ela estaria assumindo o papel da *mídia*, ou seja, manipulando a subjetividade alheia no momento em que tentasse impor suas vontades (suas verdades). Ela estaria interferindo de forma arbitrária no corpo, ou, na subjetividade do outro.

Porém, com o decorrer das vivências em grupo e dos debates com as áreas envolvidas, percebeu-se que o entendimento dos participantes sobre o processo da perda de peso, havia mudado para *emagrecimento saudável*. Contrariando Russo (2005) os participantes começaram a viver seu corpo a sua maneira e vontade. Neste momento a equipe verificou que o objetivo inicial havia sido contemplado e os voluntários estavam sentindo a leveza de um *estado de sentir-se bem*.

**Bodies under construction:
weight loss, interdisciplinarity and health.**

Abstract: This article aims to analyze the difference between the ideas of well-being: one that results from the dependence on an idealized body image (maintaining a lean body) and another that does not have this condition of dependence. The proposal for a healthy weight loss in relation to the state of well-being was devised based on an interdisciplinary practice that included aspects of Physical Education, Psychology and Nutrition. This analysis aims to contribute to the development of a consistent process to reduce weight healthily. Thus, it is believed to be possible to reach a state of well-being regardless of an ideal body image. The present study was carried out by means of exploratory qualitative research. Due to the different characteristics of the participants, two techniques were used for data collection: a closed-ended questionnaire and a focus group. The sample of field research consists of the opinions of participants of the project on healthy weight loss: participants through closed-ended questionnaires and the professionals of the project through the focus group technique. The data were analyzed through a discourse analysis perspective.

Key words: Weight loss. Well-being. Quality of life. Bodily practices. Human subjectivity. Nutritional education.

Referências Bibliográficas

- ARAÚJO, Maria Carolina Cosenza. **O autoconceito nos contextos familiar, social e escolar**. 2002. Dissertação de Mestrado (Faculdade de Educação). Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, 2002.
- BAUMANN, Zigmunt. **A Arte da Vida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Curso de Formação de Facilitadores de Educação Permanente em Saúde: Unidade de Aprendizagem. **Análise do Contexto da Gestão e das Práticas de Saúde**. Rio de Janeiro: Brasil, Ministério da Saúde. FIOCRUZ, 2005.
- CARVALHO, Iara Maria de. **O Mito da Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Hucitec, 1995.
- DAOLIO, Jocimar. **Da Cultura do Corpo**. 10ª ed. São Paulo: Papyrus, 1995.
- DAOLIO, Jocimar. Os Significados do Corpo na Cultura e as Implicações para a Educação Física. **Revista Movimento**, Repositório Digital, Lume UFRGS, Vol. 2, p. 24-28, Junho/95.
- FONTES, Caroline de Faria; STRACIERI, Adriana Pereira Medina; COELHO, Ering Júnior Barros. Percepção Corporal e Fatores de Risco para Transtornos Alimentares em Modelos. **Nutrir Gerais: Revista Digital de Nutrição**, Ipatinga Vol 5, Nº 09, p. 841-856, dezembro/2011.
- FOSS, Merle L.; KETEYIAN, Steven J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.
- GATTÁS, Maria Lúcia Borges; FUREGATO, Antonia Regina Ferreira. Interdisciplinaridade: uma contextualização. **Revista ACTA Paulista de Enfermagem**, UFSP, São Paulo, Vol 19, Nº 03, p. 324-327, junho/2005.
- GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em psicologia da SBP**, São Paulo, Vol 12, nº 01, p. 43-50, 2004.
- GIANNETTI, Eduardo. **Felicidade**: Diálogo sobre o bem-estar na civilização. São Paulo: Cia das Letras, 2002.
- GONDIM, Sônia Maria Guedes. **Grupos focais Como Técnica de Investigação qualitativa :Desafios Metodológicos** . *Paidéia (Ribeirão Preto)* [online]. 2002, vol.12, n.24, p. 149-161. ISSN 0103-863X.
- GUEDES, Dilmar P.; SOUZA Júnior, Tácito P.; ROCHA, Alexandre C. **Treinamento Físico Personalizado**. Porto Alegre: Phorte, 2008.
- GUERRIERO, Iara Coelho Zito (Org.); SCHMIDT, Maria Luisa Sandoval (Org.); ZICKER, Fábio (Org.). **Ética nas Pesquisas em Ciências Sociais e na Saúde**. São Paulo: Hucitec, 2008.
- HOFF, Tânia Marcia Cesar. Corpo masculino: publicidade e imaginário. **Revista eletrônica e-compós**, 1ª Ed, dez/2004.

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de Metodologia Científica**: Teoria da ciência e prática da pesquisa. 14ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1997.

LOPES, Mirela Valério. **Antropologia do corpo e consumo através da análise da vigorexia**. 2012. Anais do X Seminário de Ciências Sociais – tecendo diálogos sobre a pesquisa social. Universidade Estadual de Maringá. Maringá, PR, 2012.

LUZ, Madel T. (Org.). **Novos Saberes e Práticas em Saúde Coletiva**: Estudo sobre Racionalidades Médicas e Atividades Corporais. 3ª Ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

MARINS, João C. Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo S. **Avaliação e Prescrição de Atividade Física**: Guia Prático. 3ª Ed: Rio de Janeiro: Shape, 2003.

MATTOS, Ruben Araújo de. A Integralidade na Prática (ou sobre a prática da integralidade). **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 20(5):1411-1416, set/out, 2004.

MEYER, Dagmar E. Estermann (Org.); CECCIM, Ricardo Burg. **Saúde e doença**: reflexão para a educação da saúde. Texto 2, p. 37-50. Porto Alegre: Mediação, 1998.

ORLANDI, Eni Pulcinelli. **Discurso e Leitura**. 8ª Ed. São Paulo: Cortez, 2008.

ORLANDI, Eni Pulcinelli. **Análise do Discurso**: Princípios e Procedimentos. São Paulo: Cortez, 2002.

PIOVESAN, Armando; TEMPORINI, Edméa Rita. Pesquisa Exploratória procedimentos metodológicos para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública. **Revista de Saúde Pública da Universidade de São Paulo**. USP, São Paulo, 29 (4): 318-325, 1995.

RUSSO, Renata. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Revista Movimento & Percepção**. Centro Regional Universitário de Espírito Santo do Pinhal, Curso de Educação Física. Vol. 5, nº 6, Jan/Jun. 2005.

SOARES, Max Castelhana. **Uma Proposta de Trabalho Interdisciplinar Empregando os temas Geradores Alimentação e Obesidade**. 2010. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, RS, 2010.

SOMMACAL, Heloísa. **Revista Nex Day**, Ano II, nº03, p. 8-14, 2013.