

UNIVERSIDADE METODISTA DE PIRACICABA – UNIMEP  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**UM OLHAR AO CORPO MULHER NA IDADE MADURA PRATICANTE  
DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

RENATA CRISTIAN CORDEIRO PIRES

PIRACICABA, SP  
2008

UNIVERSIDADE METODISTA DE PIRACICABA – UNIMEP  
PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

UM OLHAR AO CORPO MULHER NA IDADE MADURA PRATICANTE  
DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

RENATA CRISTIAN CORDEIRO PIRES

**Dissertação apresentada à Banca Examinadora do programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Metodista de Piracicaba como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Física, sob orientação da profa. Dra. Regina Simões.**

PIRACICABA, SP  
2008

## FICHA CATALOGRÁFICA

PIRES, Renata Cristian Cordeiro

Um olhar ao corpo mulher na idade madura praticante de exercícios físicos.  
Piracicaba, 2008. 128 p.

Orientadora: Profa. Dra. Regina Simões.

Dissertação (Mestrado) Universidade Metodista de Piracicaba.  
Pós-Graduação em Educação Física

Palavras-chave:

1- Corpo Mulher, 2- Exercício Físico, 3- Envelhecimento.

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação de Mestrado defendida por Renata Cristian Cordeiro Pires e aprovada pela Banca Examinadora em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

Profa. Dra. Regina Simões  
Orientadora

PIRACICABA, SP  
2008

**BANCA EXAMINADORA**

PROFA. DRA. REGINA SIMÕES  
ORIENTADORA

PROFA. DRA. GISELE MARIA SCHWATZ

PROFA. DRA. ELINE TEREZA ROZANTE PORTO

PROF. DR. IDICO PELEGRINOTTI

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a um dos presentes mais preciosos que Deus me deu:

À minha maior incentivadora, irmã, amiga e colega de profissão, Mara.

Você minha querida, me ensinou (e ainda ensina) lições de vida preciosas. Indiretamente, foi a responsável por eu estar nesta profissão hoje. Porque o seu exemplo de dedicação e amor pelo que faz, me permitiu olhar para a Educação Física sempre com carinho. Muito obrigada por sonhar este sonho comigo, por me dizer palavras de constante incentivo e apoio. Obrigada pelo seu amor incondicional!

## **AGRADECIMENTO**

Ao meu Deus, por ser a minha fortaleza e auxílio em todos os momentos.

Aos meus pais, Doraci e Marionete, que na sua simplicidade me apoiaram da melhor maneira possível. Amo vocês!

Às minhas irmãs, Luciana e Rafaela, por compreenderem a importância das minhas horas de estudo. E, claro, por dividirem o computador comigo!

Ao meu amigo e cunhado Itamar, que juntamente com Mara, dividiram comigo as minhas ansiedades, tristezas e alegrias.

Ao meu sobrinho João Pedro, presente de Deus. Responsável por deixar meus dias mais bonitos e alegres com o seu sorriso cativante.

À minha querida orientadora, profa. Dra. Regina Simões. Não tenho palavras para te agradecer pelos ensinamentos. Ensinamentos que vão além desta pesquisa, que são para a vida toda. Você com sua história de vida, mesmo sem saber, me ensinou a não desistir. Obrigada Rê!

A todas as minhas alunas do projeto da cidade de Votorantim (inclusive as que não participaram da pesquisa), obrigada pela alegria e disposição de vocês!

Ao secretário de Esportes e Lazer, Abílio de T. Neto, por permitir a realização desta pesquisa, e por acreditar em sua importância.

Aos meus colegas do curso de mestrado, por compartilharem comigo muitas dúvidas e novos conhecimentos. Em especial, Karina, Andréa, Lucilene e Fábio Fiorante, que deixaram os meus dias de aula, no período da tarde, mais agradáveis e divertidos.

Aos professores do curso, pelas horas de dedicação intensa e pelo conhecimento transmitido. Obrigada por me permitir olhar aos corpos hoje, com mais clareza.

Às professoras Dras. Gisele e Eline, primeiramente, pela disposição, e também, pela rica contribuição. Sem vocês este trabalho não seria o mesmo. Muito obrigada!

Aos meus amigos, pelo incentivo e força. Obrigada pela preocupação de vocês com os meus estudos.

Ao Pedro e Taís, que me auxiliaram nos últimos momentos dessa pesquisa.

Por fim, a uma aluna especial, Izabel (in memória), por seu exemplo de amor a vida, por seu exemplo de mulher. Bela, você me deixou boas lembranças e saudades... Te agradeço pelas lições aprendidas!

Importante lembrar sempre que a única alternativa a envelhecer é morrer cedo, o que não tem graça nenhuma. Então, devemos lutar para envelhecer com qualidade de vida, ativos, buscando sempre novos conhecimentos, desenvolvendo o que nos falta aprender. Mantendo-nos sempre crianças diante dos novos desafios.

*Alex Xavier*

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar os motivos de aderência de mulheres entre 40 a 59 anos que praticam exercício físico regularmente, bem como o significado dessa prática para suas vidas. Para atender este propósito, o trabalho foi dividido em dois tipos de pesquisa: bibliográfica e de campo. Na primeira apresentamos uma análise sobre o corpo mulher, pautada na evolução dos acontecimentos históricos de nossa sociedade ocidental. Posteriormente refletimos sobre as necessidades da prática regular de exercício físico para a vida da mulher na idade madura. Já a pesquisa de campo foi realizada com 18 alunas que participam de um projeto na cidade de Votorantim, interior do Estado de São Paulo, que tem como tema: Atividade física e qualidade de vida. Como instrumento da investigação, utilizamos uma entrevista estrutura que foi elaborada com dados pessoais e duas questões geradoras. A análise da coleta foi feita por meio da Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado (MOREIRA, SIMÕES e PORTO, 2005). Na primeira pergunta os motivos que as levam praticarem exercício físico regularmente, o mais citado foi a saúde (61, 1%). Depois vieram o gostar da prática (44, 4%), recomendação médica/ problemas com a saúde (44, 4%), sentir-se bem (38, 8%), estética/ auto-estima (22, 2%), envelhecimento (22, 2%) e amizade (16, 6%). Para a segunda pergunta as respostas se apresentaram muito próximas à questão anterior: saúde e bem estar (66, 6%), melhoras nos problemas de saúde/ dores (38, 8%), necessidade do movimento (27, 7%), disposição/ condicionamento físico (27, 7%) e amizade (22, 2%). Os resultados nos mostram que questões relacionadas à saúde e bem estar, são muito importantes para as mulheres participantes da pesquisa, pois lhes possibilita olhar pra si, e se perceber como corpo. Nesse sentido, essa prática de exercícios tem um valor significativo que vai além de uma simples prática com um fim em si mesmo.

## ABSTRACT

The present report goal is to investigate the reasons of lack of women between 40 the 59 years who practice physical exercise regularly, as well as the meaning of this practical for their lives. To make this purpose, the work was divided in two types of research: bibliographical and of field. In the first one we present an analysis on the body woman, based on the evolution of the historical events of the occidental society. After that we talk about the needs of the regular practical of physical exercise on the mature age women's life. Indeed the research of field was made with 18 students of a project in the city of Votorantim, Sao Paulo state, which has as theme: Physical activity and quality of life.

As instrument of investigation, we used a structured interview that was elaborated with personal information and two generating questions. The analysis of the taken information was made through the Content Analysis: elaboration technique and analysis of significant units (MOREIRA, SIMOES e PORTO, 2005). In the first question, the reasons that make them to practice the physical exercise regularly, the most cited reason was the health (61, 1%). After that was mentioned the pleasure on the practice (44, 4%), medical recommendation / health problems (44, 4%), feel good (38, 8%), aesthetic / self steem (22, 2%), ageing (22, 2%) and friendship (16, 6%).

On the second question the answers was presented very close to the previous one: benefits to health (44, 4%), improves on the health problems / pains (33, 3%), welfare (33, 3%), positive influences (27, 7%), movement need (22, 2%) and friendship (22, 2%). The results show that the questions related to health and welfare are very important to the women who were being part of the research, because it give them possibility to look at themselves, and to understand themselves as body. In this meaning, this exercise practical has a meaning value that goes beyond simple practical as a goal on itself.

Key-words: Woman Body – Physical Practices – Ageing

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1:</b> Distribuição da idade das mulheres entrevistadas.....	70
<b>GRÁFICO 2:</b> Distribuição do estado civil das mulheres entrevistadas.....	71
<b>GRÁFICO 3:</b> Distribuição da naturalidade das mulheres entrevistadas.....	72
<b>GRÁFICO 4:</b> Distribuição do nível de escolaridade.....	73
<b>GRÁFICO 5:</b> Distribuição das profissões .....	74

## LISTA DE QUADROS

<b>QUADRO 1:</b> Distribuição das respostas sobre prática de exercício físico, além das aulas do projeto.....	74
<b>QUADRO 2:</b> Distribuição da frequência da prática semanal de exercício físico.....	75
<b>QUADRO 3:</b> Distribuição das categorias de análise relativas à questão geradora 1 das entrevistadas.....	78
<b>QUADRO 4:</b> Distribuição das categorias de análise relativas à questão geradora 2 das entrevistadas.....	87

## SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO.....	15
2 – MULHER E EXERCÍCIO FÍSICO: DA ANTIGUIDADE À CONTEMPORANEIDADE.....	20
3 – RELAÇÕES ENTRE A MULHER E O EXERCÍCIO FÍSICO.....	46
3.1 – Exercício: uma proposta necessária.....	48
3.2 – Contribuições dos exercícios físicos à mulher de 40 a 59 anos.....	59
4 – CAMINHOS PERCORRIDOS PRA DESVENDAR OS MOTIVOS E O SIGNIFICADO DO EXERCÍCIO PARA AS PARTICIPANTES.....	65
4.1 – Tipo de estudo.....	66
4.2 – Local da pesquisa.....	66
4.3 – Sujeitos.....	67
4.4 – Instrumento da pesquisa.....	68
4.5 – Procedimentos metodológicos.....	68
5 – ANÁLISE E DISCUSSÃO.....	70
5.1 – Parte A: Dados pessoais.....	70
5.2 – Parte B: Perguntas geradoras.....	75
5.2.1 – Indicadores da primeira pergunta.....	75
5.2.2 – Indicadores da segunda pergunta.....	84
6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	94
7 – REFERÊNCIAS.....	98
8 – APÊNDICES.....	105
9 – ANEXOS.....	114

## **1. INTRODUÇÃO**

Nos dias atuais, a sociedade ocidental, de um modo geral, está vivendo mais. Prova disso, é que a expectativa de vida dos brasileiros tem aumentado a cada ano. Espera-se que até 2050, a proporção de idoso com mais de 60 anos crescerá 3,6 vezes mais (IBGE, 2000).

Para muitos, o fato de envelhecer é visto ainda de maneira negativa, estando relacionado a algum tipo de perda. O que de fato não pode ser considerado errado, porém, é um processo natural da vida do ser humano. Desde o momento em que nascemos já iniciamos o processo de envelhecimento (GOLDMAN, 1977).

Ao longo de nossa existência passamos por inúmeras transformações em níveis físicos, psíquicos, sociais e culturais. Na fase em que o envelhecer se acentua, na fase adulta, o ser humano passa a ter uma diminuição progressiva das funções vitais, assim como, a criação de um novo papel social, que dependerá de valores sociais e culturais do grupo ao qual o homem ou a mulher está inserido e, a maneira como esse ser humano passa a se ver e como é visto pelas outras pessoas da sociedade também fazem parte desse processo de envelhecimento.

Ou seja, o envelhecimento não se caracteriza apenas pela idade cronológica do indivíduo. Isso porque cada pessoa passa por um tempo diferente da outra de envelhecimento, devido as suas experiências de vida. Entendemos então, que essa fase da vida do ser humano deveria ser encarada como um momento de vida mais tranqüilo, bem como, a seqüência de nossas vidas (SIMÕES, 1998a).

Felizmente, algumas pessoas têm se dado conta de que não basta tentar prorrogar o processo de envelhecimento. Mas antes, é necessário viver os seus dias com melhor qualidade para poder desfrutar um envelhecimento feliz e saudável.

Nesse sentido, ao fazermos uma análise de gênero, podemos verificar que há maior preocupação da mulher em ter um envelhecimento mais saudável que o homem. Tal afirmação se justifica ao analisarmos a utilização de serviços públicos

de saúde, e percebermos que elas, majoritariamente, apresentam uma preocupação maior com este quesito, na medida em que têm condutas simples, como fazer exames preventivos (AQUINO *et al*, 1992).

Como resposta disso, observamos que as mulheres têm vivido mais que os homens e vêm gozando de um envelhecimento possivelmente mais saudável. (IBGE, 2000).

Apesar destas considerações, é importante ressaltar que não podemos nos esquecer que o aumento da expectativa de vida da população, em especial da mulher, não garante que efetivamente estejam vivendo melhor ou com mais qualidade, considerando que esta questão está associada ao estilo de vida de cada um, gerando, dependendo da escolha, problemas físicos ou emocionais que afetam a questão qualitativa.

Não está em julgamento como estas ações acontecem, pois podem ocorrer por diversas razões, mas sim, a essencialidade delas, no sentido de descobrir possíveis patologias e efetuar tratamentos ou profilaxias que não deixarão um quadro de seqüelas mais comprometedor.

Outro fator que ainda predomina em relação ao sexo masculino é a existência de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis (hipertensão arterial, diabetes, doenças coronarianas, acidentes vasculares cerebrais, entre outras), as quais constituem uma das principais causas da sobremortalidade masculina (AQUINO *et al*, 1992).

Nesse sentido, optar por hábitos de vida inadequados, como por exemplo, o sedentarismo, a má alimentação ou a falta regular de exercício físico, contribuem para aquisição das chamadas doenças da civilização moderna, que acometem de crianças a idosos (NAHAS, 2001).

Como esse quadro de patologias vem crescendo em larga escala, as pessoas vêm a urgência em tentar adotar ações mais saudáveis, surgindo as práticas corporais como um possível meio de contribuir com esse objetivo.

A literatura científica apresenta diversos autores que falam sobre as influências benéficas do exercício. Dentre eles, Ferreira (2001) explica que a prática deve ser regular e bem orientada para promover melhora na saúde. Assim, é

possível ocorrer ampliação da vascularização; fortalecimento dos músculos, ossos e articulações; melhora da flexibilidade, entre outros inúmeros benefícios à saúde.

Também pôde-se perceber, contribuições de ordem psicológica e emocional, como diminuição da ansiedade, depressão, melhora do humor. Porém, o exercício não deve ser encarado como a cura para todos os problemas. Se bem orientado, prescrito e executado regularmente, certamente trará algum benefício à saúde, principalmente, se acompanhado de outros recursos, como boa alimentação.

Nesse sentido, Ferreira (2001, p. 43) alerta que não devemos fazer uma associação de causalidade "... porque pode nos levar ao campo "do otimismo ingênuo". Devemos encarar o exercício como um meio potencial para contribuir com a qualidade de nossa saúde.

Outro ponto que justifica a prática regular de exercícios é a estética, cultuada por padrões de beleza estabelecidos culturalmente para ambos os sexos, sendo que, para as mulheres, o estereótipo é ser magra, bela e, preferencialmente, jovem. Preocupadas em alcançar este modelo, muitas mulheres freqüentam salões de beleza e clínicas de estética, com o propósito de apresentarem-se impecáveis, mesmo que isso custe sua própria saúde.

Ao exagerar na busca destes padrões impostos, principalmente, quando achamos que não estamos dentro deles, deixamos, na maioria das vezes, de estar satisfeito conosco. Em relação a isto, Carvalho (1995) realça que, quando correspondemos aos padrões impostos socialmente, deixamos que este afete os nossos desejos, e, conseqüentemente, passamos a não ser nós mesmos, mas sim, o que o meio acha.

Assim, independente do motivo pelo qual se busca a prática de exercício, podemos dizer que é uma preocupação que se tornou de caráter público, gerando a necessidade da implementação de programas para atender a diferentes populações, sendo importante que as lideranças municipais, estaduais e federais tracem caminhos, nas campanhas de políticas públicas, para estabelecer a promoção da saúde, a profilaxia e contribuir com o envelhecimento populacional qualitativo.

Podemos verificar que a prática de exercício, hoje, tem sido muito incentivada, seja pelas mídias falada e escrita, seja por campanhas educativas na

escola ou por intermédio de ações governamentais. Como exemplo, encontramos em 1986, o Programa Nacional de Educação e Saúde através do exercício físico e do esporte, que tem como objetivo a busca de hábitos saudáveis (BUSS, 2005).

Também houve a criação e implementação, em 1996, do Programa Agita São Paulo, promovido pela Secretaria de Saúde do estado paulista, que objetiva o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física e do exercício físico regular e em 2001, o Agita Brasil e o Agita Mundo, que foram idealizados nos moldes do Agita São Paulo.

Com a preocupação de implantar um programa municipal que combatesse, principalmente, o sedentarismo e, ao mesmo tempo, os problemas relacionados à saúde da população, a prefeitura da cidade de Votorantim, interior do estado de São Paulo, iniciou, há mais de 7 anos, um programa de exercício gratuito para os adultos e os idosos na praça central da cidade<sup>1</sup>.

Esse projeto intitulado “Qualidade de Vida e Atividade Física”, teve maior aderência de mulheres de baixa e média renda, com idade superior a 35 anos. Na medida em que o número de mulheres que freqüentavam as aulas foi crescendo, houve a necessidade de disseminar a atuação para os centros comunitários do município, sendo que, na atualidade, estão formados onze grupos.

Vale considerar que é importante esta iniciativa do poder público, pois, provavelmente, a população que pratica exercício físico neste contexto, mulheres na idade madura de baixa renda e média renda, talvez não tivesse outra oportunidade desta prática, principalmente gratuita.

Como os grupos estão estruturados e apresentam uma característica peculiar, ou seja, atender mulheres gratuitamente e, como também já estamos atuando profissionalmente neste projeto desde a nossa formação acadêmica em Educação Física, surgiu a proposta de uma investigação com esta população.

Questões como: “o que significa essa experiência para as mulheres destes grupos?” e “o que as leva a estar presente todos os dias nas aulas?”, estão presentes na nossa ação profissional com estas mulheres.

---

<sup>1</sup> O projeto “Atividade física e qualidade de vida” (que encontra-se na secretaria de esportes e lazer da cidade de Votorantim/ SP), foi elaborado pela professora Mara Cristina C. P. Sudário que, atualmente, coordena os núcleos de atividade física neste município.

Visando responder a estes questionamentos, surge o objetivo geral deste estudo que é: Investigar os motivos de aderência que levam mulheres entre 40 e 59 anos a praticar exercício regularmente, no projeto realizado pela Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura de Votorantim/ SP e o significado dessa prática.

Para atender a este propósito, o trabalho está dividido em quatro momentos. No primeiro, é feita uma análise do corpo mulher ao longo da evolução de acontecimentos históricos, tanto em aspectos biológicos, como também psicológicos, afetivos e sociais. Em seguida, verificam-se as relações desse corpo na idade madura dentro de nossa sociedade.

No segundo momento, a proposta é compreender as necessidades do exercício para a vida de mulheres na idade madura e seus possíveis benefícios.

No terceiro momento, abordamos a metodologia dando ênfase à pesquisa de campo. Neste capítulo apresentamos dois núcleos do projeto da Secretaria de Esportes e Lazer de Votorantim/ SP, que participam de nossa pesquisa: 1. Núcleo Praça de Eventos e 2. Núcleo Centro Comunitário Parque Bela Vista.

A partir da análise dos discursos das mulheres entrevistadas, buscamos identificar os motivos de aderência das mulheres na idade madura, desta comunidade, à prática regular de exercícios; averiguar o significado de sua prática, tendo como proposta metodológica a Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado proposta por Moreira, Simões e Porto (2005).

Por último, no quarto momento, apontamos a análise e as discussões dos resultados obtidos com os discursos de nossas participantes, sobre os motivos de aderência, bem como, o significado da prática regular de exercício físico neste projeto.

## **2. MULHER E EXERCÍCIO: DA ANTIGUIDADE À CONTEMPORANEIDADE**

O propósito desta revisão da literatura, primeiramente, é percorrer alguns caminhos buscando a compreensão da corporeidade mulher em sua esfera existencial, ao longo dos diferentes períodos da sociedade ocidental, tendo como pano de fundo o olhar ao corpo, em especial, ao corpo mulher praticante de exercício.

A partir dessa compreensão e sabendo que todo ser humano envelhece a cada dia, alguns apresentando um processo mais rápido que outros, o que se deve a um processo individual, o qual está relacionado a diversos fatores biopsicossociais que envolvem o cotidiano de cada pessoa, posteriormente, apresentamos um olhar sobre o corpo mulher que entra na idade madura.

Provavelmente, os primeiros materiais encontrados sobre a história da mulher estão grafados no período da Antiguidade, pois, antes deste período, nas formas primitivas da sociedade humana, as informações são contraditórias e, de acordo com Beauvoir (1980, p. 81):

É singularmente difícil ter uma idéia da situação da mulher no período que precedeu o da agricultura. Não se sabe sequer se, em condições de vida tão diferentes das de hoje, a musculatura da mulher, seu aparelho respiratório, não eram tão desenvolvidos como os do homem.

Nessa época, a posição da mulher perante a sociedade era marginalizada e sua única função era a de cuidar da casa. Sua educação era voltada apenas para os *“lavoures femininos”*, o que significa, de acordo com Duby e Perrot (1990), cuidar do lar, bordar e costurar. O sexo feminino não tinha liberdade para pintar, esculpir, arquitetar e, se ousasse fazer alguma dessas atividades, era denunciado até mesmo pelos seus pais ou maridos (SOARES, 2001).

Beauvoir (1980) coloca que, neste contexto, o responsável em trazer o sustento para dentro de casa seria o homem, o que gerava a submissão que foi imposta à mulher ao longo dos tempos. Outra prova da submissão feminina estava associada à condição de ser mãe, considerando ser um de seus papéis sociais, porém na dependência da decisão masculina.

Ratificando com as palavras, a mesma autora discursa:

Eis por que nelas a mulher não encontra motivo para uma afirmação ativa de sua existência: ela suporta passivamente seu destino biológico. Os trabalhos domésticos a que está votada, porque só eles são conciliáveis com os encargos da maternidade, encerram-na na repetição e na imanência; reproduzem-se dia após dia sob uma forma idêntica que se perpetua quase sem modificação através dos séculos; não produzem nada de novo (BEAUVOIR, 1980, p. 83).

Já o papel do homem para a sociedade era de maior valor. Primeiro, porque ele era o responsável pelo sustento de sua prole, e, segundo, porque corria risco para caçar e pescar. Ele tinha que inventar e criar meios e objetos que facilitassem o seu trabalho para conseguir os alimentos necessários à sua família e, também, passar por situações difíceis que às vezes poderia custar a sua vida, como, por exemplo, enfrentar um animal feroz. Isso era motivo de orgulho para os homens e os faziam mais dignos que as mulheres (SOARES, 2001).

Abrindo um parêntese aqui, observamos que a atividade corporal faz parte do cotidiano do ser humano desde sua existência. Por intermédio do seu corpo que ele, desde sempre, se relaciona com o mundo e com outras pessoas, garantindo a sobrevivência. Em suma, o ser humano não pode existir sem o movimento (PEREIRA, 1988).

Enquanto o corpo do homem superava-se e arriscava-se, o corpo mulher “apenas” dava a vida. Assim, para Beauvoir (1980), o homem é quem abria o caminho para que o ser humano pudesse transcender.

É porque a humanidade se põe em questão em seu ser, isto é, prefere razões de viver à vida, que perante a mulher o homem se pôs como seu senhor; o projeto do homem não é repetir-se no tempo, é reinar sobre o instante e construir o futuro. Foi a atividade do macho que, criando valores, constituindo a existência, ela própria, como

valor: venceu as forças confusas da vida, escravizou a Natureza e a Mulher (BEAUVOIR, 1980, p. 86).

Nesse sentido, é que encontramos o poder central da família nas mãos do homem: “pai da família”; ou melhor, nos dizeres de Soares (2001, p. 15) “A moral dos gregos antigos, outro exemplo, resultava de uma sociedade essencialmente viril, a qual a mulher, ser passivo por natureza e por estatuto, assim como o escravo, deveria se manter sob a proteção e a dominação de um homem<sup>2</sup>”.

O poder da figura masculina, o poder patriarcal, se caracterizava, por exemplo, com a “compra” da mulher pelo seu futuro marido, sem ter, ao menos, o direito a herdar nada do seu pai e nem do seu cônjuge.

No entanto, o mesmo corpo mulher que era rejeitado, marginalizado, era também “venerado” pelos homens, pois lhes despertava curiosidade, desejo e prazer. Tanto que muitos pintores e escultores tinham a mulher como um tema principal de suas artes. Duby e Perrot (1990) relatam que as imagens desenhadas das mulheres foram representadas de maneira diferente pelos artistas de cada época. Isso se deve ao fato de que cada período tinha as suas regras, as suas especificidades, o seu ideal de beleza e de “perfeição corporal”<sup>3</sup>.

Hoje, podemos nos reportar a esse tempo e imaginar, por meio dos desenhos, imagens e registros, como eram as vestimentas, os ornamentos utilizados, os trabalhos domésticos, e até a posição social que a mulher ocupava.

Um dado interessante apontado por Simões (1998b) é sobre a valorização do sexo masculino desde o seu nascimento. O bebê deveria ser reconhecido publicamente pelo pai, se assim não fosse, poderia ser até morto ou vendido como escravo. Já a criança do sexo feminino ou deficiente não tinha valor algum para a família e nem para o povo e se o pai não desejasse ter a filha poderia, então, matá-la ou vendê-la.

Mas, com o advento da agricultura, o povo nômade, que até então vivia se mudando indo em busca de alimento, abandona um estilo de vida onde o que

---

<sup>2</sup> Quando comparada ao escravo, a mulher, mais uma vez, se apresenta inferior a ele, porque nem sequer ela teve o mesmo privilégio de arriscar sua vida como ele arriscou (BEAUVOIR, 1980).

<sup>3</sup> A utilização das aspas é um grifo dos autores.

importava era apenas o presente, o instante vivido e passa a se preocupar também com o futuro. Nesse contexto, a figura feminina passa a ter um papel importante para a comunidade, uma vez que somente ela pode gerar um filho que será essencial para a nova forma de estrutura da civilização na Antiguidade (BEAUVOIR, 1980).

Surgem, então, as propriedades que se organizavam de maneira coletiva. Para o homem, se tornava muito importante ter um filho, pois era necessário dar continuidade a sua propriedade. Não obstante, a figura da mulher/mãe torna-se sagrada, pois, graças a ela é que o homem pode ter seus descendentes.

O casamento, na Antiguidade, não era um termo que surgiu nas civilizações gregas e romanas. Para Beauvoir (1980, p. 87), na Grécia, o casamento era apenas "... um acidente profano que não cria nenhum laço místico". Mas é por meio dele que o homem conquista a dignidade de adulto, como também é por conta dele que o sexo masculino prova sua força, seja pela conquista da mulher ou de riquezas.

No mundo romano, surge o termo *matrimonium* que significava a mulher que se tornava mãe. Ainda para os romanos, o casamento era um contrato, aliança de duas mãos e dois corpos para criar uma matrona (que ignorava o desejo e o prazer), ou seja, o papel da mulher/ matrona era apenas de parideira, de acordo com as leis de Roma (SIMÕES, 1998b).

Havia também, as mulheres livres, que eram aquelas que não podiam ter um casamento "justo", apenas escolhiam o seu amante para dormir com ele e não tinham o direito de se tornar matronas. A maternidade cabia às matronas e o amor e prazer às mulheres livres, mas nenhuma delas podia obter satisfação plena nesses dois sentidos: o de ser mãe, e ao mesmo tempo, amante, ou amante e, ao mesmo tempo, ser mãe.

A mulher/matrona, mesmo por gerar descendentes ao homem, não era considerada nem mesmo um ser igual ao homem. Nas palavras de Beauvoir (1980, p. 93) "... apesar das fecundas virtudes que a penetram, o homem permanece o senhor, como é o senhor da terra fértil; ela destina-se a ser dominada, possuída, explorada, como o é também a Natureza, cuja mágica fertilidade ela encarna".

Procurando na literatura referência ao corpo e motricidade, observamos que, nesse período, a beleza e o cuidado com o corpo já se faziam presentes. Na Península Grega foi onde o ser humano, mais precisamente o homem, se voltou para a valorização do corpo com muitas finalidades: educativas, competitivas, estéticas e saudáveis (PEREIRA, 1988).

Muitos filósofos, nesse período, se dedicaram a estudar o movimento, como Aristóteles, ou a cuidar dos atletas, como foi o caso de Hipócrates. A prática corporal era muito valorizada e se apresentava como um meio de elevação social e, também, de ocupação do ócio.

É importante destacar que o corpo mulher não se apresentava livre para realizar as práticas corporais como o corpo homem. Os homens poderiam até mesmo se reunir nas suas casas para a prática do exercício, mas a literatura, não apresenta menção ao corpo mulher praticante de exercício (PEREIRA, 1988).

Havia também uma preocupação dos guerreiros quanto a se tornarem mais fortes para as batalhas. A prática de exercício e de ginástica também era importante, pois, servia para amenizar a energia sexual, já que o sexo era considerado, por alguns, como pecado da carne<sup>4</sup>.

Nessa época, buscava-se a sabedoria que estava na alma e, para atingir essa “sabedoria”, o ser humano deveria esmerá-la, sendo necessário censurar o corpo, pois ele contaminava a alma pura. Como ela dependia do corpo era preciso que o homem abdicasse dos seus desejos carnis e impuros (SIMÕES, 1998b).

Enfim, podemos considerar que, nesse período, o corpo mulher estava sob a dominação do homem todo poderoso; isso porque os papéis sociais aqui foram frutos da construção social desta determinada época. Para arrematar as características desta etapa, em relação à mulher, Beauvoir (1980), ressalta:

---

<sup>4</sup> Platão e Aristóteles viam na mulher uma figura curiosa e ao mesmo tempo perigosa. Devido à natureza do seu corpo; sua beleza e seu poder de sedução, ela podia causar dependência aos homens (SIMÕES, 1998b). Para Macedo (1997) a aversão dos religiosos quanto ao corpo feminino se dava porque “... as mulheres, fracas e entregues aos próprios instintos, dificilmente resistiam aos embustes do demônio. Para eles, o pecado da luxúria residia unicamente no corpo feminino” (MACEDO, 1997, p. 44).

É no momento que a mulher se acha mais emancipada, praticamente, que se proclama a inferioridade de seu sexo, o que constitui um notável exemplo do processo de justificação masculina de que falei: como não limitam mais seus direitos como filha, esposa, irmã, é como sexo que lhe recusam a igualdade com o homem, pretextando, para domina-la, a imbecilidade, a fragilidade do sexo” (BEAUVOIR, 1980, p. 116).

Na Idade Média, há uma mudança no cenário, em que a população sai da cidade e vai para o campo e, então, acontece a estruturalização do feudalismo e o aparecimento da burguesia (SIMÕES, 1998b). Também surge uma mudança no pensamento filosófico, a alma aqui está ligada ao corpo, ela é a “forma” do corpo. Não é mais entendida como na Antiguidade, onde o corpo era o “cárcere da alma” (SOARES, 2001).

A forte influência do cristianismo, implantada pela Igreja Católica também se fez presente nessa mudança do cenário. Nesse momento, tudo o que o corpo desejasse era pecado e afastava o ser humano de Deus. Portanto, o corpo deveria fazer apenas coisas boas e puras para estar perto de Deus.

As primeiras pessoas que se apegaram ao evangelho foram as mulheres. Para a igreja, a mulher era considerada pecadora, principalmente, porque despertava o desejo sexual masculino. Como consequência, elas viviam seus dias no interior das casas e poucas vezes tinham oportunidade para sair dos seus lares, sendo que um desses momentos era quando iam à casa de Deus (igreja) para se redimir dos seus erros.

Por conta disso, a ideologia cristã pregava a idéia de caridade, a qual deveria ser realizada pelas mulheres, pois além de purificar sua alma fazendo boas ações elas também estavam próximas dos padres, que pregavam constantemente que a mulher deveria ser obediente e submissa ao pai e ao marido (BEAUVOIR, 1980).

De acordo com Simões (1998b), nesta época, aparece Santo Agostinho<sup>5</sup> um dos grandes nomes dos pensadores religiosos. Para ele, o corpo

---

<sup>5</sup> Santo Agostinho foi um religioso que antes de se converter, experimentou todos os prazeres da carne que ele pregava como proibido. Viveu com uma concubina durante treze anos com quem teve um filho, mas não se casou porque sua intenção com a concubina era estritamente sexual. E o casamento significava a procriação. “Dentre todos os escritores da Igreja Primitiva, Agostinho é o único cuja atividade sexual anterior nos é conhecida. Isso porque ele a rememorou com atenção bastante incomum, dez anos depois de seu momento de decisão, ao escrever suas *Confissões* por

passa a ser dividido não mais entre alma (perfeita) e corpo (pecado), mas agora, o corpo é a parte física do homem, a alma representa o seu intelecto e o espírito representa Deus. O corpo não era uma punição à alma, mas as pessoas deveriam buscar libertar-se da concupiscência corporal.

Por conta desse pensamento, podemos entender porque a valorização e o cuidado com o corpo são desprezados nesse momento. Dar atenção ao corpo significava à igreja exaltar o pecado. Ou seja, ao cuidar do corpo eles estavam descuidando da alma que era mais importante, pois era através dela que se aproximava de Deus.

Ratificando esse pensamento, Pereira (1988, p. 34) coloca "... todo culto à beleza física, toda a preocupação com o corpo, sob a perspectiva estética, era encarada como um reflexo do paganismo, e era proibido, bem como tudo o que fosse contrário aos dogmas religiosos de então".

Mesmo muito tímida, as práticas corporais e os exercícios existiram aqui. Entre os nobres era comum jogo em caçadas a cavalo. Quanto aos mais pobres, como os servos, a prática se dava nas lutas corporais e nos jogos populares (PEREIRA, 1988). É claro que os movimentos do corpo, igualmente na Antiguidade, aconteciam apenas entre os homens e às mulheres cabia ficar apenas no seu lar.

Silva (2001) coloca que Santo Agostinho defendia a moralização do corpo e a sua separação entre sagrado x profano. Sendo assim, o corpo sexuado ainda era motivo de preocupação, pois estava ligado aos desejos da carne que não poderiam ser profanos. Simplificando, o corpo era visto pela Igreja como maldito, e a figura feminina representava a maior preocupação, pois, o seu corpo era o responsável pelo seu poder de sedução e tentação.

Portanto, a mulher deveria se apresentar sempre submissa ao homem e seu corpo "enclausurado", com muita decência e pudor; tinha que estar coberto com suas vestimentas longas, seus cabelos trançados e buscando a Deus para se afastar dos pecados. Nas palavras de Beauvoir (1980, p. 118) "... a mulher se apresentava como a mais temível tentação do demônio".

Com o intuito de querer controlar o ato sexual, a Igreja cria o casamento como um cerimonial, um ato religioso. Como se a Igreja, ou melhor, volta de 397" (BROWN, 1990, p.299).

Deus permitisse ao ser humano uma concessão de suas fraquezas (BEAUVOIR, 1980).

Mas, na verdade, a Igreja queria era conter e ou controlar o ato sexual. Assim, Macedo (1997, p.17) diz que: “Por intermédio do casamento esperava-se controlar a sexualidade e lutar contra a fornicção. Transformada num sacramento, sacralizada, a união conjugal tornar-se-ia veículo de controle do comportamento da sociedade”.

A união dos dois cônjuges representava um pacto entre as duas famílias. Portanto, o casamento poderia acontecer por amor do casal, ou simplesmente, por interesse. A separação era proibida, podendo acontecer apenas se um dos dois fosse estéril, ou mesmo, por outro motivo que não permitisse a realização da união (MACEDO, 1997).

À mulher casada, que mais tarde se tornaria mãe, era concedida a mesma autoridade que o pai sobre o filho e, também, tinha os mesmos direitos que o homem quanto à herança<sup>6</sup>.

Novamente aqui, a mulher é um ser impotente e submisso. Apenas os direitos domésticos eram reconhecidos como iguais aos dos homens (SIMÕES, 1998b).

Nesse sentido, a figura feminina tem sua condição muito incerta. Em alguns momentos ela é rebaixada e, em outros, exaltada. Por não ter nenhuma capacidade política ela é desprovida de todos os direitos.

A família, que era monógama sofria forte influência da igreja. O casamento deveria ser respeitado, pelo menos aparentemente, por toda a vida e o adultério punido severamente. Porém, na prática, nada impedia que o marido encontrasse o prazer fora do casamento.

Vendo nesta uma estratégia para as alianças, uma ligação gerada por interesses políticos, os nobres não hesitavam em procurar várias

---

<sup>6</sup> Esse direito foi concedido à mulher somente depois do século XI, quando os feudos se tornam patrimoniais e hereditários. Sendo assim, a mulher via a capacidade de se tornar herdeira. No caso da ausência de um filho herdeiro, a filha poderia assumi-lo. Mas, o serviço militar ainda é exigido, portanto, a mulher necessita de um tutor masculino, que, na sua maioria, era o seu esposo. Em suma, ela acaba sendo sempre a “[...] escrava da propriedade e do senhor dessa propriedade através da “proteção” de um marido que lhe é imposto” (BEAUVOIR, 1980, p. 121).

mulheres para sua satisfação sexual, mantendo a esposa muitas vezes unicamente para salvaguardar as alianças anteriormente estabelecidas (MACEDO, 1997, p. 18).

A influência da Igreja não parou aí, porque ela, como sempre, também condenou o prazer físico, procurando disciplinar as relações sexuais dos casais. O ato sexual poderia acontecer apenas para a procriação. A mulher, figura passiva tinha seu desejo sexual reprimido, não lhe era permitido o direito de sentir prazer e, nem mesmo, expressá-lo (MACEDO, 1997).

O ato sexual era proibido pela Igreja durante dias festivos religiosos, durante o ciclo menstrual da mulher, na gravidez, na amamentação e na quarentena após o parto, ou seja, o ato sexual era mais proibido do que possível (BEAUVOIR, 1980; MACEDO, 1997).

Ao refletirmos sobre alguns dados históricos e tentarmos nos transportar para esse período, observamos o quão difícil foi a vida da mulher. Aprisionada, não pode se conhecer enquanto ser humano, enquanto corpo que sente, que tem vontades, necessidades de escolher entre uma coisa à outra.

Perrot (2003) reforça essa nossa inquietação muito bem:

... a mulher “tal como deve ser”, principalmente a jovem casadoura, deve mostrar comedimento nos gestos, nos olhares, na expressão das emoções, as quais não deixará transparecer sena com plena consciência. A mulher descente não deve erguer a voz. O riso lhe é proibido. Ela se limitará a esboçar um sorriso (PERROT, 2003, p. 15).

Nem mesmo o direito de escolher o seu marido cabia à mulher, mas sim à sua família, ou melhor, ao seu pai. Sua escolha se dava, na maioria das vezes, de acordo com os seus interesses.

Os jovens moços, que não tinham uma condição financeira muito boa, procuravam se aproveitar do casamento para adquirir *status* e formar uma família. Melhor seria se sua pretendente fosse abastada, pois quanto mais dinheiro, maior o seu poder e respeito perante a sociedade, sendo assim:

Quanto mais rica fosse a família da pretendida, maior vantagem para o pretendente que conseguisse desposá-la. Caso a moça não tivesse irmãos, as possibilidades eram ainda melhores. O jovem esposo podia instalar-se nos domínios do sogro e tornar-se um dia o chefe da família (MACEDO, 1997, p. 14).

A violência à mulher, nesse período, não era punida. O pai, marido ou filho podia castigar a mulher, assim como faziam a uma criança, a um doméstico, um escravo. O que poderia ser considerado perante a lei como “justiça”.

Para São Thomas de Aquino, outro grande religioso da época, “... a mulher é um ser ‘ocasional’ e incompleto, uma espécie de homem falhado” (BEAUVOIR, 1980, p. 119). Para ele, a mulher não foi criada à imagem de Deus, como Adão, mas sim, criada de Adão.

A Igreja criava duas imagens da mulher: Eva x Maria (também chamada de “Nova Eva”). A primeira era responsável pelo pecado da humanidade; pois Eva, além de pecar, levou Adão para o caminho da morte. Por consequência, a dominação do homem sobre ela e suas dores do parto eram, para o discurso religioso, seu castigo. E a segunda, representava o símbolo da pureza, da santidade (MACEDO, 1997).

Por conta dos pensamentos de São Thomas, há uma mudança na forma de pensar a Natureza<sup>7</sup> e também o corpo humano. A Natureza é aqui entendida pelo ser humano como criação divina, por isso, toda a ação humana deve imitá-la.

Neste momento da história, nota-se que o corpo começa a ser reconhecido, e, portanto, o ser humano vê a possibilidade de dominá-lo. Para Silva (2001, p. 13):

O corpo individual que surge da dissecação anatômica, com seus detalhes que vão sendo expostos como uma vitrine, vai abrir caminhos para o médico iluminista, primeiro, separar órgão por órgão, depois, tecido por tecido, para mais tarde, ver-se dividido o corpo humano em células, partículas e átomos.

---

<sup>7</sup> Natureza, no texto, está escrita com a inicial maiúscula porque preservamos a maneira como autora Silva (2001) a colocou em sua escrita.

Cada vez mais cresce a vontade do homem de conhecer de forma mais detalhada o corpo humano. Sendo assim, as diferenças corpo/ homem e corpo/ mulher não ficam apenas no sentido de submissão, mas também, nas diferenças físicas, que se acentuam cada vez mais com descobertas sobre os corpos.

As restrições feitas ao corpo mulher estiveram sempre associadas, em parte, aos dogmas religiosos impostos pela Igreja e estão presentes fortemente até os dias atuais. Esta questão se torna mais evidente com a vida de Cristo, sendo ele representado pela figura masculina.

O “outro sexo” aparece aqui novamente submisso ao homem, o qual tinha direitos políticos sobre a mulher e sobre a família. Assim, na Idade Média, para Macedo (1997, p. 21):

A atitude de desprezo dos homens pelas mulheres, consideradas ao mesmo tempo perigosas e frágeis, era justificada por todos os meios, até pela etimologia da palavra que as designava. Para os pensadores da época, a palavra latina que designava o sexo masculino, *Vir*, lembrava-lhes *Virtus*, isto é, força, retidão, enquanto *Mulier*, o termo que designava o sexo feminino lembrava *Mollitia*, relacionada à fraqueza, à flexibilidade, à simulação.

Após a Idade Média, período também reconhecido como Idade das Trevas, surge o Renascimento, época de grandes modificações no mundo, em que reaparecem os movimentos intelectuais, sociais e estéticos, permitindo ao ser humano uma nova concepção do mundo e do homem, redescobrimo sua liberdade e sua individualidade.

Para Del Priori (1995) este é um rico período, pois há um cruzamento de diferentes etnias, costumes, crenças e visões de mundo. O que contribuiu muito com isso foram as grandes navegações, que proporcionaram o descobrimento de novas terras e povos, como exemplo, o Brasil.

Inicialmente, esse período surgiu na Península Itálica e depois foi alcançando outros países europeus, como a França e Inglaterra. Para Pereira (1988, p. 34) o Renascimento foi “... além de ‘libertar’ a ciências e as artes, principalmente a literatura e a escultura, também serviu para que se promovesse um ressurgimento da cultura física”.

Nesse contexto, o ser humano se torna o centro do universo e não mais Deus. Sendo assim, o ser humano resgata a importância do seu corpo, que sempre foi alvo de seu interesse. A beleza corporal que esteve enclausurada na Idade Média floresce na arte, na literatura, na Ciência, na música, sem ser vista como pecaminosa.

A valorização do belo permitiu o aparecimento de grandes artistas, como Leonardo da Vinci, Michelangelo Buonarroti, rompendo com a temática religiosa. O interesse em desvendar o corpo com os métodos experimentais da ciência ganha força, como a dissecação de cadáveres humanos, o que, mais tarde, fez surgir a Anatomia. Para a Educação Física, o Renascimento foi muito importante, pois os exercícios físicos foram incluídos aos conteúdos escolares (PEREIRA, 1988).

Essas descobertas e o resgate da valorização do corpo diferem totalmente do pensamento religioso pregado por toda a Idade Média. Portanto, a igreja também apresenta um pensamento diferente nesse contexto, a partir da reforma religiosa (reforma protestante), com Martinho Lutero, que pregava Cristo como único soberano, o que causou a divisão da hegemonia da Igreja Católica Apostólica Romana.

O grande nome desta época é René Descartes, que surge com a nova física nascente. Seu pensamento, suas pesquisas têm como preocupação primeira o conhecimento, que é adquirido através da pesquisa científica. Nesse momento, o corpo não imita mais a Natureza, mas ele é do domínio da Natureza. O corpo não existe mais para “abrigar” a alma pura (SILVA, 2001).

O corpo, para Descartes, significava somente matéria “... máquina sem propósito e sem vida, mais completa que os outros sistemas materiais, que não compreendia o mundo, pois este só poderia ser interpretado pelo raciocínio mental” (SIMÕES, 1998b, p. 35).

Partindo dessa visão cartesiana que via o corpo de forma fragmentada, podemos dizer que, nesse período, o corpo foi visto com olhos um pouco diferente do período anterior. Devido à influência das pesquisas médicas, surge novamente a preocupação com o corpo saudável, isento de doenças, uma vez que este já foi preocupação na Antiguidade.

Muitos manuais com ilustrações de lutas, de ginástica acrobática e outras formas de exercícios foram publicados. Mas, de acordo com Pereira (1988) havia muitas pessoas que não aceitavam a Educação Física como meio educativo e higiênico.

Rousseau, um pensador da época, era uma pessoa que fazia crítica à medicina curativa, que buscava um corpo isento de doenças e, ao mesmo tempo, via as práticas corporais como um meio educativo e higiênico. Para Nóbrega (2005, p. 27 e 28), ele “trata da educação a partir do conhecimento do corpo”, nesse sentido, “... a educação do corpo visa a civilizar as paixões, os desejos e necessidades do corpo através dos exercícios físicos”. Nesse momento, os corpos passam a ser valorizados, mas ainda são considerados um acessório na formação do ser humano.

De acordo com Simões (1998b), nesse período, encontramos o surgimento de uma nova classe social. Assim, o viver com essa nova classe social, a burguesia, permitiu algumas mudanças também relacionadas ao convívio social e aos costumes. Essas mudanças favoreceram as mulheres quanto à ampliação do seu círculo de amizades (festas, clubes).

A burguesia também favoreceu o surgimento de alguns jogos. Assim, algumas competições como provas de tiro e provas aquáticas precederam os esportes da Era Moderna (PEREIRA, 1988). É importante lembrar que a prática esportiva não era vista com bons olhos por muitos, principalmente, pelas camadas mais influentes dos países progressistas. Mas, aos poucos, o progresso social, cultural e até mesmo econômico foi libertando a sociedade ocidental de seus preconceitos.

Nesse período, o Estado fortalecia a idéia dos fortes laços familiares, tendo o homem ainda como chefe de casa. Mas, ao casal, eram valorizadas condutas como, repartição de tarefas (DEL PRIORI, 1995). De acordo com Simões (1998b), esse período é marcado pelo início de um elo de intimidade que começa surgir nas relações da família, com o chefe da família ouvindo mais a esposa e os filhos.

Isso se deve porque às mulheres cabia cuidar do espaço de casa; e “...cedia-lhes também um espaço privilegiado para o comando de afetos, solidariedades, estratégias e poderes informais foi concedido o direito de cuidar do seu espaço doméstico.” (DEL PRIORI, 1995, p. 38).

Ao corpo mulher, não era permitida conduta desonrosa e pecaminosa, pois para o Estado era importante o controle dos componentes familiares e o equilíbrio doméstico, que poderia ser abalado se o Estado não abafasse a sexualidade feminina (ARAÚJO, 1997).

A criança passa a “existir” na continuidade da linhagem e, nesse sentido, recebe ensinamentos visando sua participação futura na sociedade. A mulher tinha certa obrigação para engravidar e gerar um descendente e, o seu casamento poderia acontecer de maneira amigável, ou por existir entre o casal algum sentimento amoroso, assim como, no período que precedeu este (SIMÕES, 1998b).

Com o surgimento de colégios (na forma de internatos) para meninos e meninas, a educação se desvincula um pouco da educação familiar e passa, então, a ser desenvolvida em uma nova estrutura educacional. Mas, a base dessa educação é apresentada por Simões (1998b), de ações disciplinadoras, que procuravam adestrar o corpo. Sendo assim, quem mais sofria era o corpo, com as regras de obediência e de repetição, pois eram esses os modelos e regras de civilidade desse período.

Quanto à forma de ver o corpo mulher, aqui, não se diferencia dos períodos anteriores. Ele também era visto como uma ameaça, pois se despertasse paixão, poderia levar o homem ao irracionalismo, loucuras e, portanto, o corpo feminino era novamente discriminado e submetido ao masculino.

Entretanto, algumas mulheres, nesse período, gozavam de uma liberdade pouco comum. Para Beauvoir (1980, p. 133) o “Renascimento italiano é uma época de individualismo que se mostra propício ao desabrochar de todas as fortes personalidades sem distinção de sexo”. Sendo assim, é possível encontrar mulheres com grande poder, muitas até mesmo guerreiras, que lutaram pela sua liberdade, seu ideal e que, até mesmo, comandaram tropas.

Havia um interesse muito grande das mulheres pela arte, cultura, literatura e, por isso, elas protegiam e asseguravam o seu acesso aos materiais relacionados a esses assuntos. Isso permitiu a muitas delas se tornarem célebres, por conta de seus talentos e sua cultura (BEAUVOIR, 1980).

Mas, infelizmente, para a grande maioria das mulheres, essa realidade estava distante. Elas continuavam submissas aos seus pais e maridos como na Idade Média, com exceção às cortesãs e às mulheres com grandes fortunas, como as rainhas.

Outra forma de domesticação do corpo mulher, além da figura paterna, do marido e da Igreja ficou por conta dos médicos. Para eles, o corpo feminino foi feito para a maternidade, devido a sua constituição natural: ser inferior. Ratificando nas palavras de Del Priori (1999):

... eles acabavam por encerra-la numa rede de determinações físicas e morais: por ser menor, mais fraca, possuir menos músculos, ter carnes mais moles, ser “fria e úmida”, (por oposição ao homem, quente e seco) ela “era” mais volúvel, pusilânime, tímida, desafiadora, esperta, injusta, avara, ingrata, supersticiosa infiel, impaciente e falastrona. ... seu corpo, podia ser definido como um ser cujas paixões detestáveis condenavam a uma condição de inferioridade tanto no plano social, quanto moral. A mulher tinha que ser salva dela mesma e só o conseguia sob condição de viver sob normas imperativas (DEL PRIORI, 1999, p. 191).

A igreja se fazia presente em muitos momentos da vida das pessoas nessa época, em especial nas mulheres, exercendo monopólio, tanto religioso quanto ideológico. No nascimento, no batismo, na educação e catequese, no casamento, o sacramento religioso..., enfim, a sociedade, ainda era cercada de todos os lados pelos pensamentos religiosos (DEL PRIORI, 1995).

Para Simões (1998b) a presença da igreja e do médico foi fundamental nesse contexto para a constituição da família, pois, tanto o padre quanto o médico eram as únicas figuras masculinas presentes dentro do mundo de pudores que cercava a mulher, além de seu marido. O padre era o responsável pela cura da alma e o médico pela cura do corpo.

O corpo mulher, no contexto colonial, não aparece, de acordo com Del Priori (1995), claramente definido, por conta da construção e organização de um

novo mundo, que tinha preocupação de ocupar, organizar as novas terras, adestrar e orientar de forma produtiva a vida dos trabalhadores e escravos, aos moldes de Portugal.

A posição da mulher perante a sociedade vai começar a se alterar apenas no final desse período e início do século XVIII, devido a grandes acontecimentos na história. E a maneira de pensar o corpo também foi aos poucos se modificando, pois, percebeu-se, ao longo dessa época, que não era possível analisar o corpo de forma fragmentada, dividida. Mas, esse corpo matéria deveria ser repensado, pois, também, é cheio de sentimentos, valores, vontades.

Enfim, até esse momento, nas diferentes épocas, encontramos padrões aos quais os corpos deveriam se encaixar. Ora enclausurado, ora domesticado, ora civilizado, ora útil, ora higiênico (SOARES, 2000). Ao corpo sempre coube uma espécie de cobertura, que o cobria de acordo com o discurso de cada período.

Na Idade Moderna, o Iluminismo, enquanto movimento, surgiu na Inglaterra, dando origem a novas idéias e indo contra o abuso de poder exercido na esfera social. Tem como cenário o início da industrialização, processo advindo da revolução Francesa que, aos poucos, permite ao capitalismo consolidar-se. Os efeitos da revolução também são encontrados no âmbito familiar, pois foi por conta da revolução que as relações familiares, sociais, religiosas se ampliaram.

Devido a um mundo que passa a girar em torno de uma sociedade capitalista, as mudanças começaram a surgir. As relações sociais, culturais e econômicas foram se ajustando a essas mudanças ocorridas pela industrialização (SIMÕES, 1998b).

Com o sistema capitalista vieram as lutas do proletariado que conseguiram conquistar a regulamentação das jornadas diárias de trabalho, o que proporcionou aos trabalhadores um aumento do tempo livre. E, as práticas de atividades físico-desportivas ganham um espaço maior na vida dos trabalhadores, com esse tempo (PEREIRA, 1988).

No final do século XVIII e no início do século XIX, surge a valorização da ginástica<sup>8</sup>, dos jogos e dos esportes na escola, com o objetivo, primeiro, de formar o caráter do indivíduo, conferir *status* à burguesia crescente e permitir uma socialização maior das mulheres (HOBSBAWM, 1988).

No Iluminismo, a mulher começa a ter maior liberdade de movimentos dentro da sociedade, tanto no sentido social, como no literal. Essas mudanças foram importantíssimas para as jovens de famílias respeitáveis. As roupas começaram a mudar e tornar-se mais soltas e um pouco mais leves. E mesmo o esporte (em particular o tênis), começa a ter o interesse feminino (HOBSBAWM, 1988).

Os exercícios físicos passaram a ter uma característica interessante neste período, pois passaram a ser prescritos aos homens e às mulheres. Para as mulheres, os exercícios eram prescritos pelos médicos e tinha um caráter de manutenção à saúde, prevenção de doenças e embelezamento do corpo. Para os homens, servia como fonte de validação masculina e embelezamento do corpo associado à força e ao domínio do seu corpo (GOELLNER, 2001).

As maneiras de se comportar, nesse período, foram muito padronizadas. Algumas coisas eram pregadas como possíveis para homens e outras para mulheres, como exemplo, temos os exercícios físicos. Para o grande Barão de Coubertin, que criou os Jogos Olímpicos da Era Moderna, o papel de homens e mulheres nas Olimpíadas ficava claramente dividido, o papel da mulher era unicamente estar na arquibancada e coroar com flores o vencedor (HOBSBAWN, 1988).

Esse período é de fundamental importância para mulher, pois é onde se inicia (mesmo que de maneira superficial) o processo de sua emancipação, principalmente com a busca de novos horizontes. Nas palavras de Beauvoir (1980) começa a surgir uma mulher que trabalha e que luta por condições de sobrevivência iguais ao do homem:

A mulher tinha o direito de possuir uma casa de comércio e todas as capacidades necessárias a um exercício autônomo de seu ofício. [...] trabalhava em domicílio ou em pequenos negócios; sua

---

<sup>8</sup> Para Soares (2001, p. 33), no início do século XIX, "... a ginástica francesa já surgia pautada por proposições baseadas na ciência e voltadas à vida civil, muito embora um forte espírito militar ainda a percorresse de forma marcante".

independência material permitia-lhe grande liberdade de costumes: a mulher do povo pode sair, freqüentar tavernas, dispor do corpo quase como um homem; é associada ao marido e sua igual. (BEAUVOIR, 1980, p. 141).

No campo, a mulher trabalha igual ao homem e, assim, é respeitada por ele, tendo em comum: bens, preocupações e interesses. Portanto, na sua casa, exerce autoridade. Por tudo isso, Beauvoir (1980) diz que caberia a estas mulheres reclamar seus direitos, mas, por conta de uma tradição submissa, isso quase não acontecia.

Para Perrot (2003) isso se deve a um silêncio que foi instaurado durante muito tempo ao corpo feminino, forçando e reforçando as suas diferenças quanto ao sexo masculino. Silêncio esse "... reforçado ao longo do tempo pelo discurso médico ou político" (PERROT, 2003, p. 20).

Os estudos de Beauvoir (1980) expõem que algumas mulheres não queriam mais estar isentas de participar ativamente dos interesses sociais e políticos de suas sociedades, nesse sentido, começaram a criar um movimento feminista na Europa, o qual dizia que os direitos da mulher deveriam se fazer aos moldes dos direitos do homem, portanto, ser igual, como exemplo, a luta pelo direito do voto. As conquistas feministas foram pequenas, mas começaram a surgir. Como é o caso da lei do divórcio e da instauração do casamento civil (BEAUVOIR, 1980).

Durante a revolução, para Beauvoir (1980), a mulher conquista uma liberdade provisória, que tem seu fim quando a sociedade se reorganiza. Sendo assim,

A mulher deve obediência a seu marido; ele pode fazer que seja condenada à reclusão em caso de adultério e conseguir o divórcio contra ela; se mata a culpada em flagrante, é desculpável aos olhos da lei; ao passo que o marido só é sujeito a uma multa se trouxer uma concubina ao domicílio conjugal e é, neste caso que a mulher pode obter o divórcio contra ele (BEAUVOIR, 1980, p. 143).

Mesmo com algumas conquista, em relação à educação, a mulher, desde menina, deveria se portar dentro dos moldes que lhe cabia, ou seja, aos

moldes do silêncio, e submissão feminina, mantendo o pudor, tendo gestos comedidos, sendo ótima dona de casa e boa esposa. (PERROT, 2003).

A família aparece mais uma vez constituída com suas definições de papéis: o marido governante, a esposa administradora do lar, e os filhos sempre obedientes, no papel de coadjuvantes. Isso porque à mulher o único papel que resta é este, porque, para Auguste Comte, citado por Beauvoir (1980), a mulher possui uma infantilidade biológica que resulta numa fraqueza intelectual, restando, portanto, apenas o papel afetivo e dona do lar.

Quanto à religião, a Igreja Católica, não contente com o aparecimento do protestantismo tenta resgatar os seus valores, dizendo que as mulheres e as crianças devem defender o alicerce da família e que à mulher cabe cuidar do seu lar, porque o mundo cheio de tentações era uma ameaça à vida da família (SIMÕES, 1998b).

A emancipação feminina ainda era muito modesta. A sua luta tinha muito caminho a percorrer e muitos obstáculos como a sociedade machista e a igreja. E sua jornada dupla de trabalho na fábrica e em casa, não era nada fácil. A partir de 1875 é que fica visível uma mudança no mundo feminino, pois elas começam a ter menos filhos (HOBBSAWN, 1988).

Não se sabe ao certo que motivos levaram a essa queda de natalidade. Pode ser porque as mulheres do ocidente passam a se casar mais tarde, ou, muitas vezes, nem mesmo se casam, mas isso trouxe à sociedade significativas mudanças culturais, principalmente para as famílias, pois, de acordo com Hobsbawn (1988):

... e famílias menores tornavam possível dedicar mais tempo, mais cuidados e mais recursos a cada um dos filhos. Assim, como, sob um aspecto, um mundo de mudanças e de progresso abriria oportunidades de melhora social e profissional de uma geração para a seguinte, poderia, igualmente, ensinar aos homens e às mulheres que sua vida não estava limitada a ser uma réplica da de seus pais (HOBBSAWN, 1988, p. 275).

O corpo ainda é visto pela ótica da dicotomia corpo/alma, sendo alma superior ao corpo. O corpo homem, o corpo mulher, também têm seus papéis,

embora definidos, muito próximos aos dos outros períodos. Mas, a grande diferença se deu porque as reflexões sobre o corpo começam a tomar novos rumos.

Para o modo de viver da sociedade na Idade Moderna eram importantes essas reflexões. Nesse sentido, diversos autores surgiram trazendo em suas literaturas o tema corpo que necessitava ser repensado. Os motivos desse novo olhar ao corpo foram muitos, desde as revoluções, o processo de emancipação feminina, até a situação econômica, política e social dessas sociedades.

Esse novo olhar ao corpo proporcionou mudanças também nas vestimentas. As roupas começaram a se modificar radicalmente, trazendo mais liberdade ao homem e à mulher. Para o homem tinham como característica o conforto devido ao trabalho, não estando muito ligada a sua aparência. Já para a mulher estavam associadas à preocupação como a aparência<sup>9</sup>.

As modificações nas roupas, para Pereira (1988), eram uma maneira de fugir da inibição do movimento que era imposta pelas roupas apertadas como os corpetes, os quais, mais tarde, foram substituídos pelo sutiã flexível.

Nas palavras de Hollander (1996, p. 165):

Não obstante, em sintonia com os sentimentos da época de guerra a respeito do sexo, os vestidos usados à noite eram mais transparentes e femininos do que nunca, atingindo agora a altura da panturrilha para mostrar os pés e os calcanhares cobertos por sapatos e meias excitantes, e eram muito soltos e reveladores acima da cintura.

Nesse contexto, a autora anteriormente citada, diz que a mudança mais importante para as mulheres surgiu por conta da moda que passou a demonstrar, nos corpos femininos, a sexualidade (HOLLANDER, 1996).

Por decorrência dessas novas vestimentas, do surgimento da luz elétrica, do banheiro e da água, é que se passou a permitir ao corpo ser visto de maneira mais íntegra, e de se conhecer melhor. Ao mesmo tempo, pela institucionalização do banheiro, o corpo passou a ter maior privacidade. Nas palavras de Perrot (2003, p. 23): “Lavar-se, estar limpa, cheirar bem, cuidar dos

---

<sup>9</sup> É importante lembrar que é aqui que surgem as roupas íntimas, as quais despertam a sensualidade, incitando cada vez mais a identidade da mulher (SIMÕES, 1998b).

cabelos mais curtos passam a ser desejos compartilhados pela maioria das mulheres”.

No final do século XIX, o corpo mulher se expressava ora com prazer e ora com pudor. A mulher podia sair de casa, mas não cabia à moça de família ir a lugares públicos sozinha. A Igreja procurava de todas as maneiras controlar a sexualidade feminina, portanto, seu corpo era sempre vigiado (SIMÕES, 1998b).

Nesse século, ainda há o rompimento de estruturas antigas entre o homem e o mundo, bem como, a emancipação da mulher, que tem como consequência novas reflexões filosóficas sobre as desigualdades dos sexos (FRAISSE e PERROT, 1991).

Nesse sentido, para Fraisse e Perrot (1991, p. 10), se as mulheres ensejam a modernidade “é porque as consequências das mudanças econômicas e políticas, sociais e culturais, características do século XIX, lhes são favoráveis”.

No campo das Ciências médicas, Silva (2001, p. 24) diz que “O tratamento do Humano, a produção do conhecimento científico acerca dos seres humanos, vai encontrar na proposta positivista de Comte uma de suas marcas mais importantes, no que se refere à concepção de ciência”. Para a autora, a partir de Comte a ciência científica “... passa a ser a ‘verificação’ do enunciado. Testar e observar sistematicamente, não qualquer experiência, mas unicamente aquela realizada nos moldes científicos...” (p. 24).

Apesar das reflexões sobre o corpo tomarem novos rumos, a linguagem predominante do corpo nesse período, é a do campo biológico. Para a autora citada anteriormente,

É com essa linguagem que o corpo é descrito e é com os instrumentos dessa ciência que ele é, prioritariamente, pesquisado. A partir do próprio encaminhamento da Biologia ao longo do tempo e em sua tendência reducionista e fragmentada, a forma de representações do corpo, atualmente, tem um forte componente de abstração (SILVA, 2001, p. 25).

Do final do século XIX e início do século XX, muitos acontecimentos como: “... a luta de classes, a liberação feminina, a liberdade sexual, o fortalecimento dos partidos políticos e do processo industrial, a implementação de outros tipos de

regime, as grandes guerras mundiais, o avanço da tecnologia...” foram marcas desse período (SIMÕES, 1998b, p. 85).

Nesse sentido, o corpo vai possuindo mais liberdade com o surgimento das festas, bailes, encontros no clube. As mulheres passam a se relacionar mais entre elas e também com os homens. A prática da dança durante as festas, para Pereira (1988, p. 288), reflete um “... afrouxamento das convenções”.

As férias também proporcionam uma vivência diferenciada da, até então, conhecida, principalmente, pelas mulheres que pouco saíam de suas casas. O tempo livre para os trabalhadores proporcionava passeios em diferentes lugares, como por exemplo, a praia, trouxe mudanças aos tipos de vestimentas, as quais permitiram ao corpo certo desnudamento.

Em decorrência do processo industrializador e do avanço tecnológico advindo com a Revolução Industrial, o estilo de vida da população foi se modificando. A mulher da classe baixa buscava trabalho fora de suas casas, em fábricas, indústrias e casas mais ricas (domésticas).

Para os trabalhos domésticos, por volta de 1900, em alguns países um pouco antes, em outros depois, surgiram equipamentos que foram de grande ajuda para a mulher nos afazeres domésticos (fogão a gás, lavanderias, aspirador de pó, etc.) (PEREIRA, 1988).

Para o movimento feminista, o trabalho de mulheres como empregadas doméstica era repudiado, pois este se alienava, sendo necessário o trabalho fora de casa. As lutas do movimento feminino vão em busca de melhores condições de emprego, melhor salário, enfim, aos mesmos direitos dos homens (SIMÕES, 1998b).

Quanto aos exercícios praticados nesta época, eles serviram para proporcionar encontros entre homens e mulheres, pois com o pretexto de ir aos clubes e aos lugares próximos as suas casas é que eles se deparavam. A bicicleta foi uma grande responsável por maior liberdade de movimentos das mulheres, já que facilitava sua saída de casa (HOBSBAWN, 1988).

A ciência, nesse período, buscava um corpo ao mesmo tempo livre e unificado, e dizia que para ver o corpo como um todo era necessário imprimir significados a toda a sua essencialidade.

Surgiram, então, filósofos e pensadores nesta época, que procuravam dar suporte a essa nova maneira de pensar a ciência, a qual buscava ver o ser humano de maneira diferente da visão cartesiana, como exemplo, podemos citar Nietzsche e Merleau-Ponty (NÓBREGA, 2005)

Porém, o olhar fragmentado, que para Silva (2001, p. 108) “caracteriza não só a ciência, mas toda a cultura ocidental” se mantém fortemente impregnado nos pensamentos e ações humanas, de maneira que teve implicações importantes em nossas vidas.

...além de tentar dividir a totalidade, buscava sempre novas diferenciações entre os seres, apegando-se a elas a tal ponto, que ignorava sua unidade por trás da diversidade. A construção de uma nova cultura precisa superar esse modo fragmentário, se tiver a intenção de transcender as conseqüências dele decorrentes (SILVA, 2001, p. 108).

Seguindo esse mesmo caminho, Nóbrega (2005, p. 19 e 20) diz que a visão de corpo, na Filosofia Ocidental foi sempre recheada pelo dualismo, que é entendido por ela, de maneira geral, “... como a separação entre corpo e alma, matéria e espírito. Neste esforço racional, o dualismo opõe o mutável e o imutável, o sensível e o racional, privilegiando o espírito, o intelecto, a razão, no processo de conhecimento da verdadeira realidade”.

Aliado a essas evoluções da ciência e das revoluções, o movimento feminista vai ganhando força e conquistando mais seguidoras. Na década de 70, crescem as reivindicações das mulheres que buscavam nível de igualdade entre os sexos e, seus lugares dentro das universidades, com o sentido de ampliar o seu lugar na História com os estudos do tema (RAGO, 1998).

Para Rago (1998, p. 90) “juntamente com elas, emergiam seus temas e problematizações, seu universo, suas inquietações, suas lógicas diferenciadas, seus olhares desconhecidos”.

Buscando a história da sua identidade na vida social, cultura, sexual e política, a mulher ia vendo a construção de um novo olhar. O que não significava que sua emancipação estava conquistada (RAGO, 1998). Mas, mesmo assim, ela continua caminhando em direção à igualdade social tanto desejada.

Nas palavras de Perrot (2003) reafirmamos a busca da mulher:

Primeiro vem o tempo das pioneiras, das que, no anonimato ou na notoriedade, ousam desafiar as proibições e quebrar os tabus. São mulheres de letras que, na poesia ou no romance, oferecem novos tipos de mulheres livres nos movimentos e no coração e que reivindicam até mesmo o prazer amoroso (PERROT, 2003, p. 24).

A construção da identidade da mulher está pautada em todos estes relatos históricos que foram apresentados aqui. Com o decorrer dos diferentes acontecimentos na nossa história, o seu corpo "... foi o centro das lutas públicas das mulheres" (PERROT, 2003, p. 26).

Hoje, ainda é difícil falarmos de um corpo feminino livre, que é igual ao corpo homem. É por isso que essa preocupação existe até os dias de hoje, principalmente, com a entrada da mulher no mercado de trabalho, competindo diretamente com homens em praticamente todos os cargos. Mas, sabemos que a submissão da mulher ainda se faz presente hoje, e não sabemos se um dia deixará de existir, pois, ao longo de praticamente toda a história da mulher, vimos a sua marginalização e submissão.

Em alguns países, a submissão da mulher ainda é muito clara. As mulheres muçulmanas, por exemplo, nos dias de hoje, andam nas ruas com seus corpos todos envoltos em panos e véus.

Nesse sentido, para Perrot (2003):

Um pesado silêncio continua recobrando os sofrimentos do corpo da mulher no mundo: infanticídios e mutilações sexuais de meninas, casamentos forçados, prostituição imposta, violências domésticas, cremações de viúvas (*sati*) na Índia, devastação pela Aids na África, o véu do integrismo religioso... São muitos os gritos na noite das mulheres (PERROT, 2003, p. 26).

O que buscamos aqui, não é enaltecer o corpo mulher, permitindo que este suba um degrau e se torne menos submisso ao corpo homem. Acreditamos que, enquanto seres humanos que estão inseridos em uma mesma sociedade, somos todos iguais compartilhando das mesmas emoções como alegrias, tristezas,

sonhos, desejos... Ao mesmo tempo, somos seres únicos, cada um de nós possui as suas singularidades e particularidades.

Portanto, acreditamos que possa existir uma relação de troca, de aprendizado de uns com os outros. Aprendizado de crianças com jovens, adultos e idosos, de homens com mulheres, de indivíduos com a sociedade (em todas essas formas de aprendizado o inverso também vale), enfim, aprendizado das mais variadas maneiras.

Para isso, é necessário que outras formas de aprisionamento de corpos masculinos e femininos sejam vistas com outros olhares também. Pois não foi apenas o corpo mulher que se apresentou de forma discriminada e marginalizada. Dessa mesma maneira, encontramos nos relatos históricos corpos doentes, corpos infantis e corpos idosos.

Hoje, outras formas de sofrimento dos corpos muito comuns, porém, um pouco camuflada, são os cuidados com a beleza e estética do corpo, o desejo de cada vez ter mais e possuir bens. Essas são grandes marcas do nosso sistema capitalista que tem aprisionado corpos. Podemos compreender melhor isso com os dizeres de Silva (2001, p. 87):

O consumo que a mídia incentiva é constituído por vários elementos, consumo esse que inclui a busca pelo *status* social, a sedução que se deseja incentivar, a tribo da qual se deve fazer parte. Todos esses elementos submetem o indivíduo a um modelo que o afasta de sua autonomia, que é irrealizável, já que é dependente de múltiplos fatores externos à vontade do indivíduo.

Temos dificuldades de nos expressarmos como seres existenciais, porém, como seres humanos, somos corpos. E, por meio de nossos corpos existimos no mundo. Nóbrega (2005, p. 62) diz: “O corpo não é uma massa material e inerte, mas o lugar de nossas ações originais. A originalidade do ser no mundo está expressa no corpo-próprio”.

Continuando seu pensamento, a autora diz que “o corpo não é objeto, nem idéia, é expressão singular da existência do ser humano que se move. O corpo é sexualidade, é linguagem, é movimento, é obra de arte” (NÓBREGA, 2005, p. 30).

Enfim, somos corpo que se expressa a todo o momento, de maneira intencional ou não. Nesse sentido, buscamos a seguir, compreender a importância do movimento intencional, por meio do exercício físico para a vida do ser humano, em especial para a mulher na idade madura.

### **3. RELAÇÕES ENTRE A MULHER E O EXERCÍCIO FÍSICO**

O presente momento tem a finalidade de apresentar os benefícios do exercício para a vida humana e, em especial, suas contribuições físicas, psíquicas e sociais para a mulher na idade madura, assim como, elucidar a questão da saúde neste contexto.

Para iniciar a reflexão julgamos pertinente considerar que a importância da atividade física/ exercício para a vida do ser humano nos parece algo incontestável. Milhares são os estudos realizados que nos mostram os benefícios para a nossa saúde.

Durante nossa escrita, ao falarmos sobre a prática de uma atividade corporal relacionada à saúde, utilizaremos o termo exercício, portanto, é importante deixar claro a diferença de conceitos entre um termo e outro (atividade física e exercício).

De acordo com Matsudo (2000), atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal que dispenda energia, ou seja, que tenha gasto energético acima dos níveis de repouso, o que engloba atividades, desde subir e descer escadas, até um jogo de futebol com os amigos, não sistematizado. Já o exercício, é uma atividade física sistematizada, planejada, repetitiva, com objetivos definidos e com orientação.

Sendo assim, ao falar sobre o corpo mulher na idade madura, ou meia idade (40 a 59 anos) como cita Nahas (2001), utilizaremos o termo exercício, por achar que este é o mais adequado no momento. Isso porque, no foco de nosso estudo, as aulas em que as entrevistadas participam são preparadas e orientadas por um profissional de Educação Física, tendo como conteúdo a ginástica, a recreação, a dança, o alongamento e o relaxamento, e mantém uma regularidade de duas ou três vezes por semana, ou seja, diferentes práticas corporais, que aqui são chamadas de exercício, pois é um atividade "... planejada, estruturada e repetitiva e que resulta na melhora ou na manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física" (MATSUDO, 2000, p. 63).

Se a prática corporal for regular, de acordo com Nahas (2001, p. 111) ela “... reduz o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares – principais causas de morte e de dependência funcional no Brasil e em todo o mundo”.

Atualmente, é muito comum ouvirmos as pessoas dizerem que desejam ter uma vida jovial prolongada e, quando envelhecerem, querem que isso seja associado à saúde. Em primeiro lugar, o envelhecimento na modernidade “... é definido como um processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade e que provoca uma perda funcional progressiva no organismo” (NAHAS, 2001, p. 143).

Roy (2003, p. 59), complementa esta questão dizendo:

O envelhecimento é associado a uma diminuição progressiva na altura em posição ereta. A maioria das pessoas também demonstra um aumento no conteúdo de gordura corporal e uma diminuição na massa magra dos tecidos. Há uma progressiva atrofia dos músculos esqueléticos, uma perda de minerais ósseos e, freqüentemente, uma restrição da mobilidade das articulações.

Todos nós envelheceremos, uma vez que o envelhecimento faz parte da nossa vida! Podemos e devemos sim procurar envelhecer com qualidade, como também priorizar aprender que nessa fase da vida também podemos descobrir o prazer de viver.

Nos dias de hoje sabemos que a população está vivendo mais devido a muitos fatores, como de higiene (água tratada, esgoto, entre outros) e ao avanço tecnológico, que permitiu a descoberta e o tratamento de algumas doenças como o câncer, diabetes, AIDS, entre outras.

Para Nahas (2001) existem outros fatores que estão relacionados com a qualidade e quantidade de anos que uma pessoa vive. Por isso, é que envelhecemos em ritmos diferentes uns dos outros, “Alguns envelhecem com mais qualidade de vida e vivem mais...” (NAHAS, 2001, p. 146). Fatores como os ambientais (excesso de exposição solar e poluição), genéticos, condições precária de moradia, má alimentação, uso de drogas e hábitos sedentários podem contribuir para um envelhecimento mais rápido e menos saudável.

Ao falarmos sobre o corpo mulher no contexto apresentado acima, devemos entender que este corpo está entrando na:

... fase que o processo silencioso de envelhecimento, acelerado pelas doenças crônicas degenerativas, começa a mostrar seus sintomas. Mudanças como a queda e embranquecimento dos cabelos, o surgimento de rugas, o acúmulo de gordura e perda de massa muscular, a sensação crescente de fadiga e a diminuição progressiva da capacidade de realizar tarefas motoras, marcam a vida na meia-idade. É uma época fundamental em termos de definição da forma como iremos envelhecer (NAHAS, 2001, p. 200).

Dessa maneira, o desejo de envelhecer bem é importante, uma vez que certos cuidados podem influenciar diretamente na maneira como viveremos. O exercício físico regular e moderado, boa alimentação, boas condições de moradia, bons relacionamentos familiares e sociais contribuirão para um envelhecimento com mais qualidade e saudável.

Nas palavras de Simões (1998a, p. 81): “A importância do viver não está na função direta do número de anos vividos, mas sim da qualidade de vida satisfatória, o que impõe a necessidade de manter o corpo em atividades saudáveis e regulares”.

### **3.1 – Exercício: uma proposta necessária**

A partir dessa compreensão podemos iniciar uma revisão da literatura, tendo como base estudos de alguns autores, sobre os benefícios do exercício para a vida do ser humano.

Porém, é importante dizermos que apresentar uma discussão sobre saúde, exercício físico e seus benefícios não é tarefa fácil. Não podemos centrar nossas discussões apenas no campo biológico, entendendo que saúde é apenas ausência de doenças, pois estaríamos sendo ingênuos se o fizéssemos. Para Palma (2001, p. 24) “... tratar de saúde é, em última instância, compreender as tramas sociais que se desenrolam nos projetos e políticas públicas”.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2007) tenta ampliar um pouco a definição de saúde entendendo que não é apenas a ausência de doença, mas um completo bem-estar físico e social.

Se o processo saúde-doença se desse somente por meio de uma relação de causa e efeito, talvez pudéssemos encontrar, em nossa sociedade ocidental, mais programas e campanhas de promoção da saúde que tivessem efetivamente contribuído para uma adesão de estilo de vida fisicamente ativo e mais saudável.

De acordo com Ferreira e Najjar (2005), os programas e campanhas de promoção da saúde de grande porte, como por exemplo, o Agita Brasil e Agita São Paulo, têm se dedicado no sentido de ampliar o conhecimento da população em relação aos efeitos positivos da prática de exercício e, assim, conseguir que a população se interesse e passe a se exercitar mais. Porém, esse tipo de política pública desenvolvido pelo governo não está tendo o efeito esperado, pois, grande parte dos brasileiros ainda são sedentários.

Para Carvalho (2006, p. 161) o que falta nas políticas públicas de promoção da saúde é o comprometimento com as repercussões na saúde. Ratificando com as suas palavras:

Para que as populações alcancem níveis adequados de saúde, é necessário ir além do acesso e consumo de bens, serviços médico-assistenciais, ou ainda da prática de atividade física. Implica enfrentar a questão da produção de conhecimento e de políticas públicas comprometidas com as repercussões na saúde.

Muitos autores tentam romper essa visão simplista de saúde, levando em conta as necessidades básicas que o ser humano deve ter para gozar de uma boa saúde.

Para Carvalho (2001), no cenário dos programas e campanhas pró-saúde o ser humano não tem sido visto como protagonista. Os protagonistas são a saúde e a atividade física/ exercício, enquanto o ser humano aparece como um simples coadjuvante. Mas, se olhássemos para a saúde como um conceito fundado na biologia e também nas ciências sociais e humanas, através das palavras da autora entenderíamos que:

Desloca-se a idéia da saúde centrada no organismo, no físico, no biológico para a saúde como processo e resultado das opções na vida, opções essas relativas ao trabalho, à moradia, ao lazer, mas especialmente nos valores e princípios de vida que se quer, que se acredita ser a melhor (CARVALHO, 2001, p. 11).

Ainda de acordo com Carvalho (2001, p. 12), o nosso papel profissional através do exercício deve ser o de proporcionar às pessoas “... construir possibilidades outras de se situar no mundo com o intuito de, justamente, viver melhor – individual e coletivamente. Por isso, é preciso rever as bases que sustentam os trabalhos que objetivam a saúde das pessoas”.

Diariamente recebemos informações dos meios de comunicação de massa (revistas, jornais, TV, internet) sobre como nossos corpos devem agir para “ter mais saúde”. Qual prática corporal permite que tenhamos um gasto calórico maior, quantas vezes devemos nos exercitar, qual melhor alimento, vestimenta...

Mas, o que será que esses meios de comunicação entendem por ser saudável? Será que essa é realmente a preocupação deles, ou estão apenas querendo vender cada vez mais os seus produtos no mercado? Será que eles chegam perto de fazer uma reflexão sobre esse assunto?

Na verdade, o interesse maior, neste contexto, é sempre lucrar com os produtos e, por isso, vendem maciçamente essa idéia de saúde associada à beleza e juventude eterna.

Para Silva (1996, p. 249) o que a mídia e a indústria cultural querem é produzir “... uma necessidade em seus consumidores, ao mesmo tempo em que suas mercadorias são produzidas de maneira a se identificar com essa necessidade, conferindo um maior poder a essa indústria”.

Damico e Meyer (2006) apresentam uma reflexão interessante em seu texto sobre o corpo como marcador social. Para eles:

...esse movimento está produzindo um deslocamento em que o corpo, já tematizado como território de inscrição de identidades como gênero, classe, raça/ etnia, por exemplo, passa a funcionar – ele mesmo – como operador de sistemas de classificação e hierarquização social, na medida em que atributos como a forma

física e a aparência que ela revela são elevados a critérios que posicionam e valoram, diferentemente, estilos de vida e sujeitos na cultura contemporânea (DAMICO e MEYER, 2006, p. 106).

Dessa maneira é que o exercício tem sido vendido para todos, desde crianças (quanto mais cedo ensinar esse tipo de valor melhor) ao mais adulto e idoso, pois, ao conquistar um corpo mais belo, o indivíduo passa a ter uma marca social importante que lhe trará uma ascensão social e um melhor estilo de vida (DAMICO e MEYER, 2006)!

Quanto engano! Juntamente com essa busca desenfreada pela beleza e saúde é que hoje encontramos diversos problemas na nossa sociedade. As pessoas se olham no espelho e não se acham bonitas quanto aquelas que são capas de revista. Compram uma roupa, mas não se acham magras quanto as modelos, e quando se dão conta, já estão envolvidas com doenças graves (como vigorexia, bulimia, anorexia...) geradas por uma busca de ser outra pessoa e não elas mesmas.

O nosso interesse não é desmerecer a atividade física/ exercício, ao contrário, apenas estamos querendo apresentar um outro olhar que a prática corporal deve ter. Um olhar preocupado com o ser humano em primeiro lugar e não um olhar para os lucros que esse ser humano pode gerar.

Nada deve ser visto de maneira simples ou fragmentada como a relação saúde-doença, saúde-beleza, saúde-exercício. Como profissionais da área da saúde temos que olhar nosso corpo biológico, social, cultural, antropológico, como um corpo que é, que constrói história, que vive existencialmente.

Para Nóbrega (2005), o ser humano é e existe pelo seu corpo. "Corpo vivo, presente, em movimento". Nesse sentido, ela diz que corporeidade "... é compreendida como a condição essencial do ser humano, sua presença corporal no mundo, um corpo vivo que cria linguagem e expressa-se pelo movimento, com diferentes sentidos e significados" (NÓBREGA, 2005, p. 79).

Para Fensterseifer (2006, p.100):

...lidamos não com o corpo das pessoas (corpo-objeto), mas com pessoas que são corpos (corpo-sujeito), nossa intervenção, mesmo

no espaço da clínica, passa a assumir uma dimensão ético-política, na medida em que configura uma outra possibilidade de mundo, na qual, espera-se, as pessoas sejam respeitadas em suas queixas, dores, prazeres e histórias enfim, “sujeitos” e não “pacientes”, alguém que não pode ser reduzido a um “caso”, um número para as estatísticas.

Precisamos fazer com que o nosso conhecimento dialogue com a realidade de vida dos nossos alunos e, assim, consiga fazer com que eles procurem a prática do exercício por prazer, sentindo que ela deve fazer parte da sua vida; que é importante estar convivendo e se relacionando com outras pessoas, compartilhando histórias e experiências.

Quem sabe, ao pensar antes no sujeito, tornando-o protagonista de suas ações, e tendo a prática corporal e a saúde como coadjuvantes, as políticas públicas desenvolvidas no sentido de combater doenças ou de proporcionar ao ser humano mais “qualidade” possam ter um efeito mais positivo do que o tido até o momento (CARVALHO, 2001).

Embora possamos considerar a saúde como coadjuvante, devemos entender que ela não se resume a um completo bem estar físico, psíquico e emocional, mas é algo mais, como o direito que o ser humano tem às condições de informação, de garantia de trabalho, de lazer, de moradia e de educação, ou seja, o direito “... de uma política voltada para a melhoria das condições de vida, haja vista a saúde ser um direito para a vida e garantia da cidadania” (CARVALHO, 2006, p. 162).

Considerando que a questão da saúde é pertinente, a partir daqui é relevante destacar as contribuições que alguns autores elucidam sobre a prática corporal bem orientada, não nos esquecendo que essa prática, primeiramente, deve se preocupar com os sujeitos envolvidos nela.

Em nossa sociedade ocidental atual, onde as pessoas vivem apressadamente seus dias, num ritmo desenfreado, o corpo parece, em alguns momentos, pedir um pouco de calma e de mais cuidados. Muitas vezes, não se tem tempo para alimentar-se bem, para uma noite de sono tranquilo, para trabalhar com calma, conversar com os familiares ou amigos, ter momentos de lazer ou de prática de exercício.

Outros ainda, que devido à pobreza e falta do cumprimento dos seus direitos básicos à cidadania não desfrutam nem de higiene básica (esgoto, habitação), estando muito longe de outras necessidades básicas de sobrevivência.

Portanto, devido a dificuldades como as mencionadas anteriormente e tantas outras que o ser humano enfrenta atualmente, encontramos em nosso meio social diversos distúrbios e doenças que são comuns dos nossos tempos, ou seja, doenças que “fazem parte” do nosso cotidiano, por conta do estilo de vida próprio da população na modernidade. Tanto faz parte do estilo de vida das pessoas hoje, que muitas das doenças são conhecidas como doenças da civilização moderna (ou doenças crônicas degenerativas não transmissíveis), uma vez que hábitos diários, como a má alimentação; falta de exercício físico; vida estressada; uso excessivo de álcool e cigarro; fatores ambientais e outros, têm desencadeado esses problemas.

A Organização Pan-Americana da Saúde (2003, p. 07), nesse sentido, diz:

As doenças crônicas figuram como principal causa de mortalidade e incapacidade, no mundo responsável por 59% dos 56,5 milhões de óbitos anuais. São os chamados agravos não transmissíveis, que incluem doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer, e doenças respiratórias.

As principais doenças cardiovasculares – DCV – incluem, as coronarianas (ou doença isquêmica cardíaca e infarto); as vasculares cerebral (derrame); a hipertensão (pressão alta); a insuficiência cardíaca e a reumática cardíaca, sendo essas enfermidades responsáveis por 16, 6 milhões de óbitos por ano de acordo com a OPAS (2003).

Para Kressig (2001, 01) “Quando fazemos um esforço, a meta do sistema cardiovascular é garantir que os músculos exigidos sejam bem irrigados. Para que isso ocorra, há um aumento do débito cardíaco, o qual, por sua vez, envia um volume maior de sangue oxigenado para os músculos em atividade”.

Com o avançar da idade, nosso coração que trabalha como uma bomba para irrigar todos os nossos músculos, passa a fazer um esforço maior, um dos problemas que pode surgir com o envelhecimento é uma alteração da parede arterial como, por exemplo, a perda da elasticidade (KRESSIG, 2001).

Em decorrência disso, nas palavras de Pelegrinotti e Lorenzi (2004, p. 108) um importante meio de prevenção de doenças cardiovasculares pode ser o trabalho de musculação, pois ele "... ativa o sistema cardiovascular na tentativa de aumentar a oxigenação dos músculos durante o exercício".

Para Kressig (2001), atividades aeróbias como caminhadas, corridas, ginásticas, desde que praticadas com regularidade e orientação, aumentam o bem-estar dos pacientes que sofreram um infarto crônico do miocárdio e ajudam a melhorar a tolerância ao esforço.

De acordo com Rique, Soares e Meirelles (2002), a intervenção (divulgação sobre alimentação saudável e exercícios aeróbios e de resistência) deve acontecer em larga escala nas classes mais pobres<sup>10</sup>.

Outro tipo de doença que tem acometido a população em larga escala é o *diabetes mellitus*, que se caracteriza por ter um defeito metabólico associado à insuficiência de insulina produzida pelo pâncreas, ou ainda, porque a insulina pode não conseguir exercer adequadamente suas funções. Hoje, estima-se que cerca de 177 milhões de pessoas estão acometidos com essa doença, e que até em 2030 esse número poderá dobrar (OPAS, 2003).

Para Sixt *et al* (2004) essa patologia que tem acometido cada vez mais pessoas, pode se beneficiar de um tratamento que envolva, além dos medicamentos hipoglicemiantes e a insulina exógena, dieta alimentar e exercício físico.

Alguns fatores de risco como a obesidade, hipertensão, alto nível de colesterol no sangue e o fumo podem levar as pessoas a serem acometidas com essa doença mais cedo. A hereditariedade, a idade e o sedentarismo também são outros tipos de fatores de risco (Pelegrinotti e Lorenzi, 2004).

Porém, alguns desses fatores podem ser reduzidos com a prática de exercício regular, como dito nas palavras de Pelegrinotti e Lorenzi (2004, p. 110): "exercitar-se ajuda a diminuir as taxas de açúcar no sangue e também aumenta a absorção celular de insulina (hormônio responsável pela diminuição da glicose sanguínea)".

---

<sup>10</sup> Abrimos aqui um parêntese para nos reportamos à primeira parte desse capítulo. Será que este não é um olhar simplista à realidade da população? Como falar sobre uma alimentação saudável para pessoas que não tem nada para comer?

Além de o exercício contribuir com a melhora do controle metabólico geral e ajudar a corrigir a hiperglicemia, também tem um efeito preventivo no desenvolvimento de outro tipo de diabetes (conhecido como tipo II), podendo ainda proporcionar melhoras significativas na vida de indivíduos diabéticos (SIXT, *et al.*, 2004).

Sixt *et al* (2004) reforça que, a prática de exercício para diabéticos tipo I que são os insulino-dependentes, deve ser bem planejada, pois exige alguns cuidados especiais.

A obesidade, outro tipo de doença da civilização moderna, também se beneficia com a prática do exercício físico, pois para Mamane e Gold (2001, p. 161) ao mobilizar as gorduras corporais, o exercício também pode reduzir a obesidade e "... melhora a regulação da glicemia e contribui para reduzir a taxa de triglicerídeos circulante, ao mesmo tempo em que aumenta o colesterol HDL".

Essa doença se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal relacionado à massa magra. Na população adulta, a obesidade pode ser considerada quando o Índice de Massa Corporal (IMC), se encontrar igual ou maior a 30 kg/m<sup>2</sup> (RIGATTO e ALVES, 2004).

Ainda de acordo com Rigatto e Alves (2004, p. 56), "A OMS considera a obesidade uma doença crônica epidêmica, apresentando padrão de crescimento em países com vários níveis de desenvolvimento, estando associada a outras patologias e conseqüentemente a uma mortalidade elevada".

Há pouco tempo, a obesidade estava apenas relacionada a maus hábitos alimentares, como a ingestão de dietas hipercalóricas ricas em gorduras saturadas e açúcares; e, a falta de exercício físico (sedentarismo) (OPAS, 2003). No entanto, hoje, "fatores emocionais, psicológicos, genéticos, nutricionais e ambientais, além da falta de atividade física, são importantes indicadores para a casualidade do quadro" (BANKOFF, 2002, p. 310).

Rigatto e Alves (2004, p. 66) dizem que "... segundo alguns estudos a prática de atividade física está associada a menores índices de mortalidade em indivíduos com sobrepeso ou obesos ativos, quando comparados com indivíduos inativos". Portanto, a prática regular de atividade física deve estar presente de maneira adequada, uma vez que traz benefícios a vida do obeso ativo.

Os exercícios que proporcionam ao indivíduo maior gasto energético são os chamados exercícios aeróbios - que atuam mais no metabolismo das lipoproteínas, aumentando a concentração sanguínea da HDL-c e diminuindo os triglicerídeos (RIQUE, SOARES e MEIRELLES, 2002) - muito recomendados para a população de um modo geral.

Caminhar, correr, andar de bicicletas, nadar, fazer hidroginásticas são tipos de exercícios que proporcionam esses resultados. Por ajudar na perda de peso, são indicados para sobrepesos e obesos, assim como, para outros tipos de doenças.

Muitos dados estatísticos apontam o sedentarismo como um grande vilão que leva as pessoas a desenvolverem esse tipo de doença. Porém, não é o único, pois, juntamente com o sedentarismo, também aparecem outros fatores de riscos, como o alto nível de colesterol, a hipertensão arterial, o *diabetes* mellitus, o fumo e o álcool (OPAS, 2003).

De acordo com Mamane (2001, p. 157), "... a associação dos fatores de risco corresponde não a uma soma de riscos, mas a uma multiplicação dos riscos. Daí a obesidade associada à hipertensão arterial aumentar de forma tão considerável o risco de acidentes cardíacos e cérebro-vasculares".

Para o autor citado anteriormente, o exercício físico não pode tratar uma pessoa obesa, mas deve fazer parte do tratamento. Nesse sentido, o exercício passa a ter um efeito sobre a auto-estima do obeso, a sua tolerância corporal ao esforço, bem como sobre a imagem do seu próprio corpo, proporcionando assim, o seu bem-estar geral.

Outro tipo de doença da modernidade que tem acometido muito as pessoas é o câncer, que para a OPAS (2003, p. 38):

... que têm em comum o crescimento desordenado de células que invadem os tecidos e órgão, podendo se espalhar, produzindo metástases em diversas regiões do corpo. Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores malignos".

Esse tipo de doença, de acordo com a OPAS (2003) é responsável por 7,1 milhões de morte por ano e pode aparecer em qualquer parte do corpo, sendo bastante comum no colo do útero, nas mamas, na próstata, na boca, no estômago, na pele.

O fumo é responsável por 30% de todas as mortes por câncer, porém, existem ainda outros fatores, como a alimentação – o segundo fator responsável por 20% nos países em desenvolvimento (elevado consumo de carnes vermelhas, falta de verduras, legumes e frutas nas dietas), consumo excessivo de álcool e obesidade (OPAS, 2003).

As contribuições do exercício são importantes, pois podem prevenir ou mesmo diminuir a possibilidade de câncer de cólon (porção do intestino grosso, entre o ceco e o reto) e próstata. No caso do câncer de cólon, estudos apontam um menor índice de doença em pessoas ativas. “A prática de exercícios diminui os níveis de prostaglandina (espécie de gordura) no organismo...” substância que é responsável pela aceleração de reprodução das células do cólon (PELEGRINOTTI e LORENZI, 2004, p. 109).

Um grande fator de risco para as causas de doenças cardiovasculares, câncer pulmonar e inflamação dos brônquios e expectorações, é o fumo. Outros sintomas, como tosse crônica, podem melhorar quando o fumante para de fumar (OPAS, 2003). Por isso o fumo traz malefícios muito grandes à saúde de portadores de doenças respiratórias.

De maneira geral, os benefícios do exercício físico praticado por pessoas com doenças respiratórias, sejam elas as broncopneumopatias crônicas obstrutivas (bronquite crônica e enfisema) ou asma, são para a OPAS (2003), melhora significativa da resistência aeróbia, melhor tolerância máxima ao esforço, melhora dos desempenhos físicos e também melhora da sensação de fadiga muscular.

Muitos autores entram no consenso de que a promoção de estilo ativo de vida deve ser divulgado desde a escola, como forma de diminuir os índices de doenças crônicas e combater o sedentarismo (FERREIRA e NAJAR, 2005).

Para Ferreira *et al* (2005), com o avançar da idade, passamos a fazer menos atividade física intensa e moderada, o que tem como consequência uma

associação ao aumento de chance de ser acometido com algum tipo de doença crônica degenerativa como: o *diabetes*, a hipertensão, a osteoartrite, desvios posturais, entre outros. Para a autora, o risco de uma pessoa na idade madura ou na terceira idade ter alguma dessas doenças poderia ser diminuído com a prática de atividade física e algumas mudanças no estilo de vida.

De acordo com Pelegrinotti e Lorenzi (2004) exercícios físicos de resistência são muito eficazes quando se quer aumentar a massa magra corporal. Sendo recomendado a todas as pessoas, desde atletas a idosos. Pessoas com problemas de saúde, como foram mencionados anteriormente, também podem fazer uso desse tipo de exercício, porém a programação deve ser bem preparada e orientada.

Quando pensamos em pessoas idosas, ou em pessoas que estão entrando no processo de envelhecimento mais acelerado, diversos fatores orgânicos e físicos começam a se alterar mais rapidamente. De acordo com Roy (2003, p. 22), um exemplo é a alteração da pressão arterial sistêmica, que pode ter um aumento progressivo, pois pode ter "... uma conseqüência de alterações biológicas na estrutura das paredes arteriais".

Para o autor citado acima, outras alterações acontecem por conta do processo de envelhecimento, como redução progressiva no conteúdo mineral ósseo. Em países como o Canadá e EUA, as doenças que mais acometem os adultos de meia idade são a artrite, a hipertensão, problemas respiratórios e *diabetes* (ROY, 2003).

As práticas corporais ainda podem proporcionar outros benefícios ao ser humano, como maior socialização devido a um aumento de contatos sociais que podem ocorrer; melhora na saúde física e emocional uma vez que "... o exercício tem um efeito estimulante imediato, de modo que a saúde do praticante é usualmente melhorada: o praticante de exercícios "sente-se melhor" (ROY, 2003, p. 27).

Também podem contribuir para a melhora na qualidade do sono, nos aspectos cognitivos, como a memória e aprendizagem, podendo ser praticado apenas como recreação ou no lazer (MELO *et al.*, 2005).

É importante frisar que todo exercício físico deve ser programado e bem orientado para proporcionar efetivamente benefícios à saúde, principalmente, quando se trata de pessoas com algum tipo de doença, pois, a prescrição do treinamento neste caso, é fundamental para se ter um bom resultado.

### **3.2 – Contribuições dos exercícios físicos à mulher de 40 a 59 anos**

Sabemos que o exercício físico contribui para a saúde do ser humano. Porém, neste momento, apontamos de uma maneira mais específica as suas contribuições à saúde da mulher na faixa etária de 40 a 59 anos, denominada por Nahas (2001), como idade madura.

De acordo com estudos apresentados por Nahas (2001), o perfil de pessoas que menos se exercitam em nosso país é o de mulheres de baixo grau de instrução, com renda inferior a 10 salários mínimos, que residem na região Nordeste e estão compreendidas na faixa etária de 45 a 60 anos de idade.

Nessa faixa etária, muitas das mulheres, passam a vivenciar o período da menopausa que para Gremaud (2001, p. 182), "... é uma etapa inevitável da vida genital de uma mulher, correspondendo à fase de transição entre o período de atividade regular dos ovários (gônadas) e aquele de seu repouso total. Para a maioria das mulheres, a menopausa situa-se entre os 45 e 55 anos". Porém, o autor diz que a menopausa não deve ser considerada como o início da velhice.

Apesar de estudos como esse e outros que apresentam que as mulheres praticam menos exercícios que os homens, comumente ouvimos dizer que as mulheres se preocupam mais, ou melhor, são mais sensíveis ao seu corpo. Estão sempre querendo emagrecer, tentam seguir algum tipo de dieta.

Por conta de sua história, os exercícios, durante muito tempo foram prescritos às mulheres pelos médicos, para a manutenção da saúde (em especial, a saúde reprodutiva), embelezamento do corpo (construção da imagem da feminilidade) e também para a prevenção de doenças. Hoje, envoltas sócio e culturalmente nesse processo, os corpos femininos ainda carregam o interesse pelo corpo belo, magro e saudável (GOELLNER, 2001).

Silva (1996, p. 249), há mais de dez anos, já dizia que o esteriótipo de corpo “ideal”<sup>11</sup> era divulgado pela indústria cultural como forma de expressar “... as percepções de juventude, beleza, sensualidade e saúde...”.

De acordo com Pelegrinotti e Lorenzi (2004, p. 107), o exercício pode contribuir, também, para um corpo mais belo. As pessoas, em especial as mulheres, “... buscam a estética corporal a fim de se conseguir uma harmonia corporal buscando o “belo”<sup>12</sup>”.

Porém, Silva (1996) faz um alerta para os profissionais que trabalham com as práticas corporais, dizendo que eles devem estar atentos, pois o culto excessivo ao corpo belo pode levar os indivíduos à perda de sua autonomia. Ratificando com suas palavras:

Se as práticas corporais representam um profundo culto ao corpo e levam a uma acentuação do narcisismo, até que ponto essas práticas devem ser incentivadas? Se o narcisismo leva a uma permanente insatisfação, na medida em que as experiências com o mundo são desvalorizadas frente a um ego exacerbado, estariam essas práticas corporais, em última instância, prestando um desserviço aos indivíduos que as procuram? Se há um culto ao corpo, baseado na busca de um modelo hegemônico de beleza, que é realizado de forma irrefletida, não se está incentivando, ainda mais, a perda da autonomia do sujeito (SILVA, 1996, p. 250)?

Por conta da obsessão de muitas mulheres pelo corpo ideal apresentado pela sociedade e pela mídia: jovem, magro e “modelado”; atualmente, encontramos mulheres desiludidas por não conseguirem estar dentro desses padrões impostos, fazendo com que muitas desenvolvam certos tipos de distúrbios. Algumas mulheres, mesmo bonitas, passam a se achar tão feias e gordas que deixam de se alimentar, outras passam a desenvolver uma ansiedade que as levam à ingestão exagerada de alimentos.

Assim, encontramos diversos tipos de doenças que fazem parte do nosso contexto atual e que têm aumentado a cada dia, como anorexia nervosa, bulimia, neuroses, doenças psicossomáticas e a obesidade.

---

<sup>11</sup> Grifo da autora.

1

<sup>12</sup> Grifo do autor.

Os exercícios podem contribuir com um corpo mais bonito esteticamente. Porém, enquanto profissionais, devemos estar atentos para mostrar aos nossos alunos que este objetivo não deve ser buscado a qualquer preço, e que os exercícios podem ir além de proporcionar um corpo esteticamente belo, eles podem trazer muitos outros benefícios para a nossa vida.

Por exemplo, exercícios como os de força podem contribuir no combate à osteoporose em mulheres. Após a menopausa muitas mulheres sofrem com a perda de consistência óssea. Porém, uma dieta balanceada associada a exercícios de força (resistidos) pode minimizar esse tipo de problema e, até mesmo, aumentar a densidade óssea, por promover estímulos que reduzem a incidência de osteoporose (ELSANGEDY, KRINSKI e JABOR, 2006).

Para os autores acima, pelo fato do osso ser um tecido adaptativo e que se desenvolve de acordo com alguns estímulos de força e de demanda metabólica, é que a prática de exercício físico se torna importante para sua formação. Assim, Elsangedy, Krinski e Jabor (2006) dizem que o AMERICA COLLEGE OF SPORTS MEDICINE afirmam que os exercícios resistidos e aeróbicos demonstram maximizar a massa óssea durante a infância e no início da vida adulta, se mantendo durante a pré-menopausa e prevenindo a redução óssea na pós-menopausa.

Para Gremaud (2001), paralelamente ao tratamento de reposição hormonal que pode ser feito pela mulher, a atividade física regular pode prevenir doenças coronarianas nessa faixa etária, bem como, pode auxiliar na tonificação da cintura pélvica e abdominal "... ação positiva sobre males tão freqüentes como a constipação ou a incontinência urinária ou fecal" (GREMAUD, 2001, p. 185).

De acordo com o autor Roy (2003), até pouco tempo, quando se pensava em treinamento de pessoas na meia idade e idosas, pensava-se em treinamento da função aeróbia. Portanto, assim como os autores anteriormente citados, Roy (2003, p. 164) também acredita que "... a manutenção e (onde possível) o aumento de força e flexibilidade têm no mínimo igual importância para a função e qualidade de vida...". Esses ganhos, para o autor, não seriam previstos em treinamentos aeróbios comuns.

Diversos estudos citados pelo autor demonstram que é possível adquirir um aumento de força muscular para pessoas acima de 45 anos:

... Tais programas podem produzir ganhos substanciais de força, com melhoras correspondentes no padrão de caminhada, equilíbrio e habilidade funcional global; mas ainda, se os programas forem executados consistentemente durante longos períodos, pelo menos incrementos pequenos de massa tecidual magra podem ser induzidos (ROY, 2003, p. 165).

Um estudo realizado por Matsudo *et al* (2003)<sup>13</sup>, diz que, a partir dos 25 anos, passamos a ter uma diminuição substancial da massa magra, que vai se intensificando com o envelhecimento. Essa perda de massa e também de força é responsável por muitos problemas que vão surgindo com o avançar da idade, como dificuldade ao andar, sentar e levantar, equilíbrio, maiores riscos de queda, e de doenças como osteoporose e diabetes.

Quanto ao risco de quedas e fraturas, Pelegrinotti e Lorenzi (2004) relatam que:

Mulheres com idade avançada e que praticam um exercício freqüente sofrem menos problemas relacionados à quedas e fraturas. Atividades físicas que proporcionam o desenvolvimento de equilíbrio e força favorecem um caminhar mais seguro e uma musculatura mais rígida e eficiente (PELEGRINOTTI e LORENZI, 2004, p. 107).

Com um estilo de vida mais ativo, praticando exercício físico regularmente, essa perda muscular, bem como, os riscos de doenças podem ser diminuídos, o que contribuiria para maior expectativa de vida de mulheres (MATSUDO *et al*, 2003).

No período da menopausa e após ela é quando as mulheres estão mais propensas a desenvolver o aumento de peso corporal, assim como, outros fatores de risco cardiovasculares citados anteriormente (SILVA e NAHAS, 2004).

Para tanto, a caminhada (realizada três ou mais horas semanais) é um meio muito importante de diminuir a chance de um problema vascular ou cardíaco. A

---

<sup>13</sup> Este artigo foi produzido pelo grupo de pesquisa do CELAFISC: Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas, de acordo com a idade cronológica.

caminhada, como outro tipo de exercício aeróbico, pode aumentar consideravelmente a oxigenação do organismo, facilitar a circulação cardíaca e diminuir riscos de entupimentos de veias e artérias (ou seja, o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão) (SILVA *et al*, 2002).

Outras doenças, como a fibromialgia e varizes (que acometem muito as mulheres), também se beneficiam com a prática de exercício. Para Valim (2006), os estudos sobre fibromialgia devem se aprofundar mais, porém, já existem diversos estudos que dizem que os exercícios aeróbios são os mais eficazes, reduzindo a dor, ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos. Exercícios de resistência (fortalecimento muscular) e alongamento também contribuem positivamente para a melhora da dor.

Quanto às varizes, os exercícios de resistência produzem "... dilatação das veias periféricas normais, com grandes benefícios para a circulação do sangue" (PELEGRINTTI e LORENZI, 2004, p. 108).

Quando se pensa em exercícios para mulheres que estão próximas à fase da menopausa, ou mesmo, já entraram nela, é importante que o programa de treinamento seja bem estruturado. Uma simples caminhada pode ser boa para a saúde. Para Silva *et al* (2002) ela deve ser utilizada como parte efetiva de um programa que busca redução e/ou controle de peso e redução e/ou prevenção de doenças coronarianas. Se ela for feita em uma intensidade adequada, em um tempo certo o benefício pode ser mais eficaz.

Por exemplo, para se chegar a ter um gasto calórico e queima de gordura melhor, é necessário que a prescrição do treinamento seja feita adequadamente com a faixa etária e a capacidade de cada indivíduo. Nesse sentido, Silva *et al* (2002) diz que, além da prescrição e controle adequados durante a prática da caminhada, em alguns momentos é importante quantificar o gasto calórico obtido nela.

Outro ponto importante é lembrar que, com o aumento da idade, surgem maiores possibilidades para que o indivíduo, aqui a mulher, possa adquirir algum tipo de doença. Além do exercício contribuir para que essas doenças não se desenvolvam, ele pode também auxiliar em algumas doenças já existentes, como já foi mencionado no texto.

Quando se deseja ter hábitos de vida saudável, juntamente com a prática corporal, devem ser associados outros hábitos, como uma boa alimentação, por exemplo; porém, a verdadeira qualidade de vida não está apenas nisso.

A qualidade de vida tão desejada por nós, para Lima Junior (2001), não deve ser compreendida pelo e no termo “qualidade” isoladamente, e, depois ser relacionada ao corpo (qualidade + corpo = qualidade de vida). O termo qualidade deve ser compreendido, em meio a inúmeras influências vividas pelo corpo. Seguindo esse pensamento, devemos possibilitar aos corpos vivenciar e saborear experiências que o permitam desfrutar de qualidades de vida positivas.

Ainda para Lima Junior (2001), o corpo é individual, não sendo nenhum igual ao outro. Cada um possui sua cor, sua qualidade única, seu jeito diferente de ser... que vai inventando e inventariando qualidade de vida. Corpo mais qualidade, é igual a construção da história, experiências e vivências de cada indivíduo! Com suas próprias palavras, o autor diz:

... cada corpo existe como corpo graças às dádivas, dívidas e dúvidas que dividem seu dia-a-dia com senhas e sonhos intransferíveis, irrepetíveis, intraduzíveis. Por isso corpo só é corpo por ser corpo com vida, corpo com uma qualidade particular e individualmente única de momentos e movimentos de te(n)são” (LIMA JUNIOR, 2001, p. 80).

Nesse sentido, na sequência, buscamos compreender com a pesquisa de campo, quais motivos têm levado os corpos das mulheres no município de Votorantim/ SP a participarem de um projeto de exercício regularmente. Será que esses corpos estão envolvidos nesse projeto por modismos, por beleza, por cuidados com a saúde, por prazer? Qual significado essa prática tem para as suas vidas? Responder a estas questões é o nosso propósito.

#### **4. CAMINHOS PERCORRIDOS PARA DESVENDAR OS MOTIVOS E O SIGNIFICADO DO EXERCÍCIO PARA AS PARTICIPANTES**

O interesse em desvendar dúvidas e indagações, buscar significados, solucionar problemas é algo que nos permite, no âmbito da ciência, elaborar um novo conhecimento, ou seja, num sentido amplo é pesquisar (PÁDUA, 2000).

Portanto, o objetivo dessa etapa de trabalho, foi sistematizar os caminhos traçados na pesquisa, descrevendo os procedimentos metodológicos utilizados. Nesse estudo, a opção foi pelo método qualitativo.

De acordo com Pádua (2000, p.34):

A partir de pressupostos estabelecidos pelo método dialético e também apoiadas em bases fenomenológicas, pode-se dizer que as pesquisas qualitativas têm se preocupado com o *significado* dos fenômenos e processos sociais, levando em consideração as motivações, crenças, valores, representações sociais, que permeiam a rede de relações sociais.

Nesse sentido, a elaboração do nosso conhecimento, esteve em estudar e compreender a realidade dos nossos sujeitos e contribuir com possíveis ações no cotidiano dessa comunidade específica, como também, no campo acadêmico da Educação Física.

Para o desenvolvimento dessa pesquisa, apresentamos como proposta metodológica dois tipos de investigação: na primeira parte do trabalho foi realizada a pesquisa bibliográfica e, no segundo momento, realizamos a pesquisa de campo, sendo que esta teve como característica buscar:

...relações entre fatos sociais ou fenômenos físicos através da identificação e manipulação das variáveis que determinam a relação causa-efeito (estímulo-resposta) proposta na hipótese de trabalho. [...] serve para designar o local onde elas se desenvolvem, a partir de sua característica básica, que é o controle de variáveis com base no referencial teórico de cada área do conhecimento. (PÁDUA, 2000, p. 58).

Para o seu desenvolvimento, a pesquisa de campo se alicerçou nos seguintes itens:

#### **4.1 – Tipo de estudo**

Para análise dos dados referente ao instrumento de pesquisa que foi aplicado aos sujeitos, optamos por trabalhar com a Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado proposta por Moreira, Simões e Porto (2005), uma vez que esta técnica nos permitiu interpretar os significados dos discursos de cada um dos sujeitos a respeito de um determinado fenômeno, a partir da elaboração e construção de categorias que serão analisadas numa abordagem qualitativa.

A metodologia dessa técnica se caracteriza por três momentos, a partir da aplicação de uma entrevista estruturada: 1. relato ingênuo; 2. identificação de atitudes e; 3. interpretação.

No primeiro momento, o pesquisador tem que se concentrar em entender o discurso dos sujeitos participantes. O segundo, tem como finalidade não perder de vista o sentido geral do discurso pesquisado, assim como os conectores verbais que ligam ao enunciado os objetos de conduta e os termos de qualificação. O último momento, a interpretação, é a hora em que o pesquisador deve fazer a análise interpretativa do fenômeno, buscando compreendê-lo em sua totalidade (MOREIRA, SIMÕES e PORTO, 2005).

#### **4.2 – Local da pesquisa**

A pesquisa de campo foi realizada na cidade de Votorantim, interior de São Paulo, com mulheres que praticam exercícios físicos regularmente, dentro de um projeto denominado “Atividade Física e Qualidade de Vida”, realizado pela Secretaria de Esporte e Lazer, que existe há mais de 7 anos, visando atender o maior número de mulheres da cidade.

Inicialmente, surgiu com apenas um núcleo de ginástica nesse espaço da praça, mas durante esses anos a adesão de mulheres a esse projeto aumentou consideravelmente, fazendo com que a secretaria ampliasse esse número. Hoje, existem 11 centros comunitários (núcleos de ginástica) espalhados pela cidade.

Os núcleos de ginástica se caracterizam por ter aulas no período da manhã ou da noite. Em alguns, devido ao número de alunas serem muito grande, as aulas acontecem nos dois períodos.

Os participantes desses núcleos são mulheres de 18 a 70 anos, porém, a faixa etária que tem maior número de alunas é entre 35 a 50 anos. Os tipos de materiais usados para a ministração das aulas em todos os núcleos são: rádio CD *player*, bastões, colchonetes, halteres de 1 e 2 kg e *steps*.

Os tipos de trabalho realizado são: aulas de alongamento, fortalecimento muscular, equilíbrio, caminhada, circuito, *step*, "*aerofith*", brincadeiras e algumas outras atividades.

Os números de usuários desses núcleos variam um pouco, pois, cada centro comunitário possui um espaço diferente para as suas aulas. Os números de alunas variam de 30 (número mínimo) a 90 participantes.

Para a investigação, foram selecionados os núcleos de ginástica mais antigos do projeto (que iniciaram em 2001), que são também de maior acessibilidade e, nesses locais as aulas ocorrem três vezes por semana.

Para iniciarmos a investigação fizemos uma carta ao secretário de esportes da Secretaria de Esportes e Lazer de Votorantim/ SP, solicitando autorização para realizar a pesquisa, a qual está no Apêndice 1.

### **4.3 – Sujeitos**

Os sujeitos da pesquisa foram mulheres, na faixa etária entre 40 a 59 anos, (faixa etária esta, entendida por Nahas (2001), como idade madura), participantes do programa do núcleo citado anteriormente, sendo selecionadas a

partir da adesão, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que está no Apêndice 2.

O universo total de sujeitos participantes inscritos no projeto é de 60 alunas. Porém, o número real de participantes, foi 18, considerando os seguintes critérios de inclusão: 1. mulheres que aceitaram o convite para participar da pesquisa; 2. mulheres que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento e 3. mulheres que compareceram no local da entrevista, no dia e horário marcados.

#### **4.4 – Instrumentos da pesquisa**

Para a coleta de dados usamos uma entrevista estruturada, que foi gravada e depois transcrita na íntegra. Esta pesquisa teve, além de questões relativas aos dados pessoais, que servem para nos possibilitar o delineamento das entrevistadas e enriquecer as análises posteriores no que diz respeito ao histórico de suas vidas, duas perguntas geradoras, as quais objetivaram responder às questões que nortearam esse estudo, conforme modelo que está no Apêndice 3.

#### **4.5 – Procedimentos metodológicos**

Semestralmente, as alunas participantes desse projeto, recebem informações sobre a importância do corpo mulher que pratica exercício regularmente, na forma de palestras e durante as próprias aulas, bem como, sabem sobre a importância de pesquisas a respeito desse tema.

Os convites para a participação foram entregues no local de aula de ginástica (Núcleos da Praça de Eventos e Centro Comunitário do Parque Bela Vista), assim como, foram feitos por contatos telefônicos.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (Apêndice 2) foi distribuído aos sujeitos participantes pela pesquisadora, no dia em que foi agendada a realização da aplicação da entrevista. Uma cópia ficou em mãos de cada

participante e a outra, com a pesquisadora, que guardou todas as cópias do documento.

Caso houvesse algum participante analfabeto, seria feita a leitura e explicação do documento para ele na presença de uma testemunha. Esse procedimento foi realizado apenas para uma das alunas que tinha dificuldades para ler.

Todas as explicações necessárias (de cada item, passo a passo) a respeito desse documento, foram dadas pela pesquisadora. Inicialmente, foi lido para todos os participantes reunidos, com a presença da professora do grupo que se apresentou como testemunha, ou seja, de um representante da Secretaria de Esportes e Lazer.

A entrevista foi agendada pela pesquisadora, após os horários de aula dos sujeitos. O processo da entrevista ocorreu com um participante por vez, que primeiramente, respondeu o item A da entrevista, que correspondia aos dados pessoais e no segundo momento, iniciamos a entrevista com as duas questões geradoras. A pesquisadora fez a primeira pergunta e deu o tempo necessário para o sujeito elaborar a sua resposta. Em seguida, após a resposta da primeira pergunta, o procedimento se repetiu da mesma maneira com a segunda.

As respostas das participantes encontram-se nos Anexos.

## **5. ANÁLISE E DISCUSSÃO**

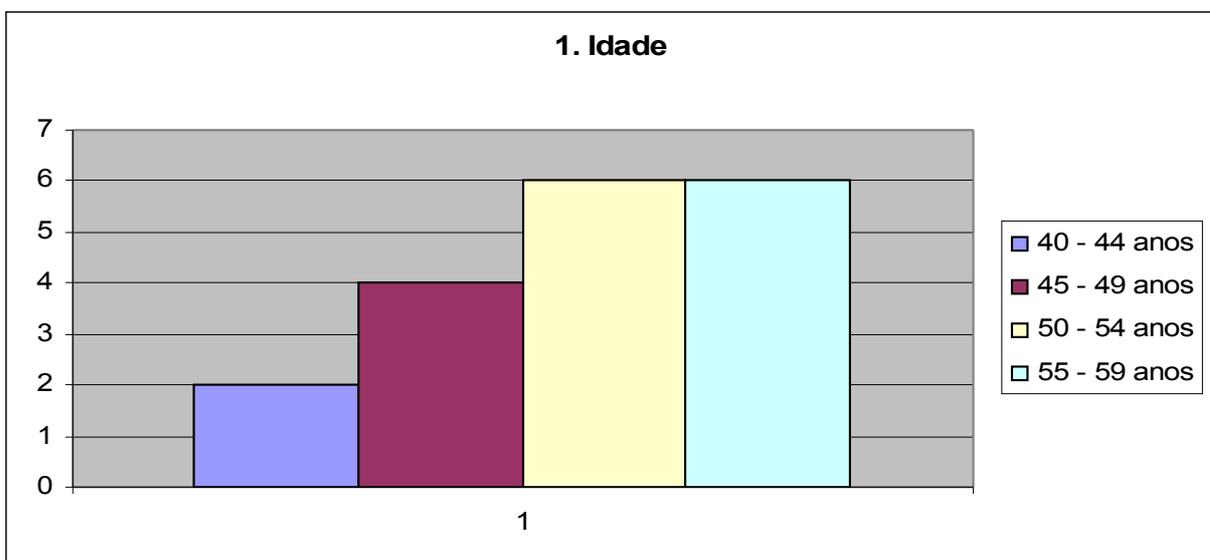
Nesse momento do estudo temos como objetivo apresentar os dados pessoais das participantes (parte A do instrumento de pesquisa), assim como, a sistematização das respostas às perguntas geradoras (parte B). Destacamos que não é foco dessa dissertação de mestrado confrontar os dados pessoais que caracterizam os participantes com a análise das categorias das perguntas geradoras, mas apenas apresentar a singularidade do grupo investigado.

### **5.1 – Parte A: dados pessoais**

Conforme a questão relativa aos dados pessoais temos: das 18 mulheres entrevistadas, 2 estão entre 40 e 44 anos; 4 de 45 a 49; 6 tem de 50 a 54 anos e 6 de 55 a 59 anos, como mostra o Gráfico 1.

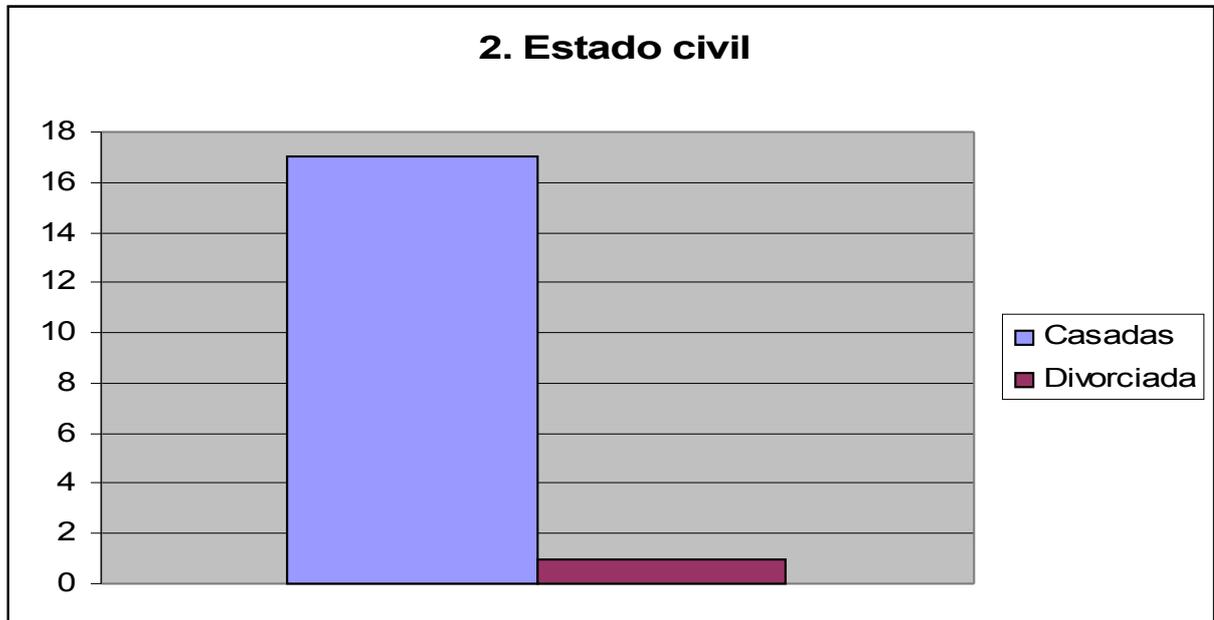
Importante salientar, que a faixa etária das mulheres participantes do projeto na prefeitura é bastante heterogênea, porém, é acima de 50 anos que está o maior número de alunas participantes, assim como, em nossa entrevista.

Gráfico 1. Distribuição da idade das mulheres entrevistadas



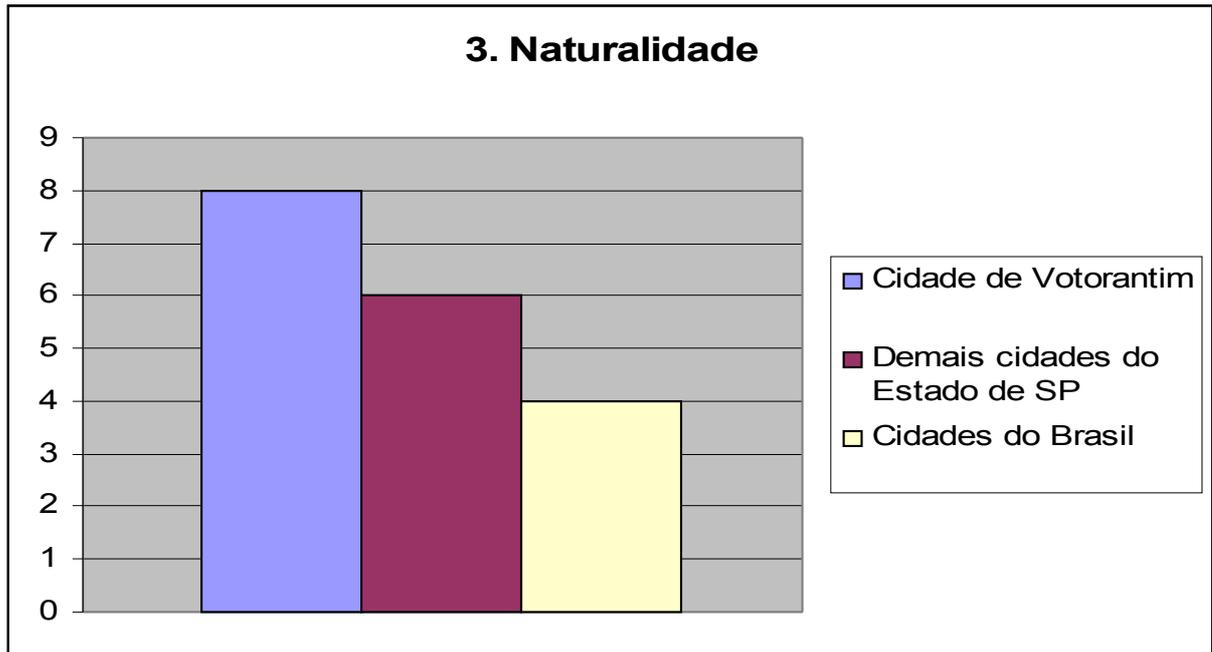
Analisando o estado civil, os resultados mostram que 17 são casadas, e, apenas, uma divorciada, como apresentado no gráfico seguinte.

Gráfico 2. Distribuição do estado civil das mulheres entrevistadas



Analisando a naturalidade das participantes, encontramos: 8 que moram em sua cidade natal, ou seja, no município de Votorantim/ SP, 6 que nasceram em outras cidades do Estado de SP, e ainda, 4 participantes nascidas em outras cidades do Brasil (Maringá e Mandaguari/ Pr, Belo Horizonte/ MG e Juazeiro/ Ba) como nos mostra o gráfico abaixo.

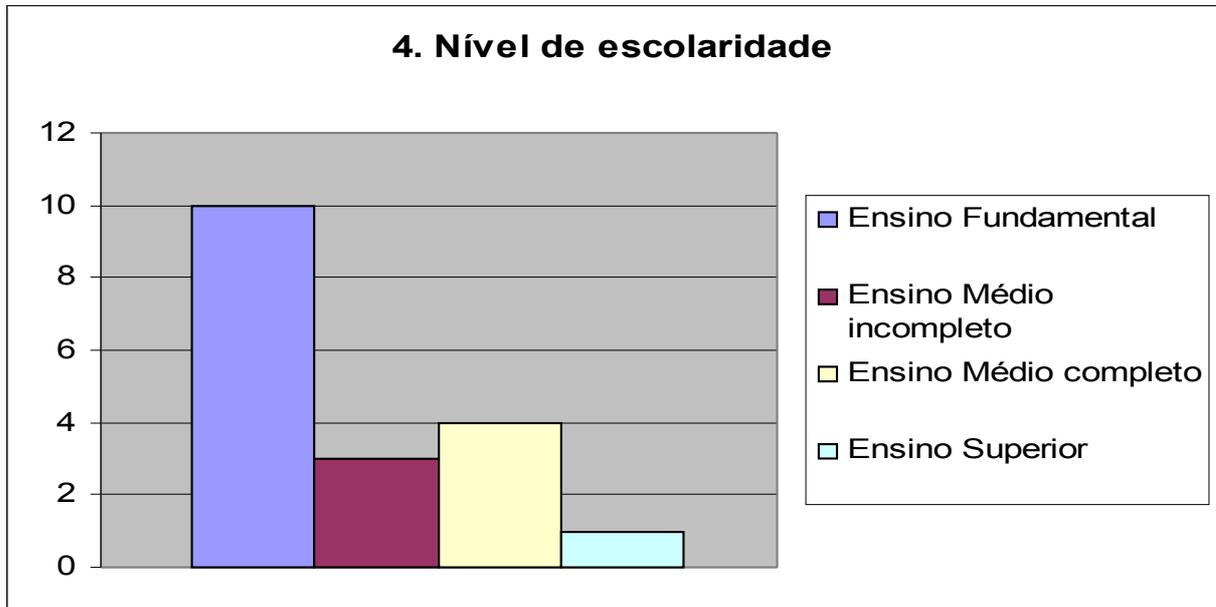
Gráfico 3. Distribuição da naturalidade das mulheres entrevistadas



Como resultado do gráfico 4, encontramos que 10 participantes cursaram até o Ensino Fundamental, 3 iniciaram os estudos do Ensino Médio, porém, não concluíram, outras 4 participantes chegaram a concluí-lo, e 1 cursou o Ensino Superior.

O ensino no Brasil há algumas décadas atrás, não se estendia da maneira que temos hoje. Primeiramente, porque o acesso era mais limitado, e também, porque de modo geral, o mercado de trabalho não exigia a qualificação que nos dias atuais é exigido. O conhecimento dos acontecimentos históricos de nossa sociedade, nos permite compreender melhor o gráfico 4. Uma vez que, ao olharmos para a história de nossa sociedade entendemos a relação do baixo nível de escolaridade das mulheres entrevistadas. Dessa maneira, sabemos também que, por volta da década de 70, mesmo um pouco tímida, as mulheres buscavam seus lugares dentro das universidades, com o objetivo de ampliar os estudos do tema, assim como o seu lugar na História (RAGO, 1998).

Gráfico 4. Distribuição do nível de escolaridade das mulheres entrevistadas

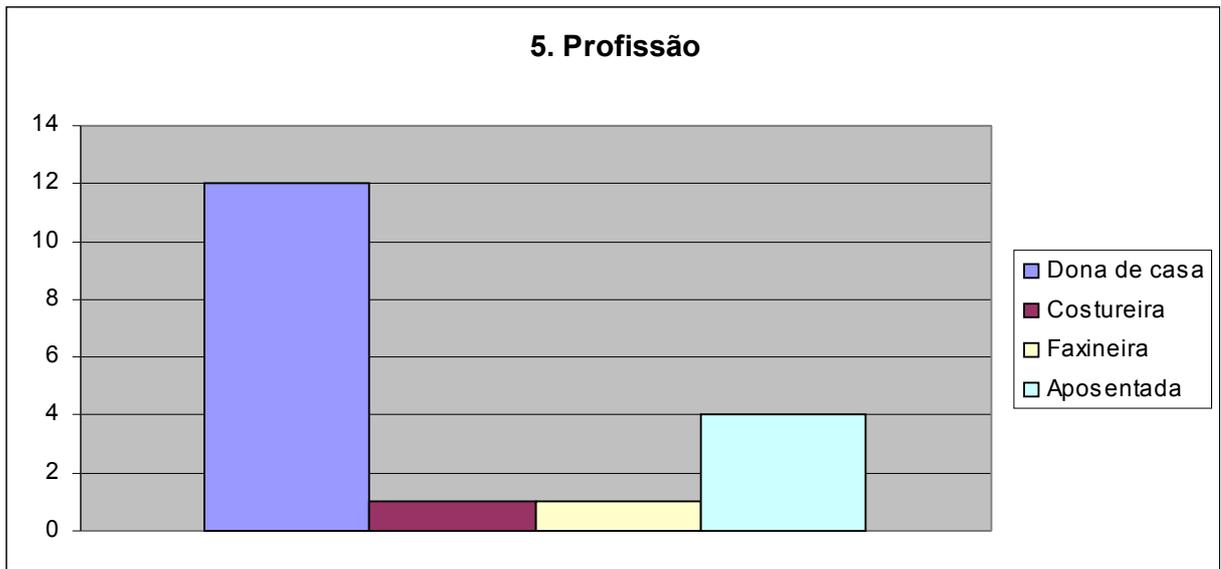


Analisando a atividade profissional das entrevistadas tivemos como resultados: 12 são donas de casa, 4 aposentadas, 1 trabalha como faxineira e 1 outra como costureira, conforme nos mostra o gráfico número 5.

De acordo com o nosso referencial teórico, o movimento feminista, uma das lutas das mulheres, era com relação ao trabalho doméstico. Algumas décadas depois, como nos mostra o gráfico a seguir, a maioria das mulheres tem como ocupação o cuidado de suas casas, ou mesmo um duplo trabalho, em suas próprias casas e nas casas de outras mulheres como domésticas ou faxineiras (SIMÕES, 1998b).

Ou seja, a reivindicação das mulheres que na década de 70 era por igualdade entre os sexos, nos dias de hoje, ainda não se pode dizer que ocorreu efetivamente, quando pensamos no mercado de trabalho (RAGO, 1998).

Gráfico 5. Distribuição das profissões das mulheres entrevistadas



No quadro 1, o número de alunas que praticam outro tipo de exercício físico além das aulas do núcleo da prefeitura foi igual ao número de alunas que não praticam exercícios fora das aulas do projeto, ou seja, 9 praticam outro tipo de exercício e outras 9 não. Dentre as que praticam outro tipo de exercício físico, 6 responderam que fazem caminhada, 2 delas praticam hidroginástica e 1 faz aula de dança de salão.

Quadro 1. Distribuição das respostas sobre prática de exercício físico, além das aulas do projeto

<b>SIM</b>	<b>NÃO</b>
9 alunas	9 alunas

Para as entrevistadas, que responderam não praticar exercício físico além das aulas no projeto da prefeitura, essa pergunta não teve significado, pois, as aulas são realizadas 3 vezes por semana, portanto, elas praticam exercício físico no mínimo 3 vezes por semana. Porém, para as alunas que responderam sim, essa questão tem significado uma vez que, nos mostra a frequência da prática de exercícios das participantes fora do projeto, conforme podemos observar no quadro 2.

Quadro 2. Distribuição da frequência da prática semanal de exercício físico.

<b>3 vezes/ semana</b>	<b>4 vezes/ semana</b>	<b>5 vezes/ semana</b>	<b>6 vezes/ semana</b>
9 alunas	1 aluna	6 alunas	2 alunas

## **5.2. – Parte B: perguntas geradoras**

Analisando agora as respostas oriundas das questões geradoras, apresentamos os indicadores e, conseqüentemente, as categorias, assim como, a discussão das mesmas.

### 5.2.1 – Indicadores da primeira pergunta:

Quanto à primeira pergunta, grafada como: **Por que você pratica exercício físico regularmente nesse projeto?**, temos os seguintes indicadores:

#### **Participante 1**

1. gostar de praticar exercício físico
2. amizade
3. melhorar condicionamento físico
4. saúde
5. disposição
6. devido à idade

#### **Participante 2**

1. problema de saúde/ coluna
2. devido à idade
3. gosto pela prática

#### **Participante 3**

1. melhorar a saúde

#### **Participante 4**

1. saúde
2. auto-estima/ estética

3. stress do dia-a-dia

**Participante 5**

1. hora pra se cuidar
2. amizade
3. gosto pela prática
4. sentir-se bem

**Participante 6**

1. gosto pela prática
2. benefício à saúde
3. devido à idade

**Participante 7**

1. saúde

**Participante 8**

1. recomendação médica/ problema de saúde/ coluna
2. sentir-se bem
3. evitar sedentarismo

**Participante 9**

1. recomendação médica
2. saúde

**Participante 10**

1. melhorar do estado físico
2. melhorar no corpo/ tirar as dores/ problema de saúde

**Participante 11**

1. gosto pela prática
2. problema de saúde/ coluna
3. emagrecer
4. bom pra saúde

**Participante 12**

1. gosto pela prática

**Participante 13**

1. problema de saúde/ tendinite
2. devido à idade

**Participante 14**

1. relaxar a mente/ saúde
2. melhora do corpo/ estética
3. problema de saúde/ depressão

**Participante 15**

1. saúde

**Participante 16**

1. saúde
2. gosto pela prática

**Participante 17**

1. saúde

**Participante 18**

1. problema de saúde/ recomendação médica
2. gosto pela prática
3. amizade

De posse dos indicadores, apresentamos as 7 categorias e a discussão destas. Ao fazermos a análise, recorreremos aos relatos das mulheres (na sua forma original), à nossa percepção como pesquisadora e ao referencial teórico pesquisado, procurando refletir sobre as particularidades das falas e também sobre apontamentos convergentes e/ou divergentes entre as participantes.

Vale destacar que não há, para a soma das categorias 100%, pois há respostas que podem ser repetidas, como apresentado no Quadro 3.

Quadro 3. Distribuição das categorias de análise relativas à questão geradora 1 das mulheres entrevistadas

CATEGORIAS	RESPOSTA	%
1. Saúde	11	61, 1%
2. Recomendação médica/ problemas saúde	8	44, 4%
3. Gosto pela prática	8	44, 4%
4. Sentir-se bem	7	38, 8%
5. Estética/ auto-estima	4	22, 2%
6. Envelhecimento	4	22, 2%
7. Amizade	3	16, 6%

### Saúde

Os motivos que têm levado mulheres de 40 a 59 anos a praticarem exercício físico neste projeto da prefeitura de Votorantim são muitos. Como pudemos analisar, a preocupação com a saúde é para elas o mais importante. Das 18 entrevistadas, 11 delas (61, 1%) responderam que pelo bem da saúde é que praticam exercício.

A entrevistada número 4, diz ser a saúde o primeiro motivo que a leva praticar as aulas: *“Em primeiro lugar pela saúde...”*. Outras, como as de números 6, 15 e 16, respectivamente, dizem: *“me sinto muito bem, e pelo bem da minha saúde mesmo...”*; *“Porque é muito bom para minha saúde”* e *“Porque para mim, pela saúde né...”*. Outras entrevistadas como, por exemplo, a número 8 diz que a melhora na postura também é importante, portanto, esse é um dos motivos que a levou procurar as aulas.

Alguns autores como Goellner (2001), nos dizem que, por conta de sua história, durante muito tempo, os exercícios foram prescritos para as mulheres para a manutenção da saúde, embelezamento do corpo e também para prevenir doenças. Talvez, por ainda estarem envolvidas culturalmente nesse processo, hoje podemos encontrar motivos como ter um corpo saudável e belo seja muito importante para as mulheres.

Existe também um lado da prática corporal, que deve ser visto com muita atenção e cuidado. O exercício físico praticado excessivamente, pode nos trazer problemas à saúde. Não é o caso das mulheres entrevistadas nesta pesquisa, porém, a obsessão pelo exercício pode desenvolver algumas doenças que causam transtornos alimentares, alteração da imagem de si mesmo e outros problemas. Como por exemplo, a prática corporal de alto rendimento, os exercícios também podem causar lesões, fraturas, stress, entre outros problemas.

Devemos destacar também, neste momento, que os benefícios do exercício físico à saúde do ser humano são muitos, porém, precisamos estar atentos quando o colocamos como a cura para todos os males de nossa vida. Na introdução de nosso trabalho, apresentamos com os dizeres de Ferreira (2001), algo nesse sentido, dizendo que não devemos encarar o exercício físico como causalidade, e sim, como um meio potencial para contribuir com a qualidade de nossa saúde.

### **Recomendação médica/ problemas com a saúde**

A recomendação médica/ problemas relacionados à saúde, foram a segunda causa mais respondida pelas alunas, igualmente ao gosto pela prática. Oito (44, 4%) delas disseram praticar as aulas regularmente em função disto. Dentre os problemas de saúde elas disseram os relacionados a dores na coluna, tendinite, sedentarismo e depressão. De acordo com seus depoimentos os problemas de saúde foram amenizados com a prática corporal.

Para a entrevistada 14: *“Bom, mas na verdade mesmo, comecei a fazer ginástica porque tava entrando em depressão por ficar bastante tempo sozinha em casa. Meus filhos foram crescendo...”*. Para a aluna que tem problema de

tendinite (número 13) ela diz: *“Uma porque eu tenho tendinite e também pela idade. E está sendo ótimo a ginástica. Então é isso aí!”*.

Estas respostas convergem com os estudos de Nahas (2001), que diz que se a prática corporal for regular, ela pode reduzir sim o risco de um indivíduo desenvolver certos tipos de doenças. Já para Valim (2006), os exercícios aeróbios são os mais eficazes reduzindo as dores, e auxiliando em problemas como depressão, ansiedade e outros problemas psicológicos. Enquanto que exercícios de resistência e alongamento auxiliam positivamente também para a melhora da dor.

Como observamos, na revisão da literatura, vários autores mencionaram que os exercícios físicos praticados com regularidade podem trazer benefícios para vários aspectos da vida do ser humano (biológicos, psicológicos, culturais, sociais...). De acordo com as respostas das alunas, observamos que na prática elas se sentem bem porque muitas de suas dores no corpo são (e foram) minimizadas com o exercício, bem como problemas de stress, depressão, melhora da auto-estima foram melhorados.

Vale destacar, que nenhuma das alunas mencionou aspectos negativos relacionados à prática de exercício físico. Mas sabemos que o simples fato de iniciar um programa de treinamento de intensidade moderada pode ocasionar dores na musculatura devido a problemas como, por exemplo, a fadiga muscular<sup>14</sup>.

### **Gosto pela prática**

Além das questões relativas à saúde ou pela estética, é perceptível, no discurso das entrevistas, o interesse que elas desenvolveram pela prática de exercício físico, presente na fala de 8 (44, 4%). Elas justificaram a frequência regular às aulas simplesmente porque gostam como é o caso do sujeito 14: *“Ah, eu comecei como uma brincadeira para conhecer e eu gostei e já faz 2 anos que to aqui nessa prática de exercício”*.

Uma das entrevistas nos chamou muita atenção, pois ela nos disse que nunca havia praticado nenhum tipo de exercício em sua vida, até que um dia, por

---

<sup>14</sup> Fadiga muscular é definida de acordo com Silva *et al* (2006), como qualquer redução na capacidade do sistema neuromuscular de gerar força. Ocorre comumente em práticas esportivas de resistência e nas atividades diárias.

problemas de saúde teve que começar a se exercitar (entrevistada 18): *“Daí eu comecei a participar, a fazer hidro. Daí conforme você vai fazendo eu vi que eu gostei fui me dando bem, conhecendo mais pessoas com vários tipos de problemas. Foi na dança que indicaram aqui a ginástica da prefeitura. Daí passei a fazer e comecei a me sentir bem mais.... Eu tenho uma dificuldade grande para fazer, mas eu faço o que eu posso e me sinto bem”*.

Depois que essa mulher passou a praticar exercício e sentiu prazer com isso, não parou mais. Com os dados do perfil, pudemos observar que ela participa de diferentes propostas de exercícios cinco vezes por semana.

Nahas (2001) nos diz que o desejo de envelhecer bem é importante, pois esse desejo pode influenciar na maneira como viveremos e buscamos propostas para tal. Ao analisarmos as respostas das entrevistadas, podemos observar que o simples gosto pela prática tem proporcionado a elas um envelhecimento com mais qualidade e saudável. Como anteriormente já citamos, Simões (1998a, p. 81) nos fala que *“A importância do viver não está na função direta do número de anos vividos, mas sim da qualidade de vida satisfatória, o que impõe a necessidade de manter o corpo em atividades saudáveis e regulares”*.

Melo et al (2005) ainda nos diz que o exercício pode ser praticado apenas como uma recreação, ou na hora do lazer, sendo o mais relevante gostar de estar participando.

### **Sentir-se bem**

Das 18 entrevistadas, 7 (38, 8%) responderam que praticam exercício regularmente para se sentirem bem, relaxar a mente, melhorar o estado físico e o condicionamento físico, o que inclui estarem mais dispostas nas atividades do dia-a-dia (a primeira entrevistada mencionou em seu discurso tanto a palavra condicionamento físico, como também ter mais disposição com a prática da ginástica, isso nos mostra que os exercícios são muito importantes para ela nesta categoria).

De maneira geral, quando praticamos exercício físico com regularidade e sob orientação adequada, nosso organismo vai se condicionando mais. Sendo assim, podemos encontrar melhoras significativas na resistência aeróbia, na

tolerância máxima ao esforço, nos desempenhos físicos e também na sensação de fadiga muscular (OPAS, 2003).

Quando fazemos um esforço, o nosso sistema cardiovascular tem que garantir que os músculos estejam bem irrigados. O trabalho de condicionamento físico é importante, uma vez que, no esforço “há um aumento do débito cardíaco, o qual, por sua vez, envia um volume maior de sangue oxigenado para os músculos em atividade” (KRESSIG, 2001, p. 01).

Quando envelhecemos, o coração precisa trabalhar mais para permitir que os músculos permaneçam bem irrigados, por isso, Pelegrinotti e Lorenzi (2004) expõem que, um importante meio de prevenção de doenças cardiovasculares pode ser os exercícios resistidos, pois ao condicionar o corpo, ativa o sistema cardiovascular como o intuito de aumentar a oxigenação dos músculos durante o exercício. Também atividades aeróbias como caminhadas, corridas, ginásticas, entre outras, ajudam melhorar a tolerância ao esforço.

Ao nos exercitamos e praticarmos uma atividade que nos proporciona uma sensação de prazer, já estamos fazendo bem para o nós mesmos. Nesse caminho, compreendemos que, as mulheres entrevistadas estão melhorando tanto aspectos fisiológicos de seus corpos, como aspectos psicológicos e emocionais.

Quando as alunas dizem que se sentem bem consigo mesma, o autor Roy (2003) diz que, essa sensação de bem estar é mesmo possível uma vez que o exercício tem um efeito estimulante imediato, de modo que a saúde do praticante é usualmente melhorada: o praticante de exercícios “sente-se melhor”.

### **Estética/ Auto-estima**

A preocupação em se manter magra ou emagrecer, manter o corpo em forma, melhorar a auto-estima, momento para se cuidar, foram palavras que 4 entrevistadas (22, 2%) apresentaram ser um dos motivos que as levam praticarem exercício com regularidade.

Na Grécia antiga, o cuidado com o corpo já se fazia presente. Pereira (1988) relata que neste lugar foi onde o ser humano se voltou para a valorização do corpo com muitas finalidades, dentre elas, a estética. A prática corporal aqui também servia como um meio de elevação social, por isso, ainda nos dias atuais é possível

encontrar pessoas que procuram algum tipo de atividade física apenas como um pretexto para se relacionar socialmente.

Silva (1996) diz que o esteriótipo de corpo “ideal” era divulgado pela indústria cultural como forma de exprimir percepções de juventude, beleza, sensualidade e saúde, sendo que estes valores ainda são presentes para motivar a prática de exercícios. Para Pelegrinotti e Lorenzi (2004) o exercício pode contribuir, também, para um corpo mais belo. As pessoas, em especial as mulheres, buscam a estética corporal a fim de se conseguir uma harmonia corporal buscando o “belo”.

Claro, que enquanto profissionais temos que estar atentos para que essa preocupação não se torne exacerbada, a ponto de causar malefícios à saúde.

## **Envelhecimento**

Quatro alunas (22,2%) mencionaram que, em função da idade, ou seja, o processo de envelhecimento justifica a procura pelas aulas, considerando que elas entendem que: *“É pra complementar o tratamento de saúde, depois dos 40 anos a gente fica sabe, com bastante atividade. Pra ajudar na... a ter mais disposição, mais vontade de fazer as coisas, pra fazer a atividade do dia-a-dia que ajuda bastante também”* (entrevistada 01); *“E também por causa da idade. A gente vai chegando de pois dos 40, tem que se cuidar mais”* (entrevistada 02).

Nossos estudos mostram que, com o avanço da idade, o nosso organismo passa a funcionar em um ritmo diferenciado. A mulher, quando entra na menopausa, como mostra os estudos de Gremaud (2001), pode sofrer com alguns problemas como: a perda da consistência óssea que pode causar a osteoporose ou com o aumento do acúmulo de gordura corporal que aumenta o peso corporal.

Ao se preocupar com a qualidade de vida e de envelhecimento, a prática corporal pode auxiliar muito nesses problemas mencionados. Os exercícios resistidos e aeróbicos demonstram maximizar a massa óssea durante a infância e no início da vida adulta, se mantendo durante a pré-menopausa e prevenindo a redução óssea na pós-menopausa, pois o osso é um tecido adaptativo e se desenvolve com alguns estímulos (ELSANGEDY, KRINSKI e JABOR, 2006).

Os exercícios ainda podem contribuir prevenindo doenças coronarianas nessa faixa etária, bem como, pode auxiliar na tonificação da cintura pélvica e abdominal como diz Gremaud (2001).

## **Amizade**

Três das entrevistadas (16,6%) disseram que também procuram a ginástica porque podem fazer amizades, encontrar pessoas que passam ou passaram situações parecidas.

Nas próprias palavras delas podemos encontrar: a número 01 diz “(...) *eu gosto da minha amizade que eu tenho aqui com as meninas*”; “*Pelas amizades que eu fiz com todo mundo (...)*”(número 5) e, por último, a número 18 que relata sobre as colegas que também passam por problemas de saúde. O que aconteceu com ela também acontecia com as outras aulas: “*Daí conforme você vai fazendo eu vi que eu gostei fui me dando bem, conhecendo mais pessoas com vários tipos de problemas*”.

Para Roy (2003), as práticas corporais ainda podem proporcionar benefícios ao ser humano, como maior socialização devido a um aumento de contatos sociais que podem ocorrer; assim como a melhora na saúde física e emocional.

### 5.2.2 – Indicadores da segunda pergunta:

Buscando os indicadores para a pergunta 2, definida como: **Que significado essa prática tem para sua vida?**, temos o seguinte:

#### **Participante 1**

1. amizade
2. disposição para cumprir tarefas do dia-a-dia

#### **Participante 2**

1. ânimo e disposição
2. melhora na saúde

3. melhora nos problemas de saúde/ bronquite

**Participante 3**

1. melhora na parte física/ saúde

**Participante 4**

1. encontra coisas boas na aula/ prazeroso
2. não vive sem as aulas/ necessidade do movimento

**Participante 5**

1. faz bem para o corpo/ bem estar
2. necessidade do movimento
3. manter o condicionamento físico

**Participante 6**

1. amizade
2. estar saudável
3. bem estar do corpo e da mente

**Participante 7**

1. por causa da saúde

**Participante 8**

1. melhora o astral

**Participante 9**

1. melhora das dores
2. benefícios à saúde
3. melhora do humor

**Participante 10**

1. melhora da locomoção
2. sentir-se bem
3. diminui as dores

**Participante 11**

1. amizade
2. faz bem pra saúde

**Participante 12**

1. melhora das dores

**Participante 13**

1. ótimo para o corpo e para a saúde
2. bom pra mente

**Participante 14**

1. disposição
2. mais alegria
3. sentir-se bem

**Participante 15**

1. vida com alegria, paz e tranquilidade
2. frequência regular

**Participante 16**

1. melhora do problema de saúde/ depressão

**Participante 17**

1. melhora nas dores

**Participante 18**

1. distração dos problemas/ terapia
2. novas amizades

Com base nos indicadores da pergunta, apresentamos 5 categorias e suas análises, no Quadro 4.

Quadro 4. Distribuição das categorias de análise relativas à questão geradora 2 das mulheres entrevistadas.

CATEGORIAS	RESPOSTA	%
1. Benefícios à saúde	8	44, 4%
2. Bem estar	6	33, 3%
3. Melhora dos problemas de saúde	6	33, 3%
4. Influências positivas	5	27, 7%
5. Amizade	4	22, 2%
6. Necessidade do movimento	4	22, 2%

### **Benefícios à saúde**

Oito entrevistadas relataram que algumas melhoras físicas têm um significado importante para a sua prática de exercício físico. A primeira delas que apresentou um significado para essa categoria, foi a número 3 que disse “(...) *eu achei que melhorou bastante a parte física (...)*”. No final da entrevista, depois que já havíamos desligado o gravador, essa mulher disse que sua coordenação dos movimentos melhorou com a prática, com o passar do tempo foi adquirindo mais ritmo, em sua opinião. Assim como um bebê, com o decorrer do tempo, e com as suas experiências vividas no dia-a-dia vai passando por estágios diferentes de aprendizagem, nós adultos também passamos por esse processo, de acordo com nossas experiências motoras.

Para a entrevistada número 13, o exercício é significativo, pois, faz bem para o corpo como um todo; e, por último, a número 5 que, entre os significados apresentados por ela, mencionou o condicionamento físico: “*Eu não falto por isso, pela minha necessidade que eu sinto quando eu não vou sinto falta, pelo meu corpo, né! Pela minha... meu condicionamento físico que fica baixando. É isso aí.*”

De acordo com Roy (2003), programas que incluem aumento de força muscular para pessoas com mais de 45 anos trazem diversos benefícios, pois estes produzem ganhos substanciais de força como melhoras associadas aos padrões de caminhada, equilíbrio e habilidades funcionais globais, destacando a necessidade destes programas serem realizados regularmente

O referencial teórico mostra que a prática regular de exercício físico, pode proporcionar melhora nas capacidades físicas, fisiológicas. Entretanto, não queremos tratar o corpo como “objeto”, como se a prática corporal fosse responsável por ter um corpo saudável, mesmo porque, conforme diz Carbinatto e Moreira (2006, p. 193):

...o homem é corpo, suas ações são únicas e rodeadas pelas intencionalidades inseridas nas relações histórico-culturais. Além disso, o homem é concomitantemente sujeito e objeto, corpo e espírito, natureza e cultura, interioridade e exterioridade, em uma movimentação própria do vivente, na construção natural de rede de significações da história humana.

Portanto, com base nos discursos das alunas entrevistadas, pudemos compreender, mesmo na simplicidade de suas palavras, que, para as suas vidas, a prática corporal significa muito mais do que um corpo ausente de doenças, é algo que lhes dá prazer, satisfação em sentirem que são capazes de realizar movimentos que, muitas delas, nem pensavam fazer um dia.

### **Bem estar**

De diferentes maneiras, 6 das alunas entrevistadas disseram que a prática corporal nesse projeto significa viver bem, sentir-se melhor, sentir o bem estar do corpo e da mente. Podemos observar essas falas pelos seus próprios discursos: “(...) *Muda a vida, a gente se sente melhor*”/ entrevistada 14; “*Então, me sinto bem. Essa prática de atividade física que eu faço aqui né, nesse lugar, que já tem sete anos (...)*”/ entrevistada 6; “*Significado? Como eu posso falar? (...) Faz bem pra mente, pra tudo*”/ entrevistada 13).

Observamos que os depoimentos das entrevistadas foram muito próximos. Elas participam das aulas porque se sentem bem nesse espaço. Isso

talvez se deva porque o grupo participante é formado apenas por mulheres com o perfil parecido (mesmo a faixa etária sendo heterogênea), portanto, o ambiente pode lhes proporcionar a sensação de estar à vontade, não ter vergonha de errar.

Muitos de nós, talvez, já tenhamos experimentado essa vivência, em que a prática corporal é realizada com pessoas de um grupo muito parecido. Como exemplo, as aulas de Educação Física Escolar, que até um tempo atrás era realizada separadamente para meninos e meninas, ou mesmo os jogos de futebol praticados pelos homens no final da tarde, em quadras alugadas ou em clubes, os grupos formados pra essa prática são as pessoas com as quais se tem mais afinidade.

Goellner (2001) nos diz que, culturalmente, isso é comum, pois desde muito tempo se tem praticado atividades corporais para determinados grupos específicos que buscam o mesmo objetivo. Para Roy (2003), o simples fato de nos relacionarmos uns com os outros, nos permite melhoras em nossa saúde.

Ainda para o autor Roy (2003), quando realizamos exercícios físicos, rapidamente, o nosso corpo libera diversos hormônios que nos trazem uma sensação de bem estar.

De acordo com o dicionário Michaelis (2008), bem estar significa, primeiramente, situação agradável do corpo ou do espírito, um certo conforto e tranqüilidade; e também, quer dizer haveres suficientes para a comodidade da vida. Nesse sentido, compreendemos que as mulheres participantes do projeto da prefeitura de Votorantim, sentem-se dessa maneira, uma vez que expressaram de maneira simples, que esse estado de espírito sentido com a prática corporal é significativo para suas vidas.

### **Melhora dos problemas de saúde**

Das 18 entrevistadas, 6 disseram que o exercício físico significa melhoras nos problemas de saúde. Algumas, com a prática de exercício, passaram a não sentir dores no corpo, outras obtiveram reduziram problemas na coluna, colesterol, depressão, circulação, entre outros.

A entrevistada número 5 relatou que quando fica sem participar das aulas as dores voltam *“Bom, porque faz bem pro meu corpo porque quando eu começo a faltar da ginástica eu sinto dores no corpo... É por isso. Se faltar da ginástica eu fico com o corpo todo doendo e eu não gosto de faltar (...) Eu não falto por isso, pela minha necessidade que eu sinto quando eu não vou sinto falta, pelo meu corpo,né!...”*; a número 12 também disse sentir alívio nas dores do corpo *“Ah! Melhorou muito. Eu tinha muita dor nas costas, dor no braço, dor na perna, sabe? Eu era a “Maria das Dores” lá em casa. E agora eu não tenho essas dores que eu tinha, não tenho mais!”*.

Para a número 17, a prática de exercício físico auxiliou também no problema de circulação: *“Pra minha vida significa tudo. Porque antes quando eu não fazia exercício, eu tinha dor em tudo agora graças a Deus, depois que eu comecei com a ginástica nossa melhorou 100%. Eu tinha problema na minha perna de circulação...”*

Os benefícios encontrados com a prática corporal são muitos, como mostram os estudos de Matsudo (2001), ao afirmar que saúde não depende unicamente de um estilo de vida ativo, mas tem papel fundamental na prevenção, tratamento e reabilitação das doenças crônicas não-transmissíveis, que continuam e continuarão sendo as principais causas de morbidade e mortalidade do mundo.

Com base nos estudos de Ferreira (2001), entendemos que inúmeros são os benefícios de uma atividade física regular e bem orientada. Dessa maneira, para o autor, é possível encontrar melhoras na ampliação da vascularização; no fortalecimento dos músculos, ossos e articulações; melhora da flexibilidade, diminuição do colesterol “ruim”, diminuição da ansiedade, melhora do humor...

Enfim, nos permite experimentar uma sensação de satisfação muito grande, uma vez que auxilia o nosso corpo em todos os seus aspectos biológico, psicológicos, afetivos e sociais.

### **Influência positiva**

Para a construção dessa categoria, unimos as falas das alunas que se relacionam com sensações experimentadas por elas de estado de espírito positivo, influências boas, divertimento, prazer, alegria, felicidade, entre outras.

Oito das participantes apresentaram discursos relacionados com uma influência positiva, como por exemplo: “(...) *O que eu posso fazer no dia-a-dia né, o que ela me ajuda, o benefício que ela me traz, pra mim poder fazer as coisas minhas do dia-a-dia... Então ela ajuda a... a... dar mais disposição pra gente cumprir com os compromissos do dia-a-dia.*”/ entrevistada 1; “*Ah! Dá mais ânimo, né. Mais pique pro resto do dia*”/ entrevistada 2; “*É muito bom! Melhora o astral. Eu sempre fui uma pessoa mais fechada, era quietona, agora não. Fazendo exercício melhora até o astral da gente*”/ 08; “*Significa uma vida com mais alegria, com paz, tranquilidade. É muito bom por isso*”/ entrevistada 15, e ainda, “*Hoje pra minha vida eu sinto assim, ai como eu posso explicar? A cabeça assim, os problemas de casa, eu me descontraio mais. Pra mim foi como uma terapia...*”/ entrevistada 18.

Ao elaborarmos as categorias e fazermos a análise, observamos que os significados que a prática corporal tem para a vida das mulheres entrevistadas caminham sempre muito próximos. Já mencionamos anteriormente, sobre os aspectos positivos que encontramos com a prática de exercício físico, Aspectos que proporcionam à vida do ser humano melhora na ansiedade, distração dos problemas do dia-a-dia, sensação de prazer...

Por meio dos dizeres de Roy (2003), observamos isso, quando ele nos relata que o exercício físico permite também a sensação de mais alegria, disposição e ânimo, entre outros fatores. Enfim, o espaço reservado para as aulas é um ambiente que traz motivação, disposição, alegria, espaço para novas relações sociais e culturais.

### **Necessidade de Movimento**

Para 4 das alunas, essa prática significa regularidade, não viver mais sem. Uma delas relatou há quanto tempo frequenta essas aulas “*Então me sinto bem. Essa pratica de atividade física que eu faço aqui né, nesse lugar, que já faz sete anos (...)*”/ número 6; a número 4 nos disse que: “*Tudo! Tudo o que é bom eu vejo aqui na aula de ginástica. É prazeroso pra mim, não vivo mais sem (...)*”. A número 15 respondeu porque significa uma vida com alegria: “*Significa uma vida com alegria, com paz, tranquilidade. É muito bom por isso. Por isso eu venho regularmente, não falto*”.

Sabemos que a prática regular é importante para que se tenham resultados positivos e, também, que nosso corpo necessita de movimento. Nesse sentido, Nahas (2001), Matsudo (2000), Pelegrinotti e Lorenzi (2004) reforçam sobre a importância da prática regular, bem como, também, sobre a orientação adequada dos exercícios físicos para cada pessoa.

Nós temos a necessidade de movimento porque somos movimentos! Relacionamos-nos uns com os outros com o nosso corpo. Nesse sentido, compreendemos que a nossa necessidade de nos movimentar vai além das práticas corporais. Nas palavras de Nóbrega (2005, p. 59), somos corpo, porém, “Não o corpo-físico, uma massa material e inerte, mas o corpo vivo, dotado de uma intencionalidade original, isto é de motricidade, a qual me permite lançar-me ao mundo e aprender o seu sentido”.

Encontramos, ainda, nos dizeres de Porto (2005, p. 114), palavras que completam a visão das alunas participantes;

O ser humano envolvido pelo complexo emocional compreende e age de modo interativo com os seus semelhantes e com a natureza. Nessa interação, qualquer atividade humana se expressa na e pela motricidade. Os movimentos viabilizam todas as ações do ser humano na sua relação com o mundo, como também as relações interpessoais acontecem pelo movimento como o falar, o sorrir, o chorar, o abraçar, o lutar, o brigar, o dialogar, o respeitar, entre outras.

## **Amizade**

Na pergunta número 1, algumas entrevistadas disseram que a amizade era um fator que as motivava participar das aulas regularmente, nesta pergunta; 4 entrevistadas disseram que o fato de fazer novas amizades era significativo. Porém, para duas das alunas, tanto a frequência regular quanto o significado da prática, está associado com o fato de se relacionar com outras pessoas. Podemos observar então, que a amizade para essas mulheres é muito importante, as relações sociais estabelecidas durante as aulas podem se estender para além do momento da prática corporal.

Ao analisarmos o nosso referencial teórico, encontramos informações que, desde o final do século XVIII e início do século XIX, as práticas corporais,

especialmente para as mulheres, passam a permitir uma maior socialização, o que aumentou o interesse das mulheres pelas atividades esportivas e de ginástica (HOBBSAWM, 1988 e SIMÕES, 1998b).

Com o surgimento de uma nova classe econômica, a burguesia, surgiu novas maneiras de se relacionar socialmente. Essas mudanças foram muito significativas para as mulheres, uma vez que as suas relações sociais, até então, ocorriam com seus familiares, a igreja (através da figura do padre), e o médico. A partir desse momento, as mulheres estendem seus laços de amizade a outras mulheres e homens também, pois, participavam mais de festas, bailes e clubes (SIMÕES, 1998b).

Hoje, encontramos facilidade para nos relacionar com as pessoas, seja na rua, escola, igreja, clube, festa, ou mesmo, quando praticamos exercícios físicos. Porém, nossos corpos estão envoltos de valores históricos e culturais, portanto, é possível encontrarmos algumas semelhanças nos significados das práticas de exercício físico, tanto no período do Iluminismo, na Europa, como nos dias de hoje.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesta fase do trabalho, é difícil passar para o papel os nossos sentimentos. Os sentimentos de alegria, ansiedade, preocupação e conquista se misturam. É um momento de grande felicidade saber que estamos concluindo uma etapa de nossas vidas que há dois anos atrás, parecia um sonho distante. Porém, neste período de finalização da pesquisa, ficamos envolvidas com a euforia do então chegado dia da apresentação final.

Não queremos que os nossos estudos se concluam aqui, pois, esse caminho percorrido durante os dois últimos anos foi apenas o início de nossa estrada. Foi durante esse curso de mestrado que pudemos olhar para o ser humano com mais clareza, com lentes que nos permitiram compreender a beleza de cada dia vivido com alegria.

O Mestrado na área de Pedagogia do Movimento, Corporeidade e Lazer, nos proporcionou compreender os corpos mulheres que participam do projeto de ginástica da prefeitura de Votorantim/ SP, local onde tivemos o primeiro contato com esse tema e, que aguçou o interesse em buscar maiores conhecimentos e compreensão sobre a mulher, seu corpo e o exercício físico.

Corpos esses, que vivem dias atribulados, cheio de lutas, dificuldades, alegrias, realizações, prazeres, satisfação... Que possuem cada um a sua história de vida, bem como, estão envoltos da história de corpos que, durante muito tempo, foram desprezados e marginalizados.

Corpos que se “libertam” e se sentem felizes ao encontrar na prática corporal um momento para olhar para si, para se perceber como ser humano que é o seu corpo. Corpos que descobrem que a prática corporal vai além do movimento repetido e intencional.

Com base em alguns discursos, pudemos compreender melhor isso, quando as alunas falaram sobre o significado da prática corporal para suas vidas.

Compreendemos então, que seus corpos mulheres vêm no exercício físico, muito mais que um corpo isento de doenças, ou um corpo saudável.

Para chegarmos até essa compreensão, percorremos um caminho que se iniciou com os estudos do corpo mulher ao longo dos relatos de acontecimentos históricos da nossa sociedade ocidental. Por ser esse um tema novo para nós, a cada nova leitura, o interesse em saber mais foi aumentando, enquanto a imaginação tentava chegar até esses fatos ocorridos ao longo dos anos. Paralelamente a esse tema, também iniciamos uma leitura mais aprofundada, no assunto exercício físico.

Quando voltamos nossos olhares para os resultados da pesquisa, notamos que, para grande parte das participantes, os mesmos motivos que as levam a praticar exercício físico regularmente, se tornaram o significado dessa prática para suas vidas. Portanto, nos foi possível encontrar nas duas questões, respostas muito parecidas.

Quanto aos motivos de aderência, a preocupação com a saúde aparece como o item mais citado. Porém, achamos interessante obter como resposta a essa pergunta, questões como o simples fato de gostar e se sentir bem com a prática de exercício e também motivos como a amizade.

Além dessas respostas mencionadas acima, observamos também, em seus discursos, a melhora no condicionamento físico; a idade, por acharem que estão entrando em uma fase da vida que precisa de mais cuidados; auto-estima e estética; recomendação médica, necessidade do movimento, bem estar, e, o sedentarismo.

Isso nos mostra que, os discursos das mulheres vêm ao encontro do nosso referencial teórico, que apresentam diferentes motivos pelo qual a prática de exercício físico com regularidade é importante para nossas vidas. E, por fazer parte da vida das mulheres participantes, o exercício físico tem um valor significativo que vai além de uma simples prática com um fim em si mesmo.

Em alguns momentos, o discurso das alunas também divergiu um pouco do referencial, pois, mencionou que mesmo praticando exercício com regularidade não foi possível conquistar o resultado relacionado à estética, uma vez, que a entrevista número 11, nos relatou que o exercício não emagrece nada.

Pudemos, durante um ano e meio, atuar como professora efetiva de um desses núcleos de ginástica e que os dados coletados também puderam ser percebidos nas conversas de início de aula, assim como nos comentários que ocorriam ao final delas, o que nos oportunizou conhecer melhor a história de vida destas participantes.

É interessante destacar que a justificativa para a participação na prática regular de exercícios vai se alterando com o tempo, pois, se, inicialmente a maioria se insere no programa por recomendação médica ou por medo de adoecerem, na medida em que vão vivenciando esta experiência valorizam questões mais específicas, como estética, auto-estima ou manter condicionamento físico.

Para o município de Votorantim/ SP, esse estudo foi de grande valor, pois trouxe embasamento teórico para o projeto realizado pela Secretaria de Esportes e Lazer, bem como, para a continuidade do mesmo, uma vez que nos permite compreender o quanto é necessário para as vidas das cidadãs desta cidade, bem como para toda a população em geral. Dessa maneira, a presente pesquisa apresentou claramente, as necessidades que o ser humano tem para vivenciar seus dias com mais qualidade e saúde.

Neste sentido, pretendemos, após concluir essa pesquisa, apresentar, para os núcleos de ginástica, os nossos resultados. Isso poderá permitir a elas, melhor compreensão, sobre o estudo de que participaram, sobre seus próprios discursos, bem como sobre seus corpos que estão inseridos em uma sociedade, que durante muito tempo os marginalizou e os discriminou.

Nos dias de hoje, não nos cabe dizer que o corpo mulher conquistou a tão sonhada igualdade entre os sexos. Pois, vivemos em uma sociedade que exclui corpos. Muitas mulheres, ainda vivem presas em suas casas como empregadas de seus maridos e filhos. Existem muitos homens que acham que o lugar delas é apenas em casa limpando, cozinhando e fazendo as suas vontades.

Em outros momentos, quando a mulher sai em busca de trabalho fora de casa, mesmo exercendo função igual ao homem, o seu salário é diferenciado, sendo inferior. Como então poderemos falar que o corpo mulher foi discriminado durante toda a história de nossa sociedade, sendo que ele ainda é?

Enfim, esse tema mulher, exercício e envelhecimento, possui inúmeros estudos que nunca irão se acabar ou esgotar, pois estarão sempre em processo de transformação. O que nos permite pensar que, futuramente, os resultados apresentados poderão ser outros. Porém, neste momento, este estudo veio ao encontro dos nossos propósitos iniciais, possibilitando saber e compreender melhor a mulher na idade madura que pratica exercícios físicos regularmente, os motivos de aderência e o significado dessa prática para sua vida.

## **7. REFERÊNCIAS**

AQUINO, E. M. L. *et al.* Gênero e saúde no Brasil: considerações a partir da Pesquisa Nacional por amostra de Domicílios. Revista Saúde Pública [online]. V. 26, n. 3. São Paulo, jun, 1992. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em 06 jun 2006.

ARAÚJO, E. A arte da sedução: sexualidade feminina na Colônia. In: DEL PRIORE, M. (org.). História das mulheres no Brasil. São Paulo, SP: Contexto, 1997.

BEAUVOIR, S. O segundo sexo. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira, 1980.

BROWN, P. Corpo e Sociedade: O homem, a mulher e a renúncia sexual no início do cristianismo. Rio de Janeiro, RJ: Jorge Zahar, 1990.

BUSS, P. M. Promoção da Saúde no Brasil. Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <[http://www.abrasco.org.br/GTs/GT/Promocao/Apresentacao/Promocao de Saude – PORTUGUES.ppt](http://www.abrasco.org.br/GTs/GT/Promocao/Apresentacao/Promocao%20de%20Saude%20-%20PORTUGUES.ppt)>, acesso em 09 mai 2007.

BANKOFF, A. D. P. Obesidade, magreza e estética: qual o modelo de corpo ideal? In: MOREIRA, W. W. e SIMÕES, R. (orgs.). Esporte como fator de qualidade de vida. Piracicaba, SP: Unimep, 2002.

CARBINATTO, M., MOREIRA, W. W. Corpo e saúde: a religação dos saberes. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. v. 27, n. 3, p. 185-198, maio, 2006.

CARVALHO, Y. M. Atividade física: onde está e quem é o “sujeito” da relação? Revista Brasileira de Ciência do Esporte. v. 22, n. 2, p. 09-22, Jan, 2001.

\_\_\_\_\_. O mito da atividade física e saúde. São Paulo, SP: Hucitec, 1995.

\_\_\_\_\_. Saúde, sociedade e vida: um olhar da Educação Física. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. v. 27, n. 3, p.153-168, maio, 2006.

DAMICO, J. G. S., MEYER, D. E. O corpo como marcador social: saúde, beleza e valoração de cuidados corporais de jovens mulheres. Revista brasileira de Ciência do Esporte. V. 27, n. 3, p. 103-118, Maio, 2006.

DEL PRIORE, M. Ao sul do corpo: condição feminina, maternidades e mentalidades no Brasil Colônia. 2ª ed. Rio de Janeiro, RJ: José Olympio, 1995.

\_\_\_\_\_. Viagem pelo imaginário do interior feminino. Revista Brasileira de História. São Paulo, v. 19, 37, Set, p.179-194, 1999.

DUBY, G. e PERROT, M. História das mulheres no ocidente. São Paulo, SP: Afrontamento, 1990.

ELSANGEDY, H. M., KRINSKI, K., JABOR, I. A. S. Efeitos do exercício resistido em mulheres idosas portadoras de osteoporose. Revista Digital EF Deportes [online]. Ano 11, n. 100, Set, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd100/osteop.htm>>, acesso em 30 Mai 2007.

FENSTERSEIFER, P. E. Corporeidade e formação do profissional na área da saúde. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. v. 27, n. 3, p. 93-102, Maio, 2006.

FERREIRA, M. S. Aptidão Física e saúde na Educação Física Escolar: ampliando o enfoque. Revista Brasileira de Ciência do esporte. V. 22, n. 2, jan, p. 41-54, 2001.

FERREIRA, M. S., NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da Atividade Física. Revista Ciência Saúde Coletiva. [online] V. 10, supl. 0, Rio de Janeiro, Set/Dez, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em: 25 Abr 2007.

FERREIRA, M., MATSUDO, S., MATSUDO, V. *et al.* Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. Revista Brasileira de

Medicina do Esporte [online]. V.11, n.3, maio/jun, 2005, p.172-176. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em 05 Jul 2006.

FRAISSE G., PERROT M. História das mulheres: o século XIX. São Paulo, SP: Afrontamento, 1991.

GOELLNER, S. V. Educação Física e a construção da mulher: Imagens da feminilidade. Revista Motrivivência. Ano XII, n. 16, p. 35-52, março, 2001.

GOLDMAN, F. P. Problemas brasileiros: alguns aspectos sobre o processo de envelhecer. São Paulo, SP: Franciscana, 1977.

GREMAUD, G. Menopausa, andropausa, andróclise e exercício físico. In: MANDINI, M. J e MICHEL, J. P. Atividade física para adultos com mais de 55 anos. São Paulo, SP: Manole, 2001.

HOBBSAWM, E. J. A Era do Império. 3ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra, 1988.

HOLLANDER, A. O sexo e as roupas: a evolução do traje moderno. Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 1996.

IBGE. Instituto de Geografia e Estatística, 2000. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>, acesso em 07 Maio 2006.

KRESSIG, R. Sistema cardiovascular: função circulatória. In: MANDINI, M. J e MICHEL, J. P. Atividade física para adultos com mais de 55 anos. São Paulo, SP: Manole, 2001.

LIMA Jr, J. Qualidade de vida e beleza estética. In: MOREIRA, W. W.: Qualidade de vida: complexidade e educação. Campinas, SP: Papirus, 2001.

MACEDO, J. R. A mulher na Idade Média. 3ª ed. São Paulo, SP: Contexto, 1997.

MAMANE, O. K. Obesidade, idade e exercício físico. In: MANDINI, M. J e MICHEL, J. P. Atividade física para adultos com mais de 55 anos. São Paulo, SP: Manole, 2001.

\_\_\_\_\_, GOLD, G. Diabetes melito e exercício físico. In: MANDINI, M. J e MICHEL, J. P. Atividade física para adultos com mais de 55 anos. São Paulo, SP: Manole, 2001.

MATSUDO, V. Esporte, lazer e qualidade de vida. In: MOREIRA, W. W. e SIMÕES, R. (orgs.). Fenômeno esportivo no início de um novo milênio. Piracicaba, SP: Unimep, 2000.

MATSUDO, S. Envelhecimento e atividade física. Londrina, PR: Midiograf, 2001.

MATSUDO, S. *et al.* Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. V. 9, n. 6, Nov/ dez, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em 26 Fev 2007.

MELO, M. T. *et al.* O exercício físico os aspectos psicobiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. V. 11, n. 3, Maio/jun, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em 19 Set 2006.

MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. e PORTO, E. Análise de Conteúdo: Técnica de elaboração e análise de unidades de significados. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. v. 13, n,4, p. 107-114, out/dez, 2005.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2ª ed. Londrina, Pr: Midiograf, 2001.

NÓBREGA, T. P. Corporeidade e Educação Física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito. 2ª ed. Natal, RN: UFRN, 2005.

OMS. Organização Mundial da Saúde, 2007. Disponível em <<http://www.oms.br>>, acesso em 16 Dez 2006.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAN). Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. / Organização Pan-Americana da Saúde. – Brasília, 2003.

PÁDUA, E. M. M. Metodologia da pesquisa. 6ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 2000.

PALMA, A. Educação Física, corpo e saúde: Uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. V. 22, n. 2, p. 23-40, jan, 2001.

PELEGRINOTTI, I. L., LORENZI, A. S. Musculação para saúde: estudos exploratórios. In: PELEGRINOTTI, I. L. (org.). Performance humana: saúde e esporte. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2004.

PEREIRA, F. Dialética da cultura física. São Paulo, SP: Ícone, 1988.

PERROT, M. Os silêncios do corpo mulher. In: MATOS, M. I. S. e SOIHET, R. (org.). O corpo feminino em debate. São Paulo, SP: Unesp, 2003.

PORTO, E. A corporeidade do cego: novos olhares. Piracicaba, SP: UNIMEP/Memnon, 2005.

RAGO, M. Descobrimo historicamente o gênero. Cadernos Pagu. v. 11, p. 89-98, 1998.

RIGATTO, A. M., ALVES, S. C. C. O exercício e *performance* na obesidade. In: PELEGRINOTTI, I. L. (org.). Performance humana: saúde e esporte. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2004.

RIQUE, A. B. R., SOARES, E. A., MEIRELLES, C. M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. Revista Brasileira de Medicina

do Esporte [online]. V. 8, n. 6, nov/ dez, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em: 16 Jan 2007.

ROY, J. S. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo, SP: Phorte, 2003.

SALLES-COSTA, R., *et al.* Gênero e prática de atividade física de lazer. Caderno Saúde Pública. [online]. V. 19 supl. 2, 2003, p. 325-333. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em: 13 Nov 2006.

SILVA A. M. Corpo, ciência e mercado. Campinas, SP: UFSC, 2001.

\_\_\_\_\_. Das práticas corporais ou porque “narciso” se exercita. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. V. 17, n.3, p. 244-251, maio, 1996.

SILVA, A. C. *et al.* Estimativa do gasto energético na caminhada. Revista digital Vida e Saúde [online]. V. 1, n. 3, dez/ jan, 2002. Disponível em: <<http://www.jvianna.com.br/jefe/revistadigitalcapa.html>>, acesso em: 01 Jun 2007.

SILVA, B. A. R. S. *et al.* Efeitos da fadiga muscular induzida por exercícios no tempo de reação muscular dos fibulares em indivíduos saudáveis. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. [online]. V. 12, n. 2, mar/ abr, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em: 03 Mar 2008.

SILVA, D. K., NAHAS, M. V. Atividade física habitual e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com doenças vasculares periféricas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. V. 12, n. 4, p. 63-68, dez, 2004.

SIMÕES, R. Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso. 3ª ed. Piracicaba, SP: UNIMEP, 1998a.

SIMÕES R. Do corpo no tempo ao tempo do corpo: a ciência e a formação profissional em Educação Física. Campinas, 1998. 320. Tese (Doutorado em Educação Física) Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998b.

SIXT, S. *et al.* Opções terapêuticas atuais para *diabetes mellitus* tipo 2 e doença arterial coronariana: prevenção secundária intensiva focada no treinamento físico *versus* revascularização percutânea ou cirúrgica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. V. 10, n. 3, mai/ jun, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em: 16 de Jan 2007.

SOARES C. L. Corpo e história. Campinas, SP: Autores associados, 2001

SOARES, C.L. Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. 2ª ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2000

VALIM, V. Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia [online]. V. 46, n. 1, jan/ fev, 2006, p. 49-55. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>, acesso em: 13 Nov 2006.

# **APÊNDICE 1**



Votorantim, 09 de fevereiro de 2007.

Aos cuidados do Sr. Abílio de Toledo Neto

Meu nome é Renata Cristian Cordeiro Pires, sou portadora do R.G. 28706219-3 e do C.P.F. 294131448-26, resido na cidade de Sorocaba, cujo endereço é Rua Dr. Arthur Gomes nº 530, apto. 171, Centro. Meu telefone de contato é (15) 9772-3973 e o e-mail é repires17@hotmail.com.

Sou professora de Educação Física, graduada pela Universidade Estadual Paulista: Júlio de Mesquita Filho no ano de 2005, e mestranda do Núcleo de Corporeidade, Pedagogia do Movimento e Lazer da Unimep (ingresso no curso 2006 – registro acadêmico 61.7180-5) sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regina Maria Rovigatti Simões. (A efeito de confirmação, nossos currículos estão disponíveis na plataforma lattes do site [www.cnpq.br](http://www.cnpq.br)).

Em Votorantim, no ano passado atuei como professora de ginástica no centro comunitário da Praça Lecy de Campos. Ainda sou professora da rede pública de ensino na cidade de Itu ministrando aulas para o 1º e o 2º ciclos.

Venho, por meio desta, solicitar a colaboração dessa Secretaria de Esporte e Lazer, no sentido de disponibilizar alguns dados que serão de extrema importância para o desenvolvimento do meu projeto de pesquisa de mestrado intitulado como **“Um olhar ao corpo mulher na idade madura praticante de exercício físico”**, o qual tem como objetivo investigar e analisar os motivos de aderência de mulheres entre 40 a 59 anos que praticam exercícios físicos regularmente no projeto realizado pela Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura Municipal de Votorantim/ SP, e qual o significado que essa prática tem para suas vidas.

**Os dados solicitados são:**

- número total de mulheres entre 40 a 59 anos que participam desse programa;

- estado civil das mulheres em questão;

- nome e endereço/telefone de contato das mesmas.

Essas informações são necessárias para obter o levantamento inicial do universo de minha pesquisa, o qual será encaminhado para o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Metodista de Piracicaba, assim como, para que eu possa convidar essas mulheres a participarem do estudo.

Ressalto que o nome da instituição e dos sujeitos participantes da pesquisa será preservado e não constará na análise dos dados, nem na - posterior - publicação da dissertação.

Grata pela atenção

Atenciosamente,

*Renata Cristian Cordeiro Pires*

Cref: 45404-G/SP  
Contato: (15) 9772-3973  
[repires17@hotmail.com](mailto:repires17@hotmail.com)

## **APÊNDICE 2**



**UNIVERSIDADE METODISTA DE PIRACICABA - UNIMEP**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACIS**  
**MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

***TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO***

As informações abaixo relacionadas estão sendo fornecidas para sua participação voluntária neste estudo. As informações obtidas serão analisadas em conjunto com a de outros participantes da pesquisa, sendo garantido o sigilo das informações obtidas durante o trabalho. Todos os dados e resultados serão utilizados somente para a pesquisa.

**Justificativa:** Diversos fatores contribuíram para que as mulheres conquistassem o espaço público. A mulher moderna tornou-se emancipada e hoje ocupa cargos profissionais significativos. A responsabilidade pelo cuidar do lar e dos filhos ainda é atribuída às mulheres, as quais, também estão de certa forma, destinadas a seguir certos padrões estéticos estabelecidos em nossa sociedade.

Esses fatores parecem ditar muitas vezes comportamentos a ser seguidos pelas mulheres, seja no lar, no seu trabalho ou na sociedade.

Esse trabalho se justifica pelo fato de querer desvendar o discurso de corpo de mulheres na idade madura que praticam exercícios físicos regularmente, tendo em vista que nessa faixa etária elas estão passando por inúmeras transformações fisiológicas, psicológicas e sociais, e as contribuições que a disciplina Educação Física pode oferecer para uma melhor vivência desses corpos nesta comunidade e na nossa sociedade.

**Objetivo:** A presente pesquisa tem como objetivo investigar e analisar os motivos de aderência de mulheres entre 39 e 59 anos que praticam exercícios físicos regularmente no projeto realizado pela Secretaria de Esportes e Lazer da

Prefeitura Municipal de Votorantim/ SP, e qual o significado que essa prática tem para suas vidas.

**Metodologia:** Para a coleta de dados será realizada uma entrevista que se dividirá em dois momentos. A fim de traçar o perfil dos participantes, serão feitas algumas perguntas iniciais, assim como será realizada uma entrevista composta por perguntas geradoras, com o intuito de investigar e analisar os motivos de aderência das mulheres e qual o significado dessa prática para as suas vidas. A análise dos dados se consolidará com base na Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado (MOREIRA, SIMÕES e PORTO, 2005). Em caso de dúvidas sobre a metodologia adotada, a pesquisadora coloca-se a disposição para esclarecimentos durante todo o procedimento desta.

**Acompanhamento e assistência:** O voluntário participante será acompanhado pela pesquisadora, sendo que toda e qualquer dúvida sobre o projeto pode ser esclarecida por Renata Cristian Cordeiro Pires, no telefone (15) 9772 - 3973 ou pelo e-mail repires17@hotmail.com.

**Privacidade dos sujeitos:** A pesquisadora assegura que será mantido sigilo em relação às informações obtidas, mantendo assim, a privacidade dos participantes.

**Desistência:** O voluntário da pesquisa terá liberdade de desistir da participação nesta em qualquer momento, mesmo se o trabalho se encontrar em fase final.

**Desconfortos ou riscos:** Esse estudo não apresenta qualquer risco a integridade física e/ou emocional do participante.

**Ressarcimento e indenização:** Não há despesas pessoais para a participação neste estudo, assim como não há compensação financeira, pois a pesquisa não sugere danos nem ônus aos participantes. Este documento ficará de posse à pesquisadora responsável e sua orientadora.

Devido às informações que me foram apresentadas e esclarecidas, referentes aos procedimentos da pesquisa:

Eu....., residente à rua.....n.º....., bairro....., da cidade de Votorantim/ SP, declaro que concordo em participar como voluntário(a) no projeto intitulado como “**Um olhar ao corpo mulher na idade madura praticante de exercícios físicos**”.

De minha parte, garanto o meu compromisso de, enquanto estiver participando do trabalho, seguir as orientações recebidas e assim garantir a confiabilidade dos resultados da pesquisa.

Piracicaba,..... de ..... de 2007.

Assinatura do entrevistado: \_\_\_\_\_

Assinatura do responsável pela pesquisa: \_\_\_\_\_

**Professora responsável orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regina Maria Rovigatti Simões

Rua: Regente Feijó, 2157, ap 62, bairro: Vila Monteiro. Cidade: Piracicaba-SP. Telefone (19)34332845/ E-mail: rrsimoes@unimep.br

**Professora responsável pesquisadora:** Renata Cristian Cordeiro Pires

Rua: Dr. Arthur Gomes, 530, bairro Centro, Sorocaba/ SP. Telefone: (15) 9772-3973/ E-mail: repires17@hotmail.com

## **APÊNDICE 3**

## ENTREVISTA

### A. DADOS PESSOAIS

1. Identificação (número): \_\_\_\_\_

2. Idade: \_\_\_\_\_ 3. Estado Civil: \_\_\_\_\_

4. Naturalidade: \_\_\_\_\_

5. Nível de Escolaridade: \_\_\_\_\_

6. Formação Profissional: \_\_\_\_\_

7. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?

\_\_\_\_\_

8. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos fora do projeto?

\_\_\_\_\_

### B. QUESTÕES GERADORAS

1. Por que você pratica exercício físico regularmente nesse projeto?

2. Que significado essa prática tem para sua vida?

# **ANEXO 1**

## DADOS PESSOAIS DAS ALUNAS PARTICIPANTES

Identificação: 1

1. Idade: 48 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Votorantim/ SP
4. Nível de escolaridade: ensino médio incompleto
5. Formação Profissional: dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Sim, caminhada.
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 4 vezes por semana.

Identificação: 2

1. Idade: 51 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Votorantim/ SP
4. Nível de escolaridade: ensino médio incompleto
5. Formação Profissional: dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Sim, caminhada.
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes por semana.

Identificação: 3

1. Idade: 57 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Votorantim/ SP
4. Nível de escolaridade: 8ª série
5. Formação Profissional: dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Sim. Caminhada
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 5 vezes por semana

Identificação: 4

1. Idade: 40 anos
2. Estado civil: casada

3. Naturalidade: Votorantim/ SP
4. Nível de escolaridade: ensino médio incompleto
5. Formação Profissional: dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Participo de aula em dois núcleos de ginástica da prefeitura.
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 5 vezes por semana.

Identificação: 5

1. Idade: 56 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Mandaguari/ Pr
4. Nível de escolaridade: 4<sup>a</sup> série
5. Formação Profissional: costureira
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Sim. Caminhada
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 6 vezes por semana

Identificação: 6

1. Idade: 48 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Salto de Pirapora/ SP
4. Nível de escolaridade: Ensino médio
5. Formação Profissional: dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual? Não.
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes por semana.

Identificação: 7

1. Idade: 53 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Osvaldo Cruz/ SP
4. Nível de escolaridade: 1<sup>a</sup> série
5. Formação Profissional: aposentada/ dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Sim. Caminhada.

7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 5 vezes por semana.

Identificação: 8

1. Idade: 41 anos

2. Estado civil: casada

3. Naturalidade: Votorantim/ SP

4. Nível de escolaridade: 7ª série

5. Formação Profissional: dona de casa

6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?

Não.

7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes por semana.

Identificação: 9

1. Idade: 57 anos

2. Estado civil: casada

3. Naturalidade: Votorantim/ SP

4. Nível de escolaridade: superior

5. Formação Profissional: policial aposentada

6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual? Não.

7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes.

Identificação: 10

1. Idade: 56 anos

2. Estado civil: divorciada

3. Naturalidade: Itaí/ SP

4. Nível de escolaridade: 1º grau incompleto

5. Formação Profissional: aposentada

6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?

Não.

7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes por semana.

Identificação: 11

1. Idade: 58 anos

2. Estado civil: casada

3. Naturalidade: Belo Horizonte/ MG
4. Nível de escolaridade: 2ª série
5. Formação Profissional: faxineira
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Não.
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes por semana.

Identificação: 12

1. Idade: 51 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Maringá/ Pr
4. Nível de escolaridade: 6ª série
5. Formação Profissional: dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Não.
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes por semana.

Identificação: 13

1. Idade: 45 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Igarapu do Tietê/ SP
4. Nível de escolaridade: 6ª série
5. Formação Profissional: dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Não.
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes por semana.

Identificação: 14

1. Idade: 50 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Votorantim/ SP
4. Nível de escolaridade: 6ª série
5. Formação Profissional: dona de casa
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?

Sim, caminhada.

7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 6 vezes.

Identificação: 15

1. Idade: 53 anos

2. Estado civil: casada

3. Naturalidade: Juazeiro/ Ba

4. Nível de escolaridade: Ensino médio

5. Formação Profissional: dona de casa

6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual? Não.

7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 3 vezes.

Identificação: 16

1. Idade: 54 anos

2. Estado civil: casada

3. Naturalidade: Votorantim/ SP

4. Nível de escolaridade: 5ª série

5. Formação Profissional: dona de casa

6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?

Sim, caminhada.

7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 5 vezes.

Identificação: 17

1. Idade: 57 anos

2. Estado civil: casada

3. Naturalidade: Pereiras

4. Nível de escolaridade: Ensino médio

5. Formação Profissional: auxiliar de enfermagem aposentada

6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?

Sim. Hidroginástica e dança de salão.

7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 5 vezes.

Identificação: 18

1. Idade: 49 anos
2. Estado civil: casada
3. Naturalidade: Sorocaba/ SP
4. Nível de escolaridade: Ensino médio
5. Formação Profissional: assistente de recursos humanos aposentada
6. Você pratica exercícios físicos além das aulas nesse projeto? Qual?  
Sim. Hidroginástica.
7. Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos? 5 vezes.

## **ANEXO 2**

### **DISCURSO DAS ALUNAS PARTICIPANTES**

Pergunta Geradora 1: Por que você pratica exercício físico regularmente nesse projeto?

**Participante 1:** *Então, porque eu gosto de fazer exercício, gosto de ta fazendo ginástica, eu gosto da minha amizade que eu tenho aqui com as meninas. E, pra melhorar também meu condicionamento físico né, a saúde, o alongamento ajuda muito a gente, né! Eu gosto muito mesmo e, a atividade física faz muito bem. A gente fica mais, mais... Tem mais ânimo, disposição. É pra complementar o tratamento de saúde, depois dos 40 anos a gente fica sabe, com bastante atividade. Pra ajudar na... a ter mais disposição, mais vontade de fazer as coisas, pra fazer a atividade do dia-a-dia que ajuda bastante também.*

**Participante 2:** *Devido a problema de coluna né. Precisava de alongamento mais específico, de alguma orientação, né! E também por causa da idade. A gente vai chegando de pois dos 40, tem que se cuidar mais. Pro causa da osteoporose... essas coisas eu tenho medo! Eu vim por causa disso. Procurei vim e... venho na freqüência direitinho e gosto.*

**Participante 3:** *Ah! Porque eu tive informação de que melhorava a saúde. E eu comprovei isso.*

**Participante 4:** *Em primeiro lugar pela saúde, pelo corpo... levanta a minha auto-estima, por causa stress do dia-a-dia e faz bem pra vários fatores da minha vida.*

**Participante 5:** *Eu participo porque eu me sinto bem participando e é uma hora que eu tiro só pra mim porque é bom pra minha cuca! (risos) Pelas amizades que eu fiz com todo mundo e não gosto de faltar. Só falto mesmo por uma necessidade muito importante... muito mais importante que a ginástica! E o dia que não da pra mim ir na ginástica nem que for pra caminhar eu saio uma meia hora pra não ficar sem nada.*

**Participante 6:** *Porque eu gosto primeiramente, me sinto muito bem, e pelo bem da minha saúde mesmo, né que eu pratico atividade física... Eu já to com 48 (idade)... Então pra mim é muito importante! Não fico sem atividade física.*

**Participante 7:** Para a saúde.

**Participante 8:** *Eu tenho problema na coluna, então o médico ortopedista me mandou fazer ginástica, né! Para melhorar a postura também porque é bom né, agente fazer exercício, se sente bem. Eu era uma pessoa muito parada, era sedentária. Daí comecei a fazer ginástica para melhorar tudo. Então é isso né!*

**Participante 9:** *Eu pratico porque principalmente, o médico impôs que eu fizesse atividade física. Daí eu conversei com a Luci (professora) e ela me arrumou um lugar aqui. Faz 6 meses que eu to aqui fazendo alongamento...*

**Participante 10:** *Pra melhorar né, o estado físico da gente, né! Melhorar o corpo, tirar as dores, que ajuda muito o exercício. É por isso.*

**Participante 11:** *É por causa que eu gosto de fazer ginástica, por causa da coluna que eu fico com dor na coluna e a minha sobrinha disse que era muito bom e que a professora era muito boa. Daí eu resolvi vir para ver se emagrecia. Mas não emagrece nada (risos). É bom para a saúde também né! É isso.*

**Participante 12:** *Ah, eu comecei como uma brincadeira para conhecer e eu gostei e já faz 2 anos que to aqui nessa prática de exercício.*

**Participante 13:** *Uma porque eu tenho tendinite e também pela idade. E está sendo ótimo a ginástica então... é isso aí!*

**Participante 14:** *Eu comecei praticar, como é que fala? Pra relaxar a mente, me soltar mais. Depois eu fui vendo que pelo corpo ele fica bem mais... pra manter a forma, a saúde. Bom, mas na verdade mesmo, comecei a fazer ginástica porque tava entrando em depressão por ficar bastante tempo sozinha em casa. Meus filhos foram crescendo...*

**Participante 15:** *Porque é muito bom para minha saúde.*

**Participante 16:** *Porque para mim, pela saúde né! Eu gosto também, faz 6... 7 anos que eu faço ginástica. Eu gosto mesmo!*

**Participante 17:** *Pelo bem da minha saúde.*

**Participante 18:** *Eu nunca participei de nada de Educação Física na minha vida, nem quando eu era jovem, nem quando fazia o colegial nada. Daí eu tive um problema sério de saúde que se chama: esclerose sistêmica progressiva, é o nome do meu reumatismo. Ele vai endurecendo a parte muscular então..., ainda demorei depois que aconteceu esse problema de saúde, demorei ainda a procurar atividade física. Que quando eu percebi que eu já não podia mais erguer o braço que eu cai em si e falei não posso permanecer assim. Eu tinha que praticar... há uma necessidade de praticar por que eu não vou?... Daí eu comecei a participar, a fazer hidro. Daí conforme você vai fazendo eu vi que eu gostei fui me dando bem, conhecendo mais pessoas com vários tipos de problemas. Foi na dança que indicaram aqui a ginástica da prefeitura. Daí passei a fazer e comecei a me sentir bem mais.... Eu tenho uma dificuldade grande para fazer, mas eu faço o que eu posso e me sinto bem.*

## ANEXO 3

### DISCURSO DAS ALUNAS PARTICIPANTES

Pergunta Geradora 2: Que significado essa prática tem para sua vida?

**Participante 1:** *Olha, na minha vida é a amizade com as colegas, os amigos, é... O que eu posso fazer no dia-a-dia né, o que ela me ajuda, o benefício que ela me traz pra mim poder fazer as coisas minhas do dia-a-dia. As coisas mais simples, que a gente acha que não é tão difícil, mas vai*

*chegando um tempo e vai ficando difícil. Então ela ajuda a... a... dar mais disposição pra gente cumprir com os compromissos do dia-a-dia.*

**Participante 2:** *Ah! Dá mais ânimo, né. Mais pique pro resto do dia. Eu acho importantíssimo. Minha saúde mudou! Eu tinha também problema de bronquite e pra mim foi excelente. Também por causa da respiração... a gente aprende a respirar! Pra mim foi ótimo em tudo!*

**Participante 3:** *É bastante importante. Eu desde que comecei, eu achei que melhorou bastante a parte física, na saúde... Ah! Eu acho que é tudo de bom pra mim.*

**Participante 4:** *Tudo! Tudo o que é bom eu vejo aqui na aula de ginástica. É prazeroso pra mim, não vivo mais sem, p mim é tudo. Até aula se eu pudesse dar eu daria!*

**Participante 5:** *Bom, porque faz bem pro meu corpo porque quando eu começo a faltar da ginástica eu sinto dores no corpo... É por isso. Se faltar da ginástica eu fico com o corpo todo doendo e eu não gosto de faltar porque... Pela vaga também, né! Que não pode ficar faltando, se você começa a faltar tem que por outra no lugar porque às vezes tem gente esperando pela vaga, e se você fica faltando ta ocupando a vaga de outro. Eu não falto por isso, pela minha necessidade que eu sinto quando eu não vou sinto falta, pelo meu corpo, né! pela minha, meu condicionamento físico que fica abaixando... é isso aí!*

**Participante 6:** *Então me sinto bem. Essa pratica de atividade física que eu faço aqui né, nesse lugar, que já faz sete anos... Pelos amigos que a gente faz aqui, pelas amizades, né... E o mais importante é mesmo pela saúde que eu to a tanto tempo fazendo, pelo meu bem estar, pela minha mente... É por tudo isso, por tudo isso.*

**Participante 7:** *É muito importante. Eu comecei fazer ginástica por causa da saúde, é muito importante.*

**Participante 8:** *É tudo né! É muito bom! Melhora o astral. Eu sempre fui uma pessoa mais fechada, era quietona, agora não. Fazendo exercício melhora até o astral da gente.*

**Participante 9:** *Ah, melhorou muito... o humor, tudo! As dores que eu sentia. Eu tinha muita dor no braço que com o alongamento sumiu. Então melhorou muito. Está me ajudando muito em relação à saúde. O colesterol tava alterado, já voltou ao limite. Então tá tudo certo.*

**Participante 10:** *Bastante né, pra todas as coisas. Melhora bastante pra andar, é uma prática muito boa. Me sinto bem melhor depois de fazer. Eu tinha bastante “torcicolo” no pescoço e agora não. Me sinto melhor me ajudou muito.*

**Participante 11:** *É bom né, a gente pode fazer bastante amigas, conhecer bastantes pessoas. É muito bom... sei lá! Faz bem pra gente, faz bem pra saúde.*

**Participante 12:** *Ah! Melhorou muito. Eu tinha muita dor nas costas, dor no braço, dor na perna, sabe? Eu era a “Maria das Dores” lá em casa. E agora eu não tenho essas dores que eu tinha, não tenho mais!*

**Participante 13:** *Significado? Como eu posso falar? Ah, é ótimo para o corpo, para a saúde, né? Faz bem pra mente, pra tudo.*

**Participante 14:** *Ah, disposição... bem mais alegre, né! Muda a vida, a gente se sente melhor.*

**Participante 15:** *Significa uma vida com alegria, com paz, tranquilidade. É muito bom por isso. Por isso eu venho regularmente, não falto.*

**Participante 16:** *Para mim? Nossa! Depois que eu comecei a participar da ginástica... Eu tinha muita depressão, então eu fiquei muito boa mesmo. Para mim foi muito bom mesmo.*

**Participante 17:** *Pra minha vida significa tudo. Porque antes quando eu não fazia exercício, eu tinha dor em tudo agora graças a Deus, depois que eu comecei com a ginástica nossa melhorou 100%. Eu tinha problema na minha perna de circulação... Melhorou em tudo, então pra mim foi tudo!*

**Participante 18:** *Hoje pra minha vida eu sinto assim, ai como eu posso explicar? A cabeça assim, os problemas de casa, eu me descontraio mais. Pra mim foi como uma terapia, além de fazer novos amigos foi uma terapia.*