

# MULHERES E OS SIGNIFICADOS DA GINÁSTICA

**Cláudia Xavier Correa**

Faculdade Metodista Granbery

E-mail: cxcorrea@yahoo.com.br

*Resumo: Esta pesquisa analisou o discurso de mulheres praticantes de Ginástica seguindo abordagem qualitativa em entrevista a 14 mulheres. Apresentou a luta histórica pela igualdade de direitos; padrões de beleza vinculados ao exercício; avanços no espaço público; mulher e exercício. Os significados encontrados foram analisados em cinco eixos: motivação e finalidade na Ginástica; significados da prática; o cotidiano e a Ginástica; imaginário familiar sobre a mulher na Ginástica; alegrias e frustrações com a prática da ginástica. Os resultados encontrados atribuem inúmeros benefícios à ginástica levando a um cotidiano de qualidade.*

*Palavras-chave: ginástica; mulheres; cotidiano.*

## Revisão de literatura

Nos últimos anos, a mulher tem vivido diversas transformações físicas. Sua história passa pela história de seu corpo. Em cada época um modelo definia o perfil corporal, de acordo com os valores, as exigências, as crenças e os interesses da classe dominante. No início do século XX o corpo feminino era considerado fraco, lerdo, lugar do pecado, sua única função era gerar filhos e amamentá-los.

Nas civilizações antigas, a beleza feminina estava impregnada de ressonâncias negativas; as mulheres eram consideradas seres pérfidos e nefastos. No papel principal ainda reinava o simbolismo atribuído à primeira mulher – Eva. Seus encantos e beleza conseguiram lançar Adão no caminho do pecado e, então, ao longo da Idade Média a hostilidade em relação à aparência feminina se fez presente, pois os atrativos estéticos serviam para tentar os homens. O desenho do modelo da primeira mulher a reduzia a um ser inferior, sem brilho, desvalorizado, desprezado, invejoso e perigoso. Somente a Virgem Maria, mãe

de Cristo, poderia ser exaltada, pois ela era tudo, menos o símbolo da mulher. A arte medieval não procura despertar a admiração pelo corpo sedutor: dedica-se a inculcar o medo da beleza feminina, a exprimir seus laços com a queda e com satã, comenta Lipovetsky.<sup>1</sup>

A mulher era considerada um mal necessário, confinada às atividades sem brilho, um ser inferior, por muitas vezes desvalorizado e desprezado pelos homens. Foi preciso esperar a Renascença para que a mulher passasse a ser adorada como o objeto mais belo e o maior dom que Deus estendeu à criatura humana. A mulher foi consagrada como emanção da beleza divina e elevada à condição de anjo. Registra-se então a chegada da segunda mulher. E, citando novamente Lipovetsky, "Mulher bela, mulher divina: nos séculos XV e XVI instalou-se um processo excepcional de dignificação da aparência feminina, de celebração da sua supremacia estética, do qual somos herdeiros diretos".<sup>2</sup>

Sacraliza-se a esposa-mãe-educadora, colocando a mulher em um trono, exaltando sua natureza, sua imagem e seu papel. O sexo feminino foi, então, idolatrado, entretanto, não se aboliu a hierarquia social dos sexos. Esse belo sexo, a mulher anjo, tinha um sentido de total passividade, de ociosidade. Reclusa aos ambientes mais privados e totalmente submissa aos comandos masculinos.

É claro que o triunfo estético do feminino não subverteu em nada as relações hierárquicas reais que subordinam o feminino ao masculino. Sob muitos aspectos, pode-se observar sua contribuição para reforçar o estereótipo da mulher frágil e passiva, da mulher inferior em espírito, condenada à dependência em relação aos homens.<sup>3</sup>

Percebe-se que, durante séculos, a glorificação do belo sexo foi obra dos poetas e dos artistas. A literatura e as artes plásticas exibiam poemas, canções e pinturas enaltecendo o feminino; agora a beleza é própria da imprensa, das indústrias do cinema, da moda, dos cosméticos e do *fitness*. Clínicas de estética, revistas, academias, programas de televisão, aparelhos de exercício, cursos de novas técnicas de cuidado do corpo e da mente, alimentos dietéticos, clínicas das mais diversificadas medicinas alternativas, novas profissões e especialidades médicas, produtos de beleza e *sites* na Internet sustentam um amplo conjunto de profissionais e empresas que precisam aumentar o consumo de seus produtos para aumentar seus lucros.

<sup>1</sup> LIPOVETSKY, 2000: p. 113.

<sup>2</sup> *Ibidem*: p. 114.

<sup>3</sup> LIPOVETSKY, 2000: p. 237

A terceira mulher está em cena. Bem distante das armadilhas de Eva e da passividade angelical. Hoje, ela já pode inventar o seu próprio destino, de acordo com suas necessidades internas. Cultua a beleza e a magreza, constrói e reconstrói a sua identidade.

Aos antigos poderes mágicos, misteriosos e maléficos atribuídos às mulheres, sucedeu o poder de se autoinventar, de projetar e construir um futuro indeterminado. Tanto a primeira como a segunda mulher estavam subordinadas ao homem; a terceira mulher é sujeita de si mesma. A segunda mulher era uma criação ideal dos homens, a terceira mulher é uma autocriação feminina.

De agora para frente, uma nova mulher comanda seu lugar e destino na sociedade. Tudo na existência feminina tornou-se escolha, objeto de interrogação e de arbitragem; nenhuma atividade mais está, em princípio, negada às mulheres; esta mulher pode, portanto, definir e inventar inteiramente sua própria vida.

Não se pode fechar os olhos para a sociedade de consumo na qual a humanidade se encontra mergulhada. Os corpos e os sentimentos passaram a ser as novas mercadorias de manipulação comercial e publicitária. A compra de objetos supérfluos se transformou em uma compulsão; na verdade, também os corpos e mentes estão sendo consumidos. A obsessão pela magreza e pela boa forma, a anorexia, a bulimia, o estigma da obesidade, medo da feiúra e da velhice.

Não se pode negar que há um prazer estético no sentir-se visualmente bem, inclusive de acordo com um modelo socialmente desejável. Contudo, a obsessão pelo corpo, por sua estética, suas sensações, por seus prazeres, domina o imaginário de tal maneira que ofusca valores humanos e sociais preciosos.<sup>4</sup> A proposta deste estudo, felizmente, foge do racionalismo exacerbado pelo corpo perfeito e sugere o corpo como local de prazer, lazer e felicidade.

O indivíduo constrói-se em seu tempo, em sua cultura, em seu cotidiano. Nessa construção ele vai adquirindo referências tanto nos valores do contexto cultural em que se insere como nas marcas que inscreveu em seu corpo, em seu imaginário, a partir dos processos educacionais aos quais esteve submetido. Um jogo de forças estabelece-se entre o cultural e o pessoal e o acompanhará por todo seu viver. Analisar os lazes (ginástica) na comunidade de mulheres de baixa renda, como a Oficina de Ginástica, nos permitiu encontrar nesta cultura popular os significados de estética, lazer e felicidade que, provavelmente, se

---

<sup>4</sup> CARIDADE, 1999: p. 15

assemelham aos desejos de todas as mulheres, pois os sonhos e os sentidos de beleza estão presentes em seus cotidianos.

É preciso esclarecer que essas transformações ocorridas nos corpos e na identidade feminina, ao longo dos séculos, não simbolizam verdadeiramente todo o universo feminino. Quantas são as mulheres que não se encaixam nesse novo perfil da terceira mulher? Certamente, todas gostariam de ter essa liberdade de construir e reconstruir seu destino. Ser independente e mentora de sua própria vida. Ter a possibilidade de se inscrever num mundo em que a beleza, a magreza e o mito da eterna juventude rodeiam a todos.

As mulheres que esta pesquisa se propôs a estudar são muitas. Pobres, marginalizadas socialmente, trabalhadoras incansáveis, esposas, mães, donas de casa, provedoras do lar. Estas não são do tipo da terceira mulher, na verdade são super mulheres que também querem para si a beleza, o corpo que a mídia veicula, a ginástica que está na moda, a qualidade de vida de que tanto se fala e momentos de lazer e prazer. A concretização desses desejos, pela prática de exercícios, só se torna possível por intermédio de políticas públicas que contemplem projetos vinculados à prática de exercícios físicos para essas comunidades de baixa renda.

As academias de ginástica, os espaços privados para atividades físicas e esportivas, também restringem às classes média e alta a participação em suas dependências. Esses locais elitizados vêm-se desenvolvendo com rapidez nos últimos 20 anos. No início, eram espaços relativamente acanhados, com poucos professores, número médio de alunos e com pequena disponibilidade de recursos, aparelhos e modalidades físicas. Nos últimos dez anos, verifica-se um movimento de construção de grandes academias, com equipamentos sofisticados em praticamente todas as cidades do país, o que vem atraindo pessoas de todas as idades para a prática de inúmeras atividades, incluindo-se aí diferentes tipos de dança, esportes, lutas, ginástica, musculação, entre outras modalidades. Essas academias são parte integrante da paisagem brasileira de atividade física e esportiva e, como instituições com fins lucrativos, excluem a maioria da população.<sup>5</sup> (MOURÃO, 2003: p. 138)

Os grupos menos favorecidos da sociedade ficam, na maioria das vezes, a mercê do Estado que, por meio das secretarias de esporte e lazer deveriam, massificar a construção de espaços destinados à prática da atividade física, como quadras públicas, ciclovias, pistas para corrida ou caminhada, campos ao ar livre, ginásios poliesportivos. Segundo Mourão, educar um país com programas

<sup>5</sup> Mourão, 2002: p. 45

esportivos sérios pode representar para mulheres e homens a formação da consciência democrática e o direito de acesso a oportunidades, de forma que eles possam desenvolver suas competências objetivas, técnicas, comunicativas e sociais, necessárias e essenciais ao crescimento social e individual.

Os exercícios físicos ocupam lugar de destaque no que concerne à prevenção de doenças e à manutenção de uma vida saudável. Contudo, a vida sedentária somada a uma alimentação desequilibrada, ao fumo, ao álcool e a outros comportamentos de risco para a saúde, eleva a quantidade de mortes causadas por doenças cardiovasculares, câncer e diabetes, doenças que têm aumentado nos últimos anos entre as mulheres, que estão enfrentando, mais do que os homens, outros distúrbios crônicos ligados ao estilo de vida.

A busca incessante de um modelo ideal de corpo na sociedade tem-se tornado algo estressante, especificamente para a mulher, que diariamente se depara com corpos modelados, torneados, amplamente divulgados pela mídia.

Sabe-se que nesta sociedade, os homens são mais estimulados que as mulheres à prática de exercícios e esportes de um modo geral. Ainda crianças, quando na escola, percebe-se que os meninos estão mais envolvidos com o esporte do que as meninas. Tal situação provoca desde muito cedo um hábito negativo à prática de exercícios pelas meninas, que pode ser levado para toda a vida.

Na vida cotidiana das mulheres brasileiras, as atividades físicas e o esporte ainda não se firmaram como rotina. Por ironia do destino, o movimento de emancipação que projetou a mulher no mercado de trabalho sobrecarregou-a com novas tarefas sem aliviá-la das tradicionais. Portanto, como já foi mencionado, a mulher brasileira que trabalha fora, quer no setor comercial, quer em outra atividade externa, continua a ser responsável pelas funções usuais, culturalmente determinadas, como o cuidado com as crianças e o trabalho doméstico.<sup>6</sup>

Atualmente, a preocupação excessiva com o corpo, para atender a cobranças estéticas da sociedade que valoriza os cuidados com a aparência, tem aumentado a presença de mulheres em programas de exercício. Somado a esse fator existe uma conscientização de toda a população quanto à importância da atividade física para a manutenção da qualidade de vida. A prática de exercícios físicos alivia os sintomas de depressão e ajuda a administrar o estresse, principalmente aquele associado à rotina das donas de casa, comenta Cortez.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> MOURÃO, 2003: p. 139

<sup>7</sup> Cortez, 2002: p. 105.

Se a inserção da mulher na atividade física é difícil, deve-se pensar no quanto essa dificuldade aumenta, considerando mulheres de baixa renda. De um modo geral, as políticas públicas para atividades físicas de lazer crescem no país, mas não há projeto voltado para as mulheres, que contam com muitas dificuldades para se dedicar a essas práticas, devido ao acúmulo de tarefas em sua vida cotidiana. É preciso pensar em projetos que reúnam mães e filhos em atividades paralelas, para estimular e facilitar a inserção e a permanência dessas mulheres nas atividades físicas.<sup>8</sup>

Poucas são as mulheres que conseguem vencer tantos obstáculos e permanecer fazendo exercício. Diante de tantas barreiras sociais, culturais, financeiras e afetivas, este é mais um desafio que merece ser superado.

### Metodologia

O olhar que foi privilegiado nos diferentes momentos do estudo procurou uma aproximação, uma inserção e uma participação no cotidiano das mulheres colaboradoras. Uma série de ações foi desencadeada neste sentido como, por exemplo, a realização das entrevistas, que ocorreram nos domicílios, no local de trabalho e na oficina de Ginástica. Contou-se também com a participação da maioria das colaboradoras em um “Chá da Tarde”, realizado no espaço da Oficina de Ginástica, no CAIC Rocha Pombo, que funcionou como um “quebra gelo”, para que todas as colaboradoras pudessem se aproximar das intenções da pesquisa. A partir destas ações agendou-se as visitas para a realização de entrevista com cada uma das colaboradoras.

O referencial teórico metodológico da pesquisa baseou-se na Análise do Discurso (AD) na perspectiva de Orlandi (1986 e 2000), que subsidiou a análise e interpretação dos discursos das mulheres colaboradoras.

Em sua primeira publicação sobre Análise do Discurso, Orlandi conceitua o discurso como: “[...] uma procura pela fala e pela ideologia, adianta que a AD objetiva mostrar – quanto ao sujeito, a relação mundo/linguagem e ao sentido – que estes não são transparentes e que devem ser pensados em seus processos histórico-sociais de constituição”.<sup>9</sup>

Em sua obra mais recente, publicada em 2000, a autora afirma que o discurso é um ato interpretativo, é o ritual da palavra, mesmo das que não se dizem. Essa contribuição da AD coloca-se em estado de reflexão e, sem cair

<sup>8</sup> MOURÃO, 2003: p. 151

<sup>9</sup> ORLANDI, 1986: p.111.

na ilusão de se ser consciente de tudo, permite, ao menos, a capacidade de se estabelecer uma relação menos ingênua com a linguagem.

Assim, a primeira coisa a se observar é que a AD não trabalha com a língua enquanto um sistema abstrato, mas com a língua no mundo, com maneiras de significar, com homens falando, considerando a produção de sentidos enquanto parte de suas vidas, seja como sujeitos, seja como membros de uma determinada comunidade. O analista do discurso relaciona a linguagem à sua exterioridade.

Deve-se considerar que sempre existe no dizer um não-dizer necessário, e ainda que há várias formas de silêncio que atravessam as palavras, que “falam” por elas, que as calam. O silêncio é, assim, a respiração, o fôlego, a pausa, um recuo necessário para que se possa significar, para que o sentido faça sentido. Explorar esses entremeios, o movimento entre a linguagem e o silêncio, torna-se desafiador.

O critério de seleção das informantes foi um longo processo de garimpagem. Por meio de pesquisa no arquivo de matrículas do CAIC, contemplando todas as turmas do Projeto Oficina de Ginástica do CAIC e, considerando os critérios (tempo mínimo de seis meses de participação na Oficina de Ginástica, mulheres trabalhadoras de caráter formal ou informal, mulheres com parceiros afetivos), 32 mulheres encontravam-se dentro do perfil desejado e foram selecionadas para fazer parte desta pesquisa.

A proposta foi trabalhar com uma amostra que levasse em consideração o indicativo da saturação discursiva,<sup>10</sup> com o parâmetro de seleção das 32 informantes. No total, 14 mulheres colaboraram com a pesquisa. Percebeu-se que as falas se repetiam e nenhuma novidade seria acrescentada ao estudo.

Após transcrição na íntegra das entrevistas gravadas analisou-se as respostas dadas, a cada pergunta, por cada colaboradora, e nesse cruzamento de dados foram levantados os eixos representativos dos discursos produzidos pelas mesmas. Junto a este procedimento recortaram-se as falas que mereceram destacada atenção e associando estas falas a uma análise mais individual na produção dos sentidos pelo coletivo.

---

<sup>10</sup>Segundo Bauer (2002: p. 59) saturação é o critério de finalização: investigam-se diferentes representações, apenas até que a inclusão de novos estratos não acrescente mais nada de novo. Assume-se que a variedade representacional é limitada no tempo e no espaço social.

## **Análise e interpretação dos dados**

Inicialmente, apresenta-se o perfil das colaboradoras do estudo e para efeito de análise, as questões constantes do roteiro da entrevista semiestruturada, foram fundidas em cinco eixos temáticos, por afinidade, facilitando o processo interpretativo.

A idade das colaboradoras variou entre 23 e 53 anos. O maior contingente das mulheres participantes deste estudo se encontra então entre 31 e 50 anos. Foram encontradas, entre as quatorze mulheres, apenas oito com registro na carteira de trabalho; as outras seis estão na informalidade trabalhista. Dedicam uma carga horária semanal ao trabalho que varia de até 20 horas, podendo ultrapassar as 40 horas semanais.

A renda mensal da maioria das famílias (7/14) está entre R\$ 481,00 e R\$ 960,00 reais. Outras (5/14) famílias vivem com menos ainda (até R\$ 480,00) e apenas (2/14) algumas recebem uma quantia maior (R\$ 961,00 até R\$ 1.440,00). O orçamento familiar é compartilhado com o marido: treze entre catorze (13/14) mulheres divide as despesas domésticas; apenas uma mulher é a única provedora do lar.

Das mulheres entrevistadas, quatro não completaram o ensino fundamental, apenas duas. Cinco mulheres não concluíram o ensino médio, apenas duas, e apenas uma mulher chegou até o ensino superior, infelizmente não concluiu.

O tempo livre de trabalho das mulheres entrevistadas oscila entre 2 e 6 horas por dia. As horas de sono variam entre quatro e oito horas por noite.

Duas mulheres relataram usar componentes emagrecedores e afirmaram que são de origem natural. O uso de bebidas alcoólicas é pequeno, apenas uma mulher usa semanalmente. Tranquilizantes também são utilizados por apenas quatro mulheres. As vitaminas são consumidas por uma mulher. Cigarro, anabolizantes e outros suplementos não são utilizados. Os medicamentos usados pelas colaboradoras são específicos para os casos de hipertensão, diabetes, hipotireoidismo, ansiedade e gravidez indesejada.

Os discursos das 14 mulheres colaboradoras deste estudo caminharam na direção da produção de diferentes sentidos sobre a Ginástica. Compuseram diferentes formações discursivas, o que permitiu compreender os processos de significação construídos pelas mesmas sobre a prática da ginástica em seu cotidiano. A produção do discurso se fez na articulação dos processos parafrásicos e polissêmicos; tendo como referência essas categorias de análise do discurso

propostas por Orlandi, elas teceram a análise do discurso das colaboradoras, compreendendo: "O processo parafrásico como aquele que permite a produção do mesmo sentido sob várias de suas formas (matriz de linguagem) e o processo polissêmico como o responsável pela produção de sentidos diferentes, múltiplos – fonte de linguagem".<sup>11</sup>

Para facilitar o processo interpretativo, os 11 itens da entrevista semiestruturada foram divididos em cinco eixos temáticos: sentidos discursivos sobre a motivação e finalidade das colaboradoras para o ingresso na "Oficina de Ginástica"; significados da prática da ginástica para as colaboradoras; representação do cotidiano a partir de sua inserção na "Oficina de Ginástica"; imaginário da família sobre a participação da mulher na "Oficina de Ginástica" e a avaliação das colaboradoras e os discursos sobre as alegrias e frustrações com a prática da ginástica.

### **Sentidos discursivos sobre a motivação e finalidade das colaboradoras para o ingresso na "Oficina de Ginástica":**

De acordo com os discursos, percebeu-se que a construção discursiva ancorou-se no processo parafrásico da dimensão afetiva e que as formas predominantes de revelar tal fenômeno no discurso das mulheres apareceu de diferentes formas, referenciadas na "amizade" (6/14) e na família (5/14), como se pode verificar nas falas a seguir:

Eu fiquei sabendo também pelas minhas amigas... elas sempre vinham me falar... aí o meu marido também começou a incentivar... "você precisa fazer uma ginástica"... que eu trabalhava direto e ficava cuidando de casa... filho... e:: / a profissão / aproveitava que eu tava ficando super carregada... entendeu / aí eu comecei a vir e adorei... (C8).<sup>12</sup>

Observa-se que umas mulheres procuram incentivar a participação de outras, e o elo da afetividade entre elas vai alavancando as decisões de participação na oficina. Entretanto, o tempo parece ser um dos fatores restritivos a esta prática, a força da família revelada pela colaboradora também nos indica a influência, sobre a prática da ginástica associada, à aprovação na fala do marido e dos filhos. Pode se observar também que a comunidade é uma incentivadora da prática de atividades esportivas e culturais no Caic Rocha Pombo.

Sobre a tomada de decisão para a inserção no projeto "Oficina de Ginástica" observa-se que os objetivos relatados pelas colaboradoras apontam o

<sup>11</sup> ORLANDI, 1993: p.20.

<sup>12</sup> (C8) = Mulher colaboradora nº 8.

gosto e o prazer de se sentir visualmente bem, como as falas mais recorrentes nos discursos.

[...] eu fiquei um pouco gordinha... (C1);

[...] queria um físico melhor... (C2);

primeiro a barriguinha começa a crescer... (C4);

[...] tentar manter o corpo também... (C11);

[...] queria voltar o meu corpo, ter uma cinturinha..."; "... prá emagrecer né?" (C13).

Os discursos apresentam uma ligação com o tempo presente, com o desejo de ter o corpo que é veiculado pela televisão, revistas e *out doors*. As mulheres, em suas falas, retomam sentidos preexistentes, mesmo quando acreditam ser a fonte exclusiva de sua fala.

Pelo fato dessas mulheres terem uma vida atribulada no trabalho, responsabilidades familiares de educação e organização do lar e, ainda, pouco recurso financeiro, a participação no Projeto de Ginástica termina por equilibrar o seu estado emocional, proporciona relaxamento, bem estar e tranquilidade, mesmo que apenas no momento em que estão praticando a Ginástica, como vemos na fala dessa colaboradora:

[...] muita preocupação ... com conta... com problema prá resolver... cada dia uma coisa... e com a ginástica... fazendo exercício do jeito que é feito a ginástica aqui no CAIC... o ritmo da professora... as amizades... as coisas... então me acalmou... nem precisei tomar fortes medicamentos... sabe? (C9).

Outro sentido que se manifesta é a questão da busca pela saúde, qualidade de vida, vida longa e melhor, como nos dizem as mulheres: "... Também pra :: ficar :: com uma boa saúde... né?" (C2); ... (A gente) vai ficando mais velha :: aí já começa tipo assim... a se preocupar com o corpo... entendeu? Cuidar... entendeu?" (C4);

A mulher multitarefeira, de baixa renda, que participa regularmente de atividades físicas, tem a possibilidade de melhorar a sua condição de existência, transformando-a em uma vida mais saudável. A somatização de diversas responsabilidades assumidas interferem negativamente na saúde feminina. Mourão e Duarte (2003) afirmam que uma em cada quatro mulheres entre 25 e 55 anos, público dessa pesquisa, apresentam sintomas de depressão,

desânimo, fadiga, ganho de peso. Uma prática regular de exercícios traz alívio para os sintomas citados e ainda colabora na administração do estresse.

### Significados da prática da ginástica para as colaboradoras

Os relatos das colaboradoras sobre o que ocorre quando elas estão em plena prática da ginástica permite verificar que a atividade física é representada como uma atividade lúdica, que o imaginário do *homo ludens* é aflorado nos discursos e que se acredita que seja o equilíbrio do cotidiano dessas mulheres, pois nele se ancora o desenvolvimento da personalidade autônoma, criativa, cooperativa, como resultado da vivência concreta dos indivíduos na sociedade, do fazerem-se cidadãos.

As falas a seguir demonstram a ludicidade da atividade de ginástica e sua dimensão de relaxamento e equilíbrio do cotidiano:

nossa :: ... é ótimo... é muita / assim... sabe ( ) / é muita farra... cê ri o tempo todo / ((risos)) muita tranquilidade..." (C1); "além... assim :: ... de tá fazendo exercício físico tá descontraído... é gostoso... né? ((risos)) Eu adoro..." (C4); "Ah... é uma delícia no :: ssa... senhora é um momento que a gente relaxa... para prá pensar na gente um pouco... entendeu? então eu acho que é um momento muito gostoso... (C9).

Segundo Soares, a origem etimológica do termo ginástica vem do grego *gymnikos*, adjetivo que é relativo aos exercícios do corpo, e de *gimn(o)*, elemento de composição culta que traduz a ideia de nu, que não traz vestuário exterior, que só traz a roupa interior, a túnica; sem armadura ou armas.<sup>13</sup>

quer dizer... qual é o significado? / Tá sendo bom pra mim... desempregada... cabeça vazia... sem nada...né? Sem :: nenhuma atividade... as contas pra pagar... / que eu te contei... / Cê fica / cê vai (pirar...) é... porque de uma forma ou de outra você parece que tem dia que vai (pirar) a cabeça... entendeu? o horário da ginástica o que que é? Cê tá pra descontrair... chega lá cê ri... cê brinca... cê dança sem querer ((risos)) ...né? (C14);

Essas falas trazem a ideia de despir, de retirar as armaduras, as sobrecargas do corpo e da mente para entregar-se à atividade que movimenta e relaxa o corpo dos fardos pesados que carrega. As mulheres chegam para a ginástica, simbolicamente, com o corpo interior à mostra, ou seja, corpo nu, corpo aberto para se entregar a um momento de relaxamento e distração. Creem que a carga pesada do dia a dia fica mais leve, mais fácil de carregar, pois a Ginástica lava o corpo e tranquiliza a alma, está presente nos discursos.

<sup>13</sup>SOARES, 1998: p. 20.

Os exercícios implicam na movimentação do corpo entendido como uma totalidade, visando o desenvolvimento de qualidades físicas, mentais, afetivas e sociais do ser humano.

Na Grécia, a ginástica significava beleza e força, podendo ser compreendida como uma atividade cheia de vigor ou de uma força harmônica o que era traduzido em saúde integral, isto é, física, mental e espiritual.

É :: saúde... vida... alegria... solução... vontade... querer... acho que :: tudo / tudo de bom... ((risos)) (C2);

É o bem-estar... é :: [( )] ... ânimo... dá mais coragem pra viver... entendeu? Dá mais energia... / eu acho ótimo... (C4); Ah :: prá mim foi o melhor calmante que eu conheci até hoje... ((risos)) melhor que maracujina... (C8).

## Representação do cotidiano a partir de sua inserção na "Oficina de Ginástica"

"O que mudou quando a prática da ginástica passou a fazer parte do seu cotidiano?" Neste tema observou-se um discurso que se refere a uma "satisfação" pela boa utilização do tempo. Muitas coisas boas podem ser feitas a partir do envolvimento na Ginástica. O tempo que antes "passava" com afazeres domésticos, cuidados com filhos, trabalho, com uma vida parada, agora está transformado, pois o contato com as amigas, o sair de casa para a Ginástica, o tempo na Ginástica e a própria atividade física, dá mais ânimo e disposição e significa que elas estão fazendo algo para si.

Agora é uma beleza... eu *consegui controlar também o horário de trabalho* com a atividade física... então melhorou muito a disposição... sabe? (C8);

se tem uma festa / vamos supor que eu trabalhei o dia todo / se tem uma festa eu quero ir... *tô animada...*" (C7);

então eu chego em casa *mais disposta...né/ mais animada...* (C11).

Para a mulher, participar da esfera do lazer significa frequentemente desafiar seu cansaço acumulado pelas rotinas pesadas de trabalho. Del Priore (2001) utiliza-se do termo "dobradinha infernal" para caracterizar a dupla rotina de trabalho. Mourão (2003) afirma que, na vida cotidiana das mulheres brasileiras, as atividades físicas e o esporte ainda não se firmaram como rotina, a emancipação projetou a mulher no mercado de trabalho, sem aliviá-la das suas funções usuais culturalmente determinadas e, dessa forma, inserir atividades que representem um investimento na sua dimensão individual ficou cada vez mais difícil para as mulheres que tem a responsabilidade de gerenciar o espaço da família e do trabalho.

## Imaginário da família sobre a participação da mulher na “Oficina de Ginástica” e a avaliação das colaboradoras

Para que as mulheres participem da “Oficina de Ginástica” devem superar outro desafio que são as crianças, o cuidar dos filhos, que na maioria das vezes não têm com quem ficar enquanto a mãe se ausenta.

O CAIC é uma instituição que oferece atividades para crianças e esse fato favorece a participação da família nos projetos oferecidos. Várias crianças participam das Oficinas de Dança, Capoeira, Futebol, Teatro, ou ficam brincando nos espaços disponíveis enquanto a mãe faz Ginástica. Aliás, o discurso das colaboradoras demonstra o interesse dos pequenos nas brincadeiras, mais um incentivo para que suas mães façam ginástica.

Meu filho adora...né? Porque eu sempre trago ele... então fica *brincando* aqui e gosta...” (C1);

O Rafael gosta porque ele gosta de vim comigo... mas é pequenininho aí fica de fora *brincando*... né? / Outro dia ele falou... – mãe... não vai pra ginástica não? (C6);

A Bianca gosta... porque desde que nós mudamos pra cá a Bianca fez dança... agora tá fazendo informática... / tá adorando... / quer dizer... vou pra ginástica é o *jeito dela ir e aí vai atrás* :: ... fica sentada lá... entendeu? (C14).

Segundo Bruschini (2000), o Brasil apresenta insuficiência de creches que cuidem das crianças enquanto as mães trabalham ou fazem outra atividade como, por exemplo, a ginástica. Em famílias muito pobres os parentes ou vizinhos acabam por contribuir tomando conta das crianças enquanto a mãe se ausenta. A maternidade encarada culturalmente como atividade feminina continua interferindo nas condições de vida das mulheres que, para terem um mínimo de liberdade para participar de atividades fora do lar, necessitam constantemente de auxílio.

Para Rago (2004), a privação não dá ao homem a oportunidade de se conhecer, se relacionar. Reside na ausência, é como se não existisse. As falas dos maridos demonstram o desinteresse de alguns em que as mulheres se envolvam com a ginástica. Permanece para eles um discurso parafrasiático, apoiado numa cultura patriarcal que se caracteriza pela autoridade imposta do homem sobre a mulher e filhos, no âmbito familiar, comenta Castells (1999).

Nos últimos 25 anos, várias transformações estão alterando este quadro e enfraquecendo este poder. O mercado de trabalho aberto às mulheres, às

transformações na medicina, oportunizando o controle da gravidez, a transformação tecnológica e econômica e a cultura globalizada fazem ecoar vozes femininas.

Não :: /*não fala nada... nem / nem dá força pra eu ir :: ... nem pra num vim... fala nada... ele nem entra no assunto... (C2);*

*Ele não fala nada... na :: / não impõe de fazer nada... (C4);*

*é... no início ele achou assim... ah... não sei... sabe? querendo assim me travar é que acostumou com (a gente) muito em casa né?" (C8).*

As falas das colaboradoras apresentam também argumentos polissêmicos. Algumas comentam sobre a indiferença do marido, outras sobre ficarem bonitas, se apoiam na possibilidade de que a ginástica traz benefícios para toda a família, então assim é possível participar.

*Mas eu fui levando... conservando... convencendo a ele que é um benefício pra todo mundo... não só meu... né? porque se você ficar menos estressada e menos doente é a favor da família inteira... né? (C8);*

*fico pouquíssimo tempo com meu filho... / então eu decidi fazer ginástica porque já que eu fiquei sem estudar... preferi ginástica ... que é mais :: / pra mim ficar mais perto (dele)... eu pego (ele) na escola :: (ele) fica aqui comigo... então... (C1);*

*"ah... ao mesmo tempo que acha bom fala assim... ah... mas não tá tão cansada como que ainda vai pra ginástica? (C12).*

## Os discursos sobre as alegrias e frustrações com a prática da ginástica

Pode se observar o ser humano sob os seus diversos aspectos, afetivo, psicomotor e intelectual, sendo qualquer desses influenciadores na ação dos demais. Nessa perspectiva torna-se impossível pensar que a Ginástica trata apenas do físico das pessoas. Sua ação é sobre o corpo, mas os benefícios extrapolam o corporal como se percebe nas falas das mulheres, em que o lúdico, o afetivo, o fraterno se manifestam.

*[Eu acho] que foi (neste) dia de final de ano... sabe? Juntou [todo :: mundo]... Teve festa... foi uma (farrá ::) ... todo mundo [ ]... todo mundo alegre... nó :: (C1);*

*Ah... foi o dia do amigo-oculto... então esse dia foi o dia mais agradável... / porque eu não tenho muito tempo para conhecer as meninas... sabe? E esse dia eu tive esse tempo... (C3).*

Frequentemente acontecem festas no CAIC, como o Dia Internacional da Mulher, Festa Junina, Dia das Crianças, Confraternização de Fim de Ano,

Amigo Oculto. Esses momentos são festejados com muita alegria e aproximam as pessoas entrelaçando amizades. As mulheres gostam muito quando esses eventos ou qualquer coisa em que as pessoas fiquem próximas acontecem, o estar junto, o compartilhar.

Relembrando Maffesoli (1999), a pós-modernidade está imersa em um ambiente afetivo, no qual não é mais frívolo e secundário deixar que as emoções transpareçam; a solidariedade e amabilidade devem ser levadas em conta em toda a vida social.

Nas práticas corporais, as pessoas estão buscando não só um movimento muscular, mas também a amizade, a identidade, uma profunda relação com o corpo e com o outro, pelo viés do corpo.

Quando o projeto entra de férias, quando a Professora falta ou quando acontece qualquer eventualidade na qual a ginástica é suspensa a tristeza é geral. "Eu chego tem alguma coisa que não vai ter aula... aí é ruim..." (C11); "o dia desagradável é realmente o *dia que não tem ginástica* ou quando tem *férias* que aí não tem como... né?" (C13).

Outro registro interessante é quanto aos exames de percentual de gordura. Esse não é um dia feliz. Encarar "de frente" os quilinhos a mais não é um momento que traz satisfação. Quando a aula é mais calma, tranquila, como nos exercícios de alongamento, a euforia cai um pouco. Os momentos mais divertidos são aqueles em que há muito movimento, música agitada, uma dança bem gostosa:

"Ah :: ... [ ] quando a :: professora fala assim... – tem que *perder tanto de gordura*... ((risos))... Aí esse dia é frustrante." (C5); "Tem... o dia que tem alongamento eu não gosto... ((risos)). Eu prefiro assim... a *ginástica mais agitada*... Com música... bastante aeróbica..." (C7).

O movimento corporal extrapola as dimensões fisiológicas e apresenta significados mais amplos na vida das mulheres desta pesquisa. As atividades motoras trazem valiosas experiências corporais e dão lugar ao lúdico, ao prazer, ao afetivo, ao sensível.

Os conflitos presentes no cotidiano das colaboradoras, tais como, falta de tempo, responsabilidades domésticas, cansaço pelas rotinas de trabalho, cuidado com filhos e marido, dificuldade financeira, felizmente não impedem a participação na "Oficina de Ginástica". Melhor seria se não existissem, entretanto, são vencidos.

A inserção das mulheres no Projeto de Ginástica proporciona uma mudança na rotina diária, trazendo mais disposição e uma “força extra” para cumprir suas atividades cotidianas.

## **Considerações finais**

O presente estudo, sobre os significados da prática da ginástica em mulheres de baixa renda, procurou desvelar os sentidos referentes à ginástica por meio do discurso de 14 mulheres colaboradoras que frequentam o Projeto “Oficina de Ginástica” do Centro de Difusão Cultural – CAIC - Rocha Pombo no município de Juiz de Fora, em Minas Gerais.

As mulheres colaboradoras da pesquisa pertencem a um mesmo grupo social. Portanto, suas falas, experiências, crenças, opiniões e atitudes fazem com que o cotidiano de cada uma delas seja bastante próximo do de seus pares. Esse foi o contexto em que se desenvolveu a pesquisa, o ambiente cultural no qual se desenrolaram as falas, os momentos de silêncio, de felicidade, risos, choros e lágrimas.

Assumi então a posição de intérprete junto a essas mulheres, deixando aflorar seus instintos, sentimentos e percepções, sem desconsiderar o contexto social, a cultura e a história desse grupo social.

As mulheres colaboradoras produziram um discurso. Formularam suas filosofias espontâneas, analisaram, comentaram sobre suas escolhas, suas vidas, as dificuldades enfrentadas no cotidiano, a maneira como planejam o futuro, a educação dos filhos, o relacionamento com o marido, e as relações no trabalho. Este conhecimento de vida produz um impacto decisivo em suas relações sociais.

No início desse estudo, destacamos como problema a ser investigado os significados presentes no discurso sobre a prática da ginástica, para as mulheres que participam do programa “Oficina de Ginástica”. Como questões complementares propomo-nos a investigar também quais as resistências manifestas no discurso sobre o seu envolvimento na Oficina de Ginástica e quais as transformações percebidas no discurso das mulheres sobre sua vida após sua inserção na prática da ginástica.

Em conclusão a esses problemas, encontramos, no decorrer da análise do discurso das mulheres colaboradoras da pesquisa, significados referentes à prática da ginástica ancorados nos quesitos bem-estar, beleza e saúde. Os

objetivos associados aos três quesitos encontrados foram respectivamente equilíbrio emocional, alívio de estresse, relaxamento corporal e mental, corpo em forma, visualmente bonito, agradável de se ver e, finalmente, ânimo, disposição e coragem.

As resistências encontradas pelas mulheres para o envolvimento na “Oficina de Ginástica” esbarraram na problemática tempo ou, melhor dizendo, na falta de tempo para dedicarem um momento para si. A carga horária dedicada ao trabalho fora de casa consome quase toda sua disponibilidade diária e energia. Também percebemos que a família, entendida aqui como filhos e marido, oferecem um fator dificultador para que a mulher se envolva na ginástica. As obrigações domésticas e o cuidado com os filhos não podem ser esquecidos. O costume do marido de ter a mulher sempre por perto para solucionar qualquer eventualidade que se relacione à família ainda existe atualmente. O homem não se acostumou ainda ao fato de que a mulher se emancipou, alcançou novos caminhos que vão além do âmbito privado.

Finalmente, apresentamos as transformações percebidas no discurso das mulheres, a respeito de sua vida após sua inserção na prática da ginástica. São transformações relacionadas à boa utilização do tempo, que antes era consumido principalmente com os afazeres domésticos, trabalho e cuidados com os familiares. Agora, após a inserção na ginástica, esse tempo também é utilizado para o cuidado pessoal, para um momento só seu, de bastante relaxamento e descontração.

Esse tempo para si está relacionado também ao reequilíbrio do cotidiano, já que é muito corrido e cheio de responsabilidades. A possibilidade de descansar, relaxar e buscar novas energias, ânimo e disposição para o dia seguinte, por meio da ginástica, é bem vinda.

Encerrando essa temática apresentamos uma questão relevante percebida no discurso das colaboradoras: o envolvimento social. Em vários momentos, ficou notório que a possibilidade de fazer novos amigos, trocar ideias, bater um papo legal, estar junto, desabafar os problemas diários, é de fundamental importância para as mulheres colaboradoras da pesquisa.

Sendo assim, o que se espera e se sugere é que demais projetos dessa envergadura sejam implantados em outras comunidades, para que um número cada vez maior de mulheres se envolvam e se beneficiem de espaços e políticas públicas próprias de lazer e qualidade de vida, haja vista a carência de projetos semelhantes, uma vez constatados os benefícios proporcionados pela atividade física especialmente para o grupo no modelo em questão.

*Abstract: This research has analyzed the discourse of women who practice Gymnastics, following the qualitative approach in interviews with fourteen women. It presented the historical fight for the equality of rights; standards of beauty related to the exercise; advances in the public space; woman and exercise. The meanings found were analyzed in five axes: motivation and purpose in the Gymnastics; meanings of the practice; the everyday and the Gymnastics; family imaginary about the woman in the Gymnastics; joys and frustrations with the practice of the Gymnastics. The results found attribute innumerable benefits to the Gymnastics leading to an everyday of quality.*

*Keywords: gymnastics, women, everyday*

*Recebido em abril de 2009 e aceito para publicação em julho de 2009*

## Referências

- ARENDDT, Hannah. **A Condição Humana**. Rio de Janeiro/ São Paulo, Forense Universitária/ Editora Universidade São Paulo, 1981.
- BAUER, Martin W e GASKELL George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- BRUSCHINI, Cristina. **Gênero e Trabalho no Brasil: Novas Conquistas ou Persistência da Discriminação? (Brasil, 1985/95)**. In: ROCHA, Maria Isabel Baltar da (org), Trabalho e Gênero: mudanças, permanências e desafios. São Paulo: Ed 34, 2000.
- CARIDADE, A. **A construção cultural da sexualidade**. In: Ribeiro, M. (org). O prazer e o pensar. Rio de Janeiro: Cores/Editora Gente, 1999.
- CASTELLS, Manuel. **O Poder da Identidade**. São Paulo: Paz e Terra, 1999.
- CORTEZ, José Alberto Aguilar. **A Saúde Física e Mental da Mulher**. In: SIMÕES, Antônio Carlos (org). II Fórum de Debate Sobre Mulher e Esporte Mitos e Verdades. São Paulo: USP, 2002.
- DEL PRIORE, Mary. **Histórias do cotidiano**. São Paulo: Contexto, 2001.
- LIPOVETSKY, Gilles. **A terceira mulher: permanências e revolução do feminino**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- MAFFESOLI, Michel. **No fundo das aparências**. Petrópolis: Vozes, 1996.
- MOSCOVICI, Serge. **Representações sociais: investigações em psicologia social**. Petrópolis: Vozes, 2003.

MOURÃO, Ludmila **Exclusão e inserção da mulher brasileira em atividades físicas e esportivas**. In: SIMÕES, Antônio Carlos (org). *Mulher e esporte mitos e verdades*. São Paulo: Manole, 2003.

\_\_\_\_\_. e DUARTE Cátia. **Equidade de gênero e saúde: desafio dos novos tempos sociais**. In: BAGRICHEVSKY, Marcos e PALMA, Alexandre e ESTEVÃO, Adriana (orgs). *A saúde em debate na educação física*. Blumenau: Edibes, 2003.

\_\_\_\_\_. **Exclusão e inserção da mulher brasileira em atividades físicas e esportivas**. In: SIMÕES, Antônio Carlos (org). *II Fórum de debate sobre mulher e esporte mitos e verdades*. São Paulo: USP, 2002.

\_\_\_\_\_. **Representação social da relação do trabalho feminino da diarista com as opções de lazer na comunidade de queimados**. In: *Motus Corporis*; Revista de divulgação científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física. V.S1, n 1. Rio de Janeiro: UGF, 1994.

MURARO, Rose Marie. **O que querem as mulheres do século XXI**. São Paulo: Folha de São Paulo, 25/12/2000.

NYE, Andréa. **Teoria feminista e as filosofias do homem**. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1995.

ORLANDI, Eni Puccinelli. **Análise de discurso: princípios e procedimentos**. Campinas: Pontes, 2000.

\_\_\_\_\_. **Interpretação: autoria, leitura e efeitos do trabalho simbólico**. Petrópolis: Vozes, 1996.

\_\_\_\_\_. **As formas do silêncio**. 3. ed. Campinas: Pontes, 1995.

\_\_\_\_\_. **Discurso e leitura**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1993.

\_\_\_\_\_. **A análise de discurso: Algumas Observações**. Campinas: Revista Delta, Vol2 n. 1, 1986.

RAGO, Margareth. **Ser mulher no século XXI**. In: VENTURI, Gustavo e RECAMÁN, Marisol e OLIVEIRA de Suely (Org). *A Mulher Brasileira nos Espaços Público e Privado*. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, 2004.

SCOTT, Joan. **História das Mulheres**. In: BURKE, Peter (org). *A Escrita da História: Novas Perspectivas*. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1992.

\_\_\_\_\_. **Gênero: Uma Categoria Útil de Análise Histórica**. Educação e Realidade. Porto Alegre: v.15, n.2, 1990.

SOARES, Carmen Lúcia. **Imagens da Educação no Corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. Campinas: Autores Associados, 1998.