

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

As representações da estética do corpo feminino.

Estudo comparativo realizado com mulheres Adultas Jovens e Idosas praticantes de actividade física regular.

Inês Guimarães Brandão Botelho de Miranda

Porto, 2008

U. PORTO



As representações da estética do corpo feminino

Estudo comparativo realizado com mulheres Adultas Jovens e Idosas praticantes de actividade física regular.

Monografia, realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano, da Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Recreação e Lazer, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Orientador: Prof. Doutora Teresa Oliveira Lacerda

Inês Guimarães Brandão Botelho de Miranda

Porto, 2008

Miranda, I. (2008). *As representações da estética do corpo feminino: estudo comparativo realizado com mulheres Adultas Jovens e Idosas praticantes de actividade física regular*. Porto: I. Miranda. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Corpo, Estética, Mulher, Actividade Física

Dedicatória

Aos meus Pais

À Andrea

*Pelo sacrifício e amor
em todos os momentos
difíceis*

Agradecimentos

Chegando ao fim de uma tão longa caminhada como a realização deste trabalho demonstrou ser, várias são as pessoas que vão cruzando o nosso caminho e deixando o seu cunho em palavras de amor, carinho, encorajamento ou apenas num abraço. As minhas sinceras desculpas a quem não mencionarei, embora saibam que estarão sempre no meu coração.

À Prof^a Dr^a Teresa Oliveira Lacerda pela sua orientação, apoio, paciência, carinho e pelos seus sábios conselhos que transbordaram sobejamente a mera realização deste trabalho.

À Dr^a Ana Luísa Pereira pela sua sempre disponibilidade e preciosos conselhos.

A todas as entrevistadas que perfazem este estudo, sem elas nada teria sido feito.

A todos os meus colegas do Holmes Place Arrábida pela sua paciência, ajuda, disponibilidade, conselhos e palavras de apoio em momentos tão difíceis. A eles e a todas as suas alunas que se disponibilizaram para as entrevistas um grande e sincero obrigado.

À minha mãe e à Andrea, pilares de todo o meu ser e fonte de apoio incondicional. Ao meu Pai, meu farol de guia e pedra basilar também na realização deste trabalho.

Aos meus amigos, Inês, Joana, Ana, Pedro, Andreia, Tiago, Ricardo e Tânia, pela boa disposição, preocupação e interesse que sempre demonstraram.

Ao João, por ter estado sempre lá, demonstrando que a distância não impede o apoio incondicional.

Índice Geral

Agradecimentos	VII
Índice Geral	IX
Índice de Quadros	XI
Resumo	XIII
Abstract	XV
Resume	XVII
Lista de Abreviaturas.....	XIX
1. Introdução.....	1
2. Revisão da Literatura	7
2.1. Corpo, Perspectiva histórica e evolução	7
2.2. Estética, actividade física e mulher	17
2.3. O corpo envelhecido, conceitos e preconceitos	31
2.3.1. O corpo do idoso na contemporaneidade – a estética do corpo envelhecido	37
3. Metodologia	43
3.1. Caracterização do grupo de estudo	43
3.2. Instrumento para a recolha de dados – a entrevista	44
3.3. Análise e interpretação das entrevistas	47
3.4. Codificação	50
3.4.1. As unidades de registo (unidades de registo, unidades de contexto) e Regras de enumeração	50
3.4.2. As categorias de codificação	51
4. Tarefas Descritivas e Interpretativas	61
4.1. Análise das entrevistas	62
4.1.1. Categoria A – Formas	42
4.1.2. Categoria B – Felicidade/Bem-estar interior.....	66

4.1.3. Categoria C – Proporção/Harmonia/Elegância/Equilíbrio	70
4.1.4. Categoria D – Autenticidade/Naturalidade	75
4.1.5. Categoria E. Saúde/Bem-estar físico/ Boa forma	79
5. Conclusões	83
6. Bibliografia	85
Anexos	96

Índice de Quadros

Quadro 1: Frequência das unidades de registo

Resumo

O corpo, fonte de constantes debates ao longo de toda a História, adquiriu um papel de destaque no século XXI. Numa sociedade profundamente voltada para a imagem, onde a visão se torna o principal de todos os sentidos, o corpo é visto, revisto, alterado e até escrutinado, numa tentativa desenfreada de correspondência aos cânones vigentes. A mulher, público-alvo de todas as fantasias de eterna juventude corporal, tornou-se escrava dum ideal de beleza conseguido através de grandes esforços, sacrifícios e até privações, relegando outros valores outrora enaltecidos para segundo plano. Na era do prazer imediato, onde se torna mais importante a aparência do que a essência, a mulher volta-se para o exercício físico como uma resposta à conquista de um corpo belo, tonificado, que terá que se tornar imune ao envelhecimento, o inimigo renegado e mais temido.

No presente trabalho o corpo feminino de adultas jovens e idosas é estudado sobre uma perspectiva estética. O principal objectivo é, não apenas saber as formas de manifestação da estética em ambas as faixas etárias elegidas, mas também perceber como o exercício intervém nas representações da estética de cada mulher.

Recorreu-se à aplicação de uma entrevista semidirectiva para a recolha de informação da opinião do grupo de estudo, procedendo-se posteriormente à análise do conteúdo como forma de tratamento dos dados. Os resultados e conclusões do estudo evidenciaram um conjunto de categorias associadas às representações estéticas do corpo feminino. Formas, Felicidade/ Bem-estar interior, Proporção/ Harmonia/ Elegância/ Equilíbrio, Autenticidade/Naturalidade e Saúde/Bem-estar/Boa forma, foram as categorias enunciadas para exprimir as representações da estética associadas aos seus corpos. Os resultados permitiram ainda evidenciar que as principais diferenças consistem na importância de cada categoria estética para cada um dos grupos de estudo, sendo Formas a categoria eleita pelas Adultas Jovens e Felicidade/Bem-estar interior a categoria eleita pelas Idosas.

Palavras-Chave: CORPO, ESTÉTICA, MULHER, EXERCÍCIO FÍSICO

Abstract

The body, source of constant debate throughout the history acquired a prominent role in the twenty-first century. In a society deeply dedicated to the image, where the eye sight becomes the principal of all senses, the body is seen, reviewed, changed and even scrutinised in an attempt to match the unbridled force canons. The woman, the target audience of all fantasies of eternal youth body, has become a slave ideal of beauty achieved by efforts in physical exercise, relegating other values once celebrated in the background. In the era of immediate pleasure, which the look becomes more important than the essence, the woman turns to the exercise as a response to the conquest of a beautiful body, fit, where the ageing is renegated and feared. In this study the female body, young adults and elderly people are studied on an aesthetic perspective.

. We use the implementation of a semidirective interview for the collection of information the view of the study group, making up after the analysis of the content as a way of processing the data. The findings and conclusions of the study highlighted a number of categories associated with the aesthetic representations of the female body. Forms, Happiness / Welfare / Inner Beauty; Proportion / Harmony / Elegance / Balance; Authenticity / Health / Welfare / Good shape were the categories set out to express the representations of the aesthetic associated with their bodies when practice of regular exercise. The findings and conclusions of the study highlighted a number of categories associated with the aesthetic representations of the female body. Forms, Happiness / Welfare interior, Proportion / Harmony / Elegance / Balance, Authenticity / Naturality ;Health/Welfare / Good shape were the categories set out to express the representations of the aesthetic associated with their bodies. The results also reveal that allowed the main differences are the aesthetic importance of each category for each of the groups of study, which forms the category elected by the Youth and Adult Happiness / Welfare inside the category elected by the Elders.

Keywords: BODY, AESTHETIC, WOMEN, PHYSICAL EXERCISE

Resumé

Le corps, source de débats constants tout au long de l'histoire, a acquis un rôle de premier plan dans le vingt et unième siècle. Dans une société profondément dédiée à l'image, là où la vision devient le principal de tous les sens, le corps est vu, revu et modifié jusqu'à ce que l'objet d'un examen dans une tentative de faire correspondre la force des canons effrénée. La femme, le public cible de tous les fantasmes de l'éternelle jeunesse, qui dispose d'un devenir esclave de la beauté idéale grâce à de grands efforts, les sacrifices et les privations, reléguant les autres valeurs une fois célébré pour l'arrière-plan. À l'ère de plaisir immédiat, qui devient plus important que l'apparition de l'essence, la femme revient de l'exercice comme une réponse à la conquête d'un beau corps, tonifié, qui devra devenir l'abri du vieillissement, l'ennemi renégat et plus à craindre.

Dans cette étude, le corps féminin, les jeunes adultes et des personnes âgées est étudié sur une perspective esthétique. L'objectif principal est non seulement connaître les formes d'expression de l'esthétique dans les deux groupes d'âge sélectionnés, mais aussi comprendre comment l'exercice en cause dans les représentations de l'esthétique de chaque femme.

Le recours à la mise en œuvre d'une entrevue semidirective pour la collecte d'informations l'avis du groupe d'étude, soit après l'analyse du contenu comme un mode de traitement des données. Les constatations et conclusions de l'étude a mis en évidence un certain nombre de catégories associées à l'esthétique des représentations du corps féminin. Formulaires, Felicity / bien-être intérieur, la proportion / Harmonie / élégance / Equilibre, l'authenticité / Naturalité et de la santé / bien-être / Good Way étaient les catégories figurant à exprimer les représentations de l'esthétique associé à leur corps. Les résultats montrent également permis que les principales différences sont les d'une importance esthétique de chaque catégorie pour chacun des groupes d'étude, qui constitue la catégorie élus par des jeunes et des adultes bonheur / bien-être dans la catégorie élu par les Anciens.

Mots-clés: CORPS, ESTHÉTIQUE, LES FEMMES, L'EXERCICE PHYSIQUE

Lista de abreviaturas

ACSM American College of Sports Medicine

AF Actividade Física

OMS Organização Mundial de Saúde

1. Introdução

Actualmente, transformações profundas de foro pessoal, económico, científico e tecnológico têm emergindo no âmago da sociedade ocidental contemporânea, adquirindo o corpo o papel de actor principal.

Nunca, em toda a Historia da Humanidade, o culto do corpo foi tão intenso como nos dias actuais. Na era onde predomina o “parecer sobre o ser” (Gervilla, 1993) e onde os valores outrora tomados como secundários emergem como se uma “lava ideológica” subisse dum vulcão sociológico sempre presente, o corpo, tema sobejamente discutido no mundo contemporâneo, torna-se objecto de estudo cada vez mais frequente no domínio das ciências humanas e sociais (Crespo, 1990). A valorização atribuída ao corpo é um dos sinais dos novos tempos: desde a Ciência, à Filosofia, da Arte ao Desporto, este novo – ou quiçá renovado – interesse sobre o corpo manifesta-se numa multiplicidade de discursos (Lacerda, 2007), assumindo-se como um cartão de visita por excelência imposto pela sociedade. Mas de onde advém este enaltecimento desmesurado do corpo e de tudo o que lhe diz respeito?

É inegável que o corpo sempre assumiu um papel importante no devir da Humanidade, desde a Pré-História, onde o seu carácter era meramente utilitário e onde, principalmente o corpo da mulher, era sinonimo de fertilidade e de conservação da espécie (Jana, 1995), desde a Grécia clássica, com todo o seu esplendor artístico e desportivo onde, ao corpo eram associados valores éticos como a valentia, a honra, a cidadania, vendo-se no corpo um veículo de superação por meio do desporto e constituindo-se num meio incontornável da educação de uma pessoa (Ramos, 1982); desde a Idade Média, onde ao corpo era atribuída a significação de pecado, luxúria, fonte do mal e potenciador de tudo o que pudesse ser pecaminoso e onde, tão grande era a importância fanaticamente atribuída ao corpo, que até ao fogo se recorria na tentativa de purificação e expiação da obra que Deus fez; desde o Renascimento onde, a par e passo com as novas ideias de arte, o corpo retomou todo o seu esplendor e onde não mais a dualidade corpo-mente era submissamente aceite mas sim

um corpo na sua totalidade, unificado por Espírito e Corpo em constante harmonia com a Natureza (Correia, 2006); até aos dias de hoje onde o corpo funciona eminentemente como um “cartão de visita” através do qual nos apresentamos aos outros, característica da sociedade contemporânea onde o sentido da visão é privilegiado relativamente a todos os outros (Lacerda e Queirós, 2004). Nesta sociedade utilitarista, onde o corpo é motivo de profundas inquietações, a beleza é vista como algo necessário para que alguém possa atingir a felicidade (Lipovetsky, 1999). Diz a sabedoria popular que uma *imagem vale por mil palavras*. Será que a imagem do corpo vale mais do que o ser que o habita? Será que a epiderme do corpo, ao invés de funcionar como o lugar de emergência do que mais profundo existe nele, se converteu na barreira que o fecha hermeticamente ao mundo? Seja qual for a resposta, é indiscutível que o aspecto constitui hoje em dia a nossa imagem de marca que facilita ou dificulta o acesso ao grupo de amigos, ao trabalho, ao poder, etc. Na sociedade vigente, a imagem é um factor decisivo na criação de uma primeira impressão, o que até não seria de estranhar mas, frequentemente, a imagem do corpo converteu-se num factor de discriminação social.

Na “Era da Estética”, onde as mulheres (e tendencialmente também os homens) se preocupam cada vez mais com a forma física, o peso a mais, a pele lisa, os cabelos glamourosos, a manutenção de uma aparência escrava dos cânones impostos é algo (ao olhos menos sensíveis ou ofuscados por todo o nevoeiro publicitário) positivo e essencial para a vida de qualquer pessoa de hoje (Lipovetsky, 1999).

Todavia, não será sobre essa estética usada e abusada que este trabalho se debruça. O olhar estético procura – fugindo aos critérios dominantes na sociedade do mundo ocidental contemporâneo, onde o “invólucro” adquire uma importância bem mais superior do que o próprio conteúdo em si – insistentemente desvendar formas inovadoras nas já estereotipadas, jogando com a luz, os espaços, as sombras, com a beleza mas também com a fealdade (Lacerda, 2007). Evitando tudo o que se nos afigura conotado com um mero empirismo, o conceito de Estética que iremos explorar

filia-se na perspectiva de autores que a entendem como algo fruto de uma representação de um sentimento, onde a beleza não é um elemento existente à priori mas sim algo intrínseco, imbricado em todos nós, no nosso corpo (Porpino, 2003), ou, nas palavras de Pombo (1995), a satisfação de contemplar um objecto capaz de desencadear prazer, desprazer, ou seja, sentimento, ou apenas um modo diferente de perceber a realidade, onde a atitude estética depende apenas da nossa sensibilidade (Marques, 1993). Esta visão opõe-se vivamente à atitude prática actual, que privilegia a utilidade do objecto em questão (neste caso, o nosso corpo). Em suma, a forma de contemplação estética que este trabalho pretende desvendar bebeu das ideias como as de Beardsley e Hospers (1997), que nos afirmam que a Estética não reside na observação de “algo por si mesmo”, antes emanando do prazer e do sentimento que nos produz.

Por tudo isto, a Beleza adquire neste trabalho uma conotação diferente daquela a que estamos acostumados. O que se pergunta é se tal conotação terá curso numa sociedade onde as mulheres são constantemente bombardeadas com anúncios e promessas de uma beleza inatingível, onde se torna corriqueiro almejar pelo “soro da eterna juventude” atirado às massas pelas media, publicidade, filmes e revistas? (Lipovetsky, 1999). Fallon (1990) refere-nos que os cânones de beleza impostos pela sociedade adquirem padrões diferentes para os homens e para as mulheres, sendo precisamente por tomarmos consciência dessa discrepância de valores vigentes que este trabalho recaiu apenas sobre o universo feminino. Perante toda esta situação onde a mulher se torna a actriz principal de uma peça teatral de seu título “O Corpo”, não podemos evitar também o tema do corpo feminino envelhecido.

Numa sociedade em que se inventam e reinventam, a um ritmo frenético, meios para a manutenção da juventude, deseducando-se cada vez mais as mulheres na aceitação do declínio do corpo com o avançar da idade, *culpa* e *censura* revelam-se como categorias morais capazes de perturbar significativamente o quotidiano do género feminino (Lacerda, 2007). A imposição de um desequilíbrio entre a idade biológica e a aparência física confere ao envelhecimento uma conotação de fenómeno anti-natura e

perverso, tornando-se imperativo envelhecer mantendo um aspecto jovem e saudável (*ibid.*), assumindo-se aqui o desporto para a terceira idade como um factor fulcral desta busca pela juventude quase que narcísica.

Cada vez mais, além de outras práticas em nome de um certo ideal de estética, o exercício é visto como um veículo chave para a manutenção da juventude corporal e da saúde física. Desporto e Saúde têm, hoje em dia, uma incontestável indissociação, sendo cada vez mais fundamentado cientificamente que o exercício traz inúmeros benefícios para a saúde (Spirduso, 1995; Carvalho, 1999; Chodzko-Zajko, 1999, Shephard, 1997).

A nossa experiência de alguns anos de trabalho em ginásios e academias leva-nos contudo a admitir que, com alguma frequência, os ganhos advindos ao nível da melhoria das formas do corpo se sobrepõe aos proveitos em termos de saúde (Lipovetsky, 1999, Correia, 2006, Pereira, 2004) Sobretudo no que diz respeito às mulheres mais novas, que procuram insistentemente que o seu corpo não se afaste do modelo imposto e difundido pela moda e pela publicidade. Parece-nos plausível que, numa etapa mais avançada da vida, o entendimento de estética associada ao corpo feminino possa revestir outros contornos, eventualmente mais distantes (e talvez mais profundos e essenciais) dos ditados pelos cânones da sociedade. Foi neste contexto que resultou a questão cerne do nosso estudo:

- Como se traduzem as representações da estética do corpo da mulher em diferentes momentos da idade adulta e qual o contributo do exercício físico neste processo?

Formulada a pergunta de partida – fio condutor do nosso trabalho – estabelecemos os seguintes objectivos:

- Analisar e comparar, em função da idade, as representações da estética do corpo da mulher idosa (idade superior a 65 anos) e da mulher na faixa etária dos 30-35 anos.

- Compreender de que forma o exercício físico regular exerce (ou não) algum tipo de influência na representação da estética do corpo da mulher.

Este trabalho foi estruturado em seis capítulos. No primeiro – Introdução - para além de expormos sumariamente a estrutura do trabalho e de serem enunciados os objectivos do mesmo, fazemos uma alusão ao cerne e ao tema principal deste trabalho. O capítulo seguinte remete-nos a Revisão de Literatura, matéria que, no limite, é o alicerce do nosso trabalho; procuramos aqui conferir-lhe uma sólida sustentabilidade, expondo numa primeira fase a História do Corpo na sua visão mais limitada, entrando na estética feminina e no papel da actividade física na área do desporto, passando por fim ao corpo feminino envelhecido e a tudo no que nele aponta para o tema em questão. A descrição de todo o conjunto de procedimentos relativos aos instrumentos utilizados – sua construção, justificação e aplicação – e interpretação do nosso *corpus* de estudo de onde emergiu as categorias está presente no terceiro capítulo. No quarto capítulo, através de uma análise do *corpus* de estudo, tratamos e concluímos sobre os dados recolhidos até então. No capítulo quinto apresentam-se as principais conclusões extraídas do trabalho. No último são listadas as referências bibliográficas, seguindo-se-lhes os Anexos.

2. Revisão da Literatura

2.1. Corpo. Perspectiva histórica e evolução

Numa sociedade caracterizada por uma política de constante racionalidade, é altamente intrigante a presença de um interesse desmesurado por tudo o que diz respeito ao corpo, e mais, por tudo o que diz respeito à sua aparência ao ser apresentado em público. Ao longo dos tempos, o corpo tem-se mostrado de diversas formas, sendo fundamental para a compreensão e expressão da sociedade na qual está inserido, de tal forma que em qualquer sociedade observamos diferentes padrões, de sensualidade, saúde, postura, etc, responsáveis pela formação de homens e mulheres que encaram o corpo como uma filosofia de vida.

Nos últimos anos do século XX, o “culto ao corpo” tornou-se uma preocupação global que atinge diferentes classes sociais, faixas etárias e sectores das sociedades em geral (Crespo, 1990).

De acordo com Gilles Lipovetsky (1989), com as alterações sociais do final do século, somos simultaneamente espectadores e agentes de uma reconfiguração da hierarquia axiológica, evidenciando-se uma inversão de valores, sendo que aqueles antes tidos como de baixa hierarquia aparecem agora em lugares cimeiros, como é o caso do hedonismo utilitarista.

O corpo é hoje elevado a um nível de importância nunca antes verificado. Os meios de comunicação apelam a um determinado modelo de corpo e é esse mesmo corpo que nos define – ou não – que nos facilita ou mesmo dificulta a nossa relação com os demais. É preciso “ser” ou, no mínimo, “parecer”, moldar-se aos padrões de beleza que a sociedade exige (Gervilla, 2000).

O debate sobre os temas gerados e centrados no corpo tornou-se, nos dias hoje, um lugar comum. Segundo Crespo (1990), este é um dos temas mais discutidos no mundo contemporâneo, sendo objecto de estudo cada vez mais frequente no domínio das ciências humanas e sociais. Ao mesmo tempo, a nível do quotidiano, esta verdadeira “explosão” tem vindo a manifestar-se na

exuberância e imaginação das múltiplas técnicas utilizadas (adornos, vestuário, jogos e até mesmo no desporto), enfim, nos mais diversos pormenores da vida humana. A importância dada ao corpo na sociedade contemporânea vigente contrapõe-se ao ofuscamento a que esteve submetido em tempos passados. Este fenómeno é um reflexo de uma assinalável inversão de valores, traduzida na reformulação ou mesmo abandono de critérios anteriores de poupança, de preocupações, de contenção nos consumos e dispêndio de energias. Os novos valores de beleza, felicidade e juventude identificam-se com um corpo que se transforma submetendo-se a múltiplos cuidados, sendo, quase sempre, fonte de desassossegos (Crespo, 1990).

Desde os princípios do século XX tem havido um aumento considerável de preocupação incidente nos temas que se relacionam com o corpo. O homem converteu o corpo num objecto de trabalho (exercício físico, dieta, maquilhagem, cirurgia estética), registando-se cada vez mais uma tendência generalizada para ver o corpo como uma parte integrante do sujeito que pode ser remodelada, transformada, moldada e, sobretudo, melhorada (Entwistle, 2002).

O projecto de libertação do corpo está presente em cada momento, exprimindo-se numa dinâmica multifacetada e atingindo uma imensa teia de relações sociais. Contudo, podemos formular a seguinte questão: será que o fenómeno traduz uma verdadeira emancipação do corpo, quebrando as correntes de antigos constrangimentos ou, pelo contrário, não representa mais do que uma forma velada de a sociedade continuar a exercer a sua tradicional repressão? Será que surgiu outro sistema de valores, mais moderno e adequado aos nossos tempos, permitindo igualmente, o controlo sobre o corpo? Não obstante as dificuldades em responder a estas perguntas, subjaz-lhes um traço comum a ter em conta: em relação a um passado de negação do corpo, bem como a um presente de afirmação do mesmo, é inerente aos dois a assimilação do corpo a um objecto real, existindo por si próprio, na sua materialidade biológica. No entanto, não obstante do que desta ideia se poderia inferir, o corpo não é um dado imutável, revelando-se antes, na sua

historicidade, resultado de um longo processo de elaboração social (Crespo, 1990).

Rodrigues (2005a) alerta-nos para o facto de que, ao longo da história da Humanidade e da evolução humana em todas as suas vertentes, o corpo sempre existiu como um marco de referência, no qual diversas práticas corporais foram-se sucedendo conforme as épocas. No entanto é de referir que, para este autor, este é verdadeiramente o *século do corpo*.

Para Baudrillard (1995), na denominada época “pré-corpo”, esforços desmedidos foram feitos para convencer as pessoas de que *não tinham corpo*. Crespo (1990) afirma que existe uma relação de quase “oposição de tratamentos” dados ao corpo, uma vez que, de um ofuscamento a que estava submetido no passado, passámos rapidamente para a sua idolatração.

A mudança do *focus* dado ao corpo parece estar relacionada com a amplitude das alterações culturais e sociais. Na verdade, a divisão do corpo numa série de partes na cultura consumista e a sua reconstrução e fabricação através da moda, da cosmética, etc, reflecte tipicamente a sociedade pós-moderna (Featherstone e Turner, 1996).

Paulatinamente, o corpo foi-se constituindo num alvo de cuidados e desassossegos, iniciando um projecto que Crespo (1990) definiu de “libertação do corpo”, através do qual foi sendo cada vez menos encarado como um dado extrínseco, fatalisticamente não intervencionável, transformando-se num fenómeno de escolhas e opções (Giddens, 2005).

O corpo, enquanto construção cultural das sociedades, permite que dele nos apropriemos como meio de estudo para percebermos melhor a própria sociedade em questão, tanto nos seus temas mais actuais, quanto nas suas tradições e tendências, pois a sua simples forma pode conduzir-nos à própria história do homem (Bento, 1999).

Para Parisoli (cit. por Esteves, 2005), o corpo é um espelho das diversas pressões e mutações sociais, sendo estas guiadas pelos valores e crenças divulgados pela sociedade onde ocorre uma demarcação cultural, a fim de socializá-lo. Através desta visão culturalista, o autor lembra Marcel Mauss (cit por Parisoli, in Esteves, 2005); ao indicar que as atitudes corporais por mais

espontâneas que se afigurem e pareçam corresponder aos gestos naturais, são sempre técnicas que culturalmente se tornaram eficazes e valorizadas, de acordo com os padrões de cada época. Para o autor, o movimento corporal e a postura são o resultado de uma construção social. Consequentemente, as técnicas em prol da imagem corporal têm vindo a emergir em favor dos novos valores e das novas expressões éticas e, sobretudo, estéticas, características da cultura própria da sociedade contemporânea ocidental e urbana.

A respeito das sobreditas técnicas, na década de 30, Marcel Mauss (1936 cit. por Esteves, 2005) apontou a importância de cada sociedade e o papel da educação na construção da noção de técnica corporal ou de “técnicas do corpo”, ou seja, o impacto destes factores nas maneiras como os homens, sociedade por sociedade, de uma forma culturalmente tradicional, sabem servir-se do seu corpo.

Para uma melhor compreensão das representações do corpo na sociedade actual, torna-se imperativo fazer uma breve retrospectiva do seu histórico. Devido à especificidade do presente estudo, será dada maior ênfase ao corpo feminino; mas apesar desta truncatura operada sobre o enfoque holístico do tema em análise, nem por isso se afigura despiciendo um breve bosquejo histórico, pois muito mais difícil é saber o que somos se não soubermos de onde viemos.

Segundo Jana (1995), a história do corpo começa pelas primeiras sociedades em que tudo são todos e todos são tudo, onde os imperativos básicos da mera sobrevivência em ambientes hostis impunham estreita interacção e interdependência. Nas sociedades primitivas, o corpo era visto como fazendo parte da natureza, da comunidade e do cosmos. A importância do corpo manifestava-se mais na sua adaptação à própria natureza e na capacidade de a ela (e nela) sobreviver, do que em defender-se dos outros homens e adaptar-se às regras sociais por eles criadas (Silva, 1994).

Já neste período da História aparecem as primeiras representações do corpo feminino (Vénus de Lespugne, Vénus de Willendorf e Vénus de Laussel) em esculturas, barros, ossos e rochas. Estas obras de arte realçam particularmente os atributos sexuais femininos, como os seios, os quadris e a

região das coxas, delegando a cabeça para segundo plano. As formas representadas são intencionalmente espessas, o ventre arredondado e saliente, os quadris largos, as coxas enormes, as pernas finas, os seios pesados e volumosos caindo até ao ventre. Tais esculturas remetem imediatamente para uma ideia de fertilidade, sendo que a mulher gorda era símbolo de saúde, abundância e prosperidade em tempos caracterizados por fomes e privações (Correia, 2006).

Na Antiguidade Clássica, a História permite-nos afirmar que a Grécia e a civilização Helénica desempenharam um papel fundamental na formação cultural do mundo, em especial nas civilizações ocidentais vindouras. Os seus legados artísticos e culturais transcenderam as barreiras temporais e immortalizaram-se nas obras de alguns dos seus expoentes máximos, como Platão, Aristóteles, Homero e outros.

Os Gregos, em especial os Atenienses, davam grande importância ao corpo, associando-o a valores éticos como valentia, cidadania e honra. Enalteciam o corpo, nele vendo um meio incontornável de educação da pessoa como cidadão, isto é, como entidade activamente integrante da sociedade. A importância da actividade física para os Gregos radicava num propósito educativo, como elemento fundamental da formação do indivíduo e revertia-se de carácter utilitário, devido às necessidades militares; de um carácter religioso, como forma de adoração aos deuses; de um carácter competitivo, como forma de preparação para os Jogos Olímpicos e seus antecedentes e, por fim, de um carácter estético, na busca da beleza física (Ramos, 1982). Pode-se até mesmo afirmar que foi na Grécia que o corpo “nasceu”, adquiriu um lugar de destaque e foi fonte de culto para toda uma civilização (*ibid.*)

Saliente-se que a epopeia homérica não apresentava uma divisão entre o orgânico e o psíquico. Não existia ainda uma visão unilateral do corpo mas, segundo Jana (1995), os filósofos pré-socráticos já nos apontam os conceitos de *soma* (todo o corpo visível) e *psykhe* (aquilo que age sobre o corpo, o que se sente e pensa). Por *soma* entendiam o corpo que se vê e se move, por *psykhe* entendiam algo que não se vê, que faz mover o corpo e que o transcende, pois também sente e pensa. O mesmo autor refere que, para

Platão, o homem é alma encerrada num corpo mortal, visível, impuro e terreno, que o torna pior, o atrapalha no seu bem viver, ou sobrecarrega a vida de trabalhos, corpo esse que aquele filósofo renega, subalterniza, exaltando a alma imortal, invisível, pura e divina que merece ser percebida, cuidada (Jana, 1995).

Porém, Aristóteles (384-322 a.C) já apresenta um outro sentido para a relação corpo-alma, assacando a esta o atributo de ser o princípio da vida e uma “forma particular de corpo vivido” (Soares, 2002), O cuidado corporal é a via para manter a saúde da alma.

A perspectiva muda radicalmente sob civilização romana. O corpo romano é um corpo “bélico”, usado como um meio de se conseguir poder, pois é sobretudo um instrumento de luta. A robustez física não visava objectivos estéticos como com os Gregos, mas sim a função social de manter e fomentar o bem colectivo (Soares, 2002). O corpo perdeu o seu valor individual para se assumir como um corpo popular, colectivo, relegando para segundo plano a busca pela perfeição e a beleza, valores tão apreciados e valorizados pelos Gregos (Correia, 2006).

Na Idade Média (primórdios do século V, com o início da derrocada do Império romano no Ocidente frente aos bárbaros, até ao século XV, com a queda do império no Oriente), a cultura torna-se resultado da fusão de valores clássicos, bárbaros e cristãos, favorecendo e propiciando a emergência da Igreja como portadora e dinamizadora do ideal unificador perante o caos de desintegração política que reinava. Durante este período, a sociedade (o povo) era inculta, uma vez que a cultura era privilégio do Clero, florescendo uma sociedade ignorante, com conhecimento incorrecto da religião e por tal, permeável a fenómenos de fanatismo e superstição desmesurada (Correia, 2006). O Cristianismo reconhece a dualidade corpo-alma, mas apenas valoriza a alma porque associa o corpo ao mal e vê-o como uma fonte de pecado. O corpo é nesta época entendido como uma sede de confrontos entre o bem e mal, sendo considerado como *potenciador* do pecado, lugar de tentações e perigoso (Correia, 2006).

No início do século XIV surge em Itália o Renascimento, um movimento literário, artístico e científico que muito bebeu da imitação da Antiguidade Clássica, em resultado e no âmbito do qual é recuperada a importância atribuída ao Homem e se defende e incita – tal como naquela época histórica de referência – o desenvolvimento intelectual e físico, enaltecendo-se a afirmação individual, livre, não cerceada, em toda as áreas do conhecimento. É, não obstante, um movimento que persegue o desenvolvimento do homem como um “todo”, um ser unificado, formado por Espírito e concomitantemente por um Corpo que se pretende em harmonia com a Natureza. O entusiasmo pela vida e a alegria voltaram a surgir, numa tentativa de fruir intensamente a vida terrena, conquanto sempre balizada por um certo domínio, temperança e serenidade. Nesta época, a Arte retomou sem antigos pudores a representação do nú, como forma de apelo a uma restauração da harmonia entre o Homem e a Natureza (Correia, 2006).

Com o filósofo francês René Descartes (séc XVII), as ideias de Platão voltam a ser defendidas, ao apelar-se a uma redução da essência do homem à alma (Esteves, 2005). O homem é visto como formado por corpo e alma, mas sendo esta completamente distinta do corpo; não obstante, a ideia de alma imortal do cristianismo permite e dá lugar à razão, pois sem ela não há existência humana (Correia, 2006). O corpo deve obedecer ao seu sistema de funcionamento orgânico, é uma máquina, assume uma função autónoma, independentemente da natureza do eu e do mundo; neste sentido torna-se já perceptível a noção de indivíduo. Com Descartes, o corpo passa a ser visto como uma máquina, que pode ser decomposta nos seus elementos constitutivos (Esteves, 2005). Esta separação entre corpo e mente iria influenciar para sempre as sociedades vindouras e gerações de novos pensadores (Correia, 2006).

O século XIX foi, a todos os níveis, um século de mudança. A Declaração Universal dos Direitos do Homem em 1789 e a Revolução Francesa assinalam o começo da Idade Contemporânea, caracterizada por um reassumir do corpo, uma exaltação deste em liberdade, deixando de ser visto como a prisão da alma, como um cárcere que o impede de viver plenamente.

Nesta época, que exacerbou o individualismo e a ambição, é apresentado um novo olhar sobre o corpo sendo que o espelho veio a converter-se num objecto essencial para a contemplação corporal. A Revolução Industrial, iniciada em Inglaterra em meados do século XVIII, veio acelerar e reforçar esta tendência (Correia, 2006).

Mas foi verdadeiramente no segundo quartel do século XX que foram conferidas ao corpo diferentes contextualizações.

No século XX, no rescaldo de duas grandes guerras mundiais, surge uma nova ordem social. O capitalismo cresce e com ele nascem enormes contradições de carácter social: por um lado o individualismo é sobrevalorizado, mas por outro há uma busca de uniformização de pensamentos e acções humanas. O corpo é objecto de várias experimentações e mutilações, tudo em prol de uma maior produtividade onde a *performance* física tem que atingir níveis de excelência (Correia, 2006).

Segundo Travillot (1998 cit. por Lacerda e Queirós, 2004), o modo de perspectivar o corpo e a sua relação com a actividade física atravessou três períodos importantes do século XX.

Na década de sessenta verificou-se uma mudança radical no que diz respeito ao corpo e suas representações sociais. No início, os valores associados à fruição dos tempos livres e à juventude incitam os indivíduos a prestar mais atenção aos seus corpos, utilizando o exercício físico como meio de melhorar a saúde. Neste processo, várias são as práticas corporais representantes da libertação do corpo, caminho usado para a libertação do indivíduo, valor máximo exaltado nesta época. Mas o fim desta década é já caracterizado pela colocação em causa de vários valores até então vigentes.

Nos anos oitenta aparece pela primeira vez o conceito de *forma* ou "*fit*". São postos à disposição da sociedade vários produtos, meios, tratamentos e até mesmo novas formas de exercício físico – as ginásticas "aeróbicas", por exemplo - largamente promovidas pelos meios de comunicação social. Estar em forma não passa apenas por ter saúde, é necessário aparentá-la, o indivíduo tem que ter um bom ar. Este novo conceito tem que ser conquistado e interiorizado pela própria pessoa, tornando-se um imperativo capaz de

originar a afluência em massa aos ginásios, “*fitness centers*”, ou “*Health Clubs*”, promovendo nestes moldes uma nítida indissociação entre saúde e forma física.

A partir do meio da década de oitenta as relações entre saúde e beleza tornam-se mais evidentes e indissociáveis. Novas técnicas de ginástica aparecem no mundo da conquista pela saúde e forma física. A “sociedade do corpo” disponibiliza agora novas formas e modalidades desportivas, onde os exercícios físicos surgem diversificados e marcados por consideráveis abrandamentos de ritmo. Esta é uma época de busca do prazer e paz interior, reflectindo e caracterizando uma natural mudança da sociedade (Travaillot, 1998 cit.por Lacerda e Queirós; 2004). Todavia, o corpo é ainda colocado no centro das questões, funcionando cada vez mais como cartão de visita. Pretende-se que o que se mostra, o que se “vê”, seja espelho não mistificante do que se “julga ser “ ou amostra convincente do que os outros devem pensar que se “é”.

Em suma, o século XX termina com um conceito de corpo bastante fechado sobre si mesmo, reprimido nas suas emoções e na espontaneidade das suas expressões pela própria sociedade em que está inserido. Aparece aqui a contradição entre Ser e Ter corpo, onde o Ter significa apropriar-se do corpo como cada um achar melhor. Este passa a ser um objecto moldado, consumido, explorado, escravizado. (Correia, 2006).

2.2 Estética, actividade física e mulher

“Sensorialidade e sensibilidade confluem para uma dimensão que se vem convertendo num traço fundamental da cultura ocidental contemporânea: a dimensão estética” (Lacerda, 2002)

A filosofia do século XX sofreu profundos desenvolvimentos, por vezes contraditórios, reflectindo as interrogações (e não raro, as inquietações) suscitadas por avanços na área da Física (Relatividade, Física Quântica, Cibernetica, Electrónica), da Química, da Medicina, das Neurociências e da Genética, e ainda das Ciências Sociais, da Economia e da Política. Mas também as Artes em todas as suas vertentes (Pintura, Música, Cinema, Teatro) contribuíram para convulsionar as mentalidades e as atitudes e, a par da Literatura, abriram caminho para um abalar das certezas consideradas como adquiridas no âmbito da Filosofia Clássica.

De certo modo, podemos dizer que a Filosofia teve que sair de torres de marfim onde durante séculos se encerrara, passando a encarar como objectos seus os múltiplos problemas emergentes de ordem social, científica e económica, em virtude dos seus reflexos na Ética e na Estética. É disto evidência a explosão de produção literária registada durante este século, extremamente enriquecedora da própria Filosofia ao abrir e explorar vertentes novas de pensamento, frequentemente marcadas por vincada iconoclastia relativamente a cânones e intocáveis da Filosofia Tradicional.

Perniola (1997) afirma que nunca como no século XX se verificou uma abundância de textos e escritos tão rica e de tão grande relevo sobre a Estética. Para Rocha (2007), o século XX caracterizou-se pela redescoberta e pela emergência de uma enorme diversidade de saberes e pela revitalização de áreas de conhecimento, sendo uma delas aquela disciplina filosófica.

Segundo Porpino (2003), a Estética tornou-se actualmente uma palavra-chave aplicada tanto ao meio científico quanto ao empirismo do senso comum.

No presente trabalho, não iremos debruçar-nos sobre a Estética em geral, temática que extravasa em muito o âmbito do estudo. Focalizar-nos-emos na problemática da estética corporal, com objectivos meramente clarificadores do que é a estética do corpo e de que forma ela está presente e se manifesta nas mulheres da nossa sociedade. Deste modo, começaremos por abordar a grande importância atribuída à estética corporal a partir do século XX. Consideramos contudo de extrema importância fazer uma breve comparação dos momentos históricos da evolução do corpo com a evolução da História da Estética, pois todos os estudos nos mostram que estas duas Histórias correram lado a lado.

Etimologicamente, o termo Estética surge do uso substantivo do adjectivo grego *aesthetike*, que nos remete para a palavra grega *aisthetis*, (Ferreira, Ximenez & Gottschalk, 1994 cit. por Lacerda, 1997; Herrero, 1988). À Estética é normalmente associado o conceito de beleza seguido dos de harmonia, amplitude, plasticidade e emoção (Lacerda, 1997).

A História da Estética deixa perceber claramente como em épocas distintas da História da Humanidade os valores basilares estéticos estiveram associados a valores morais e até a compromissos políticos. Mesmo sem a existência de uma certeza fundamentada, desde sempre se assumiu a identificação do Ético e do Estético, do Bom e do Belo (Marques e Botelho Gomes, 1990).

Eco (2004), na sua obra magnífica *A História de Beleza*, recorda-nos que Belo, além de nos remeter para o gracioso, bonito, sublime, maravilhoso e soberbo – remetendo-nos para a dicotomia clássica Belo/Bom - está conotado a algo que queremos possuir, a algo que nos agrada. O autor refere também que a beleza nunca foi algo de absoluto e imutável, assumindo diferentes rostos em cada período histórico e cada região, não somente no que respeita à beleza física dos Homens mas também em relação à Beleza de Deus, dos santos ou das ideias (*ibid.*)

A História conta-nos que Platão (428 a.C.- 347 a.C.) foi o primeiro a formular explicitamente a pergunta: o que é o Belo? Para ele o Belo era associado ao Bem, à Verdade e à Perfeição, a Beleza existia em si, separada

do mundo sensível. O valor da beleza de cada coisa seria variável conforme a sua participação em uma ideia suprema de beleza (Lukács, 1965).

O belo e a beleza têm sido objecto de estudo ao longo da história da filosofia, tendo sido na Grécia que esses estudos atingiram o seu expoente máximo. A Estética enquanto disciplina filosófica, surgiu na Antiguidade Clássica como uma forma de reflexão sobre as manifestações do belo natural e do belo artístico, sendo esta reflexão fruto da vida cultural das cidades gregas, onde era atribuída uma enorme importância aos espaços públicos, ao livre debate de ideias. Aos poetas, arquitectos, dramaturgos e escultores era conferida uma grande relevância social (Adorno, 1970).

Para Aristóteles a Arte era uma criação especificamente humana, não poderia ser apartada do homem, ela estava em nós. Todavia, a beleza poderia ser separada da arte. Muitas vezes a própria fealdade, o surpreendente, o estranho poderia transformar-se no ponto fulcral de uma obra artística. Segundo este filósofo, para uma obra de arte ser considerada bela, ela teria que possuir simetria, proporção e ordem, em suma, uma justa medida (Lukács, 1965).

Durante a Idade Média, sob a influência do Cristianismo, o Belo era um espelho da acção de Deus, tendo como valores basilares o Bem e a Verdade. Santo Agostinho apregoa que a beleza não seria mais do que o reflexo da suprema beleza de Deus. Também São Tomás de Aquino segue a mesma linha de pensamento ao identificar a beleza com o bem, defendendo que a beleza perfeita identifica-se com Deus. No entanto, as coisas belas teriam que possuir harmonia e proporção (apelando a uma congruência das partes), claridade ou luminosidade, integridade e perfeição, pois o inacabado ou o fragmentado tinham uma conotação de fealdade (Lukács, 1965; Beardsley e Hospers, 1997).

No Renascimento, uma nova concepção de arte aflora. A arte é aquela que apenas foi criada para nosso deleite estético, sendo desprovida de qualquer utilidade. É nesta época que surge a difusão de uma concepção de beleza ligada à simbologia das formas geométricas e aos números, tomando como base o pitagorismo e o neoplatonismo (Adorno, 1970). Expoente

supremo desta corrente é o “Homem de Vitruvio” de Leonardo Da Vinci, onde as ideias de proporção e simetria são aplicadas também à anatomia humana.

Na segunda metade do séc XVIII, o começo da Revolução Industrial, a Guerra da Independência Americana e a Revolução Francesa são movimentos propícios à propagação de novas ideias. Nasce então o neoclassicismo, onde a arte se identifica com a retomada da cultura clássica por parte da Europa Ocidental. No entanto, a concepção de um ideal de beleza eterno e imutável já não é sustentável. Para os neoclassicistas, os princípios da era clássica deveriam ser adaptados à realidade moderna (Adorno, 1970).

É neste contexto que surge Immanuel Kant (1724-1804), filósofo alemão geralmente considerado como o último grande filósofo do início da Era Moderna e indiscutivelmente um dos seus pensadores mais influentes. Para Kant, os juízos estéticos tem um fundamento subjectivo, devido à impossibilidade de se apoiar em conceitos determinados. O critério de beleza que mediante eles se exprime é o do prazer desinteressado, sendo isso que suscita a nossa adesão. Ainda que com um carácter subjectivo, o juízo estético aspira à universalidade (Adorno, 1970).

No séc XIX, vários artistas rompem com as normas e convenções até então alicerçadas, abrindo terreno para a emergência da Arte Contemporânea, muitas correntes estéticas surgem e a arte assume muitas vezes conteúdos políticos (Lukács, 1965; Adorno, 1970).

No séc XX operam-se importantes mudanças no entendimento da própria Arte, em resultado de uma multiplicidade de factores. Novas manifestações criativas nascem, a Arte perde algo do carácter mítico, elitista e imponente de que se revestira em épocas anteriores, tornando-se em produto de consumo de massas. De certo modo, todos poderiam apelidar-se de artistas, de criadores de beleza e, paralelamente, novas teorias estéticas surgiram (Herrero, 1988 e Dufrenne, 1988).

Como podemos verificar acima, a História da Beleza e consequentemente da Estética sofreram uma grande evolução. Hoje em dia, o uso da palavra belo deixou de ser assertivo e categórico, visto que a Estética

limita-se a dizer como alguém considera belo certo objecto ou acontecimento, ou seja, como nele encontra satisfação (Dufrenne, 1976, cit; por Lacerda, 1997). Todavia, Porpino (2003) clarifica que o *estético* (e tudo o que lhe é inerente) não se resume apenas ao artístico, apesar de se concordar que a Arte é sem dúvida uma das mais significativas possibilidades de vivências estéticas.

Contudo, não nos é possível clarificar a Estética e todos os assuntos correlacionados sem primeiro referir um outro conceito igualmente importante: ligada ao conceito de Estética encontramos a noção de *experiência estética*. Segundo Pita (1999), a presença, a representação e o sentimento são as categorias para a compreensibilidade desta experiência. Porpino (2003) clarifica melhor esta ideia ao referir que o belo é o centro da experiência estética, é um elemento propiciador da vivência do sensível, reportando-nos para um entendimento que vai para além do belo como um modelo ou uma ideia. O belo não está no sujeito nem no objecto, mas sim numa relação entre ambos. A beleza não existe a priori, “ (...) ela é fruto de uma reciprocidade entre o sujeito que percebe e a coisa percebida.” (Porpino, 2003, p.155.). Numa analogia simplicista, somos nós e a contemplação do nosso corpo ao espelho. A beleza é algo que está imbricado, algo intrínseco, algo que não está fora do nosso corpo, mas sim lá dentro. (*ibid.*)

Na opinião de Pombo (1995), a experiência estética promove outras formas de interpretação do mundo, possibilitando percepções só acessíveis através dessa mesma experiência. A mesma autora afirma ainda que a experiência estética se pode viver através de uma reacção orgânica a determinado universo de sensações, seja por exemplo um relâmpago, um calafrio na medula, as lágrimas nos olhos e todos aqueles sentimentos que são impossíveis de designar.

Não se trata portanto de um juízo de conhecimento, pois visa apenas resultados de ordem sensitiva. A realidade do objecto não é em si importante, dado que a génese do prazer ou desprazer é a pura representação desse mesmo objecto (Pombo, 1995).

Para Marques (1993), a Estética é um modo de perceber a realidade, os objectos que nos rodeiam ou até mesmo as actividades necessitando para tal manifestações de interesse. Para o mesmo autor, a atitude estética depende da nossa sensibilidade e consciência estética.

Marques (1993) segue a mesma linha de pensamento de Parry (1989), acrescentando que o olhar estético não se refere ao objecto ou actividade mas à atitude que temos em relação a ele.

A mesma ideia é corroborada por Beardsley e Hospers (1997), que defendem que a estética é o ramo da filosofia que se ocupa da análise dos conceitos e da resolução dos problemas que se colocam quando contemplamos objectos estéticos, ou seja, todos os objectos de experiência estética. A expressão “objectos estéticos” refere-se aqueles objectos em torno dos quais se emitem tais juízos e tais razões.

Os mesmos autores explicam que um modo algo menos confuso de descrever a experiência estética consiste em fazê-lo em termos de relações internas *versus* relações externas, dando-nos o exemplo da contemplação de uma obra de arte. Para eles, quando contemplamos esteticamente uma obra de arte ou a natureza, fixamo-nos somente nas relações externas, ou seja, no objecto estético e suas propriedades; e não na sua relação com nós mesmos, nem sequer com o artista que a criou ou com o nosso conhecimento da cultura onde a obra nasceu (Beardsley e Hospers, 1997).

Porpino (2003) identifica-se com esta via de pensamento ao afirmar que a vivência estética é uma experiência que se dá no corpo, na sua relação com os objectos estéticos. Quer se privilegie o objecto estético, quer se privilegie a consciência daquele que vive a experiência ou mesmo compreendendo que entre o objecto e o sujeito se estabelece uma relação de imanência, podemos perceber que o corpo está sempre presente nesta relação, mesmo quando considerado ou percebido por vieses distintos. Para a autora é impossível viver a experiência estética sem que o corpo esteja presente.

De acordo com Beardsley e Hospers (1997), a atitude estética ou a “forma estética de contemplar o mundo” é geralmente contraposta à atitude prática, que só se interessa pela utilidade do objecto em questão (neste caso o

nosso corpo). Na contemplação estética observamos algo “não por si mesmo” mas sim por outra razão, por exemplo, pelo prazer que nos produz (*ibid*).

Todos estes são pontos de vista extensíveis ao corpo feminino. Este é a “*nossa obra de arte*” e nós próprios os artistas que a contemplamos cada vez que nos olhamos ao espelho. Na sua obra intitulada *Fenomenologia da Percepção*, Merleau-Ponty (1999) estabelece de forma magnífica a relação entre corpo e a obra de arte, considerando-se “um nó de percepções vivas” (*ibid*. p.210).

Por tudo isto, formular a pergunta “*o que é a beleza?*”, no sentido em que a palavra *beleza* se utiliza hoje, seria agora uma maneira demasiado simplista de abordar a questão, porque a *beleza* tende a implicar a conotação com algo agradável quer à vista quer ao ouvido (Beardsley e Hospers, 1997). Logicamente, podemos contrapor a seguintes questões: “E a beleza sentida? E a tão apregoada “beleza interior” não é também uma manifestação da estética?

Ao longo de toda a História da Estética outras questões deveras pertinentes foram brotando: “será que pode haver uma beleza idissociada da obra de arte?”, “Haverá alguma relação entre a beleza natural e outro *tipo* de beleza”? (Adorno, 1970; Dufrenne, 1988). É possível haver no contexto da sociedade contemporânea ocidental uma beleza capaz de emanar de cada um de nós? Podemos considerar aquilo que é estético como um “sentimento de si” que se espelha no “invólucro exterior do nosso corpo?”. Este é o cerne da questão do nosso trabalho

A maioria dos autores supracitados apela a um conceito de beleza natural que abarca a interioridade do Homem, nas suas relações sociais, instituições, feitos sociais e história pessoal (Adorno, 1970 e Dufrenne, 1988). A impossibilidade de uma definição absoluta e clarificadora do que é belo radica no facto de o conceito de beleza ser enformado por inúmeros factores de natureza histórica, cultural, religiosa, moral, ética e social. Por tudo isto, um objecto ou uma situação podem ser belas para uns e suscitar noutros atitudes de perfeita indiferença, da mesma forma que objectos considerados belos divergem de cultura para cultura (Porpino, 2003), tema que retomaremos mais adiante neste trabalho.

Contudo, a sociedade actual revela-se ainda fortemente condicionada por atitudes tradicionalistas, pelo que a desejável disseminação dos pontos de vista atrás referidos se vai operando de um modo lento e não isento de contradições, não sendo de modo algum linear.

Lipovetsky (1999), na sua forma peculiar de reflexão sobre o universo do consumo e o comportamento dos indivíduos na contemporaneidade, refere que no século XX, iniciou-se um novo ciclo histórico assente numa ideia de profissionalização do ideal estético promovido pelas estrelas de cinema e modelos, frequentemente ao serviço de estratégias de promoção de *imagens-tipo* e de sequente indução ao consumo de produtos de beleza. Para o autor vários fenómenos confluem para uma ideia de um inovador momento histórico da beleza feminina: a industrialização e o mercantilismo da beleza, a difusão generalizada das normas e imagens estéticas do feminino, as novas carreiras abertas à beleza, o desaparecimento do tema da beleza fatal e a sobrevalorização dos cuidados estéticos do rosto e do corpo.

Para Gervilla (1993) numa sociedade em que predomina a “aparência sobre o ser” e onde o nosso corpo nos ajuda nas relações sociais e nos cataloga de forma particular, a imagem projectada pelo nosso corpo funciona como um cartão de visita, através do qual nos apresentamos à sociedade. O mesmo autor refere que o individualismo ocupa um lugar de destaque na sociedade pós-moderna onde se vive no singular, na busca do prazer, e onde desejo e o consumismo fazem parte de um envolvimento cultural característico das sociedades actuais. Este individualismo hedonista corresponde a uma elevação do sentimento e do prazer imediato.

Na sociedade contemporânea assiste-se a uma ressurreição do valor do corpo e do prazer, retirando-lhe a conotação negativa a que esteve submetido no passado. Na imprensa, na rádio e televisão exalta-se um modelo estético que apregoa o corpo alto, delgado, moreno e jovem (Gervilla, 1993).

Para Bento (1995), o corpo e a sua representação social sofrem actualmente uma incontestável mutação pois, por todo o lado, existe uma redescoberta do corpo. O corpo “natural” evoluiu então para o corpo “feito” à

superfície e em profundidade. Por detrás dos modelos de corpo exigidos pela sociedade, modas, fantasias, gostos e necessidades perfilam-se como normas consistentes, mesmo quando disfarçadas de ideais de beleza, ou mais pretensiosamente, de estética (Bento, 1995).

Le Breton (1999) fala de um homem contemporâneo que é “convidado” a construir o próprio corpo, melhorar e conservar a sua aparência, dar forma e trabalhar as suas qualidades, ocultar o envelhecimento ou fragilidade e a manter a sua saúde.

Actualmente, torna-se premente transformar o próprio corpo no “melhor” corpo, num corpo perfeito, belo, não só aos nossos olhos, mas sobretudo aos olhos dos outros, para que seja eficaz e permita a consecução dos seus objectivos (Lipovetsky, 1999).

Contudo, autores há que defendem opiniões contrárias, embora não menos prestigiosas por isso. Para Alves (1996), a noção de corpo é mutável de ser para ser. Cada um vê-se a si mesmo de formas distintas de acordo com a cultura, o tempo e o lugar em que se encontra. Assim, a própria aparência corporal vai-se adaptando gradualmente às concepções vigentes da ideologia do corpo.

Em suma, os autores supracitados falam-nos de uma nova era que confere ao corpo uma importância desmesurada. Não querendo entrar no terreno resvaladiço do feminismo exacerbado, impõe-se que focalizemos a nossa atenção na mulher pois não só a sociedade é mais repressiva para com ela, como ela própria é sem dúvida mais facilmente influenciável e também porque o nosso estudo incide no universo feminino e nas suas representações corporais.

Segundo Lipovetsky (1999), a beleza não tem o mesmo valor para o homem e para a mulher. Esta diferença de valores tem por base factores não somente estéticos, mas também culturais e psicológicos.

Na opinião de Fallon (1990), os cânones de beleza impostos pela sociedade adquirem padrões diferentes para os homens e para as mulheres. Enquanto que para os homens é proposta uma mesomorfia moderada, caracterizada por um corpo musculado, elegante e grandioso, às mulheres é

imposta a magreza. Willis e Campbell (1992) perfilham a mesma ideia quando referem que para as mulheres, a pressão exercida pela sociedade para que sejam magras e esbeltas é citada como o motivo mais forte para a perda de peso e o desejo de parecer jovem, bonita e sexy.

A busca da beleza e o corpo perfeito não pode então ser entendida apenas como uma obsessão doentia, mas também como uma necessidade social (Garcia, 1999). É que na sociedade contemporânea a aparência física é mais importante para as mulheres do que para os homens (Elias e Dunning, 1985).

Oberg e Tornstam (1999) falam da mesma tendência social observada nos dias de hoje, ao afirmar que, enquanto os homens são “educados” para se orgulharem dos seus corpos, as mulheres são socialmente dirigidas para se auto-criticarem e se tornarem obsessivas com a magreza e com a redução de peso.

Todas estas tendências são velhas histórias impressas até mesmo no imaginário infantil. Recordem-se os contos de fadas das rainhas e das suas inquietações ao perguntar “Espelho meu, espelho meu, haverá alguém mais bonita do que eu?” (Lipovetsky, 1999).

Para Etcoff (cit. por Correia, 2006) a beleza é composta por partes iguais de carne e imaginação, é uma ficção usada por indústrias milionárias que criam a imagem do belo e que as traficam como ópio para a população feminina, em tempos onde a obsessão pela beleza impera.

A beleza-delgadeza não expressa tanto, segundo Lipovetsky (1989), uma política machista mas sim o triunfo da estética “minimalista” na arte democrática do século XX. O autor cita Brumberg (1988) que afirma que o único objectivo dos métodos activos de beleza-delgadeza é um ideal de perfeccionismo físico. O exacerbado estatuto da beleza feminina leva a um inevitável processo de comparação com as outras mulheres, desencadeando uma observação escrupulosa do físico em função dos cânones reconhecidos e uma avaliação sem tréguas de todas as partes do corpo.

Todavia, podemos verificar que toda esta problemática já nos acompanha há algum tempo. Descamps, em 1986, já nos fala desta

problemática de forma soberba ao afirmar que, nos dias de hoje, o emagrecimento junta à própria publicidade uma justificação científica. A estratégia publicitária é sempre a mesma: a mulher é abordada directamente e encarada como uma categoria à parte, procurando-se que nela surja a inquietação, que ela se sinta culpada; evocam-se perigos como meio para instalar a angústia e seguidamente acena-se com a esperança. Primeiramente, o corpo é sempre desvalorizado (é mole, flácido, gordo, acilindrado, tem “pele de galinha”, é celulítico) mas de seguida é alvo de uma descrição, uma contra-imagem lisonjeira (firme, tonificado, atraente, rejuvenescido, mais belo, em forma). Em conclusão, a publicidade confronta as mulheres com modelos de manequins leves e ultra-delgadas e induz-lhes angústias, ansiedades prementes. A seguir encaminha-as para o produto fácil e salvador.

Lipovetsky (1999), na mesma linha de pensamento, afirma que a partir do século XX, as revistas femininas converteram-se nos principais vectores sociais das técnicas estéticas. O autor denuncia ainda a acção dos meios de comunicação especialmente dirigidos para a população feminina, onde a proliferação das imagens sublimes do feminino, a difusão massiva de informações estéticas, a indissociação dos conceitos beleza/consumo, a valorização social dos cuidados corporais, a retórica publicitária são outros tantos dispositivos que constroem a era democrática do belo sexo (o feminino).

A beleza parece ter-se tornado, para a mulher, um imperativo absoluto e religioso (Baudrillard, 1995).

Lipovetsky (1999) apoia-se novamente em Descamps (1986) reafirmando que não basta a mera aversão pela gordura e a procura do seu controlo, exigindo-se a construção de um corpo firme, musculoso e tonificado, desprovido da menor insinuação de carnes fofas e flácidas, e aponta também duas normas da nova galáxia feminina de beleza: o anti-peso e o anti-envelhecimento

Presentemente, para a sociedade contemporânea ocidental e urbana, os cânones da beleza feminina identificam-se com um corpo maravilhosamente reproduzido pela *Barbie*, pela modelo, pela manequim que preenche as imagens da moda, que surge nos filmes, nas revistas ou outras publicações de

beleza. (Garcia, 1999). Para Lipovetsky (1999), a “ditadura da beleza” e a proliferação de inúmeros e infundáveis meios para atingir o ideal de beleza originam uma cultura de consumo e o surgimento de normas estéticas do corpo.

O mesmo autor acrescenta ainda que a estética da delgadeza ocupa um lugar de topo no novo conceito de beleza, apontando as publicações femininas que cada vez mais transbordam de fórmulas para adelgaçar, de secções que expõem os méritos da alimentação equilibrada, de receitas de cozinhas ligeiras e de exercícios de manutenção para estar em forma, proliferando a publicidade em favor dos produtos adelgaçantes e igualmente dos livros sobre dietas.

Lipovetsky (1999) realça a ideia de que a beleza está associada a restrições alimentares e a exercícios físicos, sendo os imperativos da delgadeza cada vez mais estritos. Nunca em toda a História as mulheres demonstraram tanto horror perante a gordura e tudo o que apresente um aspecto “flácido” e “fofo”.

A transformação da imagem é de tal forma relevante que a mulher concentra todos os seus esforços a tentar torná-la mais apetecível aos olhos de uma sociedade onde a moda se transfigura diariamente. Actualmente vive-se numa sociedade que incentiva o investimento no corpo, de acordo com as normas, os princípios e os estereótipos de estética por ela definidos, ou seja, pela moda; e esta, de acordo com Lipovetsky (1989, p.53) “(...) é um sistema original de regulação e de pressão sociais, as suas mudanças apresentam um carácter constrangedor e são acompanhadas do dever de adopção e de assimilação.” Trata-se, portanto, de uma luta inglória e infundável contra a mudança, que requer um ajustamento estético constante.

Em suma, as mulheres são, segundo o autor, submetidas a pressões estéticas cada vez mais frequentes, mais imperativas, mais geradoras de constantes desassossegos.

A cultura do nosso tempo, a cultura dos corpos esbeltos e saudáveis associa ao conceito de forma a perda de peso e o aumento da massa muscular (Willis e Campbell, 1992).

Estudos vários apontam o divertimento, o desenvolvimento de competências, a afiliação e a saúde/forma física como motivos que levam à prática de actividades físicas (Fonseca, 1995). Willis e Campbell (1992) acrescentam, a título de motivações, a melhoria da saúde, a melhoria da condição física e aparência, o prazer, o divertimento, a experiência social e os benefícios psicológicos. Assim, a maioria dos indivíduos frequentadores do ginásio/academia/*health club* acorre a este tipo de ofertas não só pela necessidade de prática de actividade física, mas também por considerar ser essa a via que lhes permite corresponder aos parâmetros estético-corporais da nossa sociedade.

Independentemente da idade, sexo, raça ou características corporais inerentes ao próprio indivíduo, é geral a imposição de regras exageradas de dietas loucas, cirurgias, “*overdoses* de exercícios” ou cuidados estéticos obsessivos e desmesurados. (Correia, 2006)

A afluência massiva ao ginásio, a abundância de produtos dietéticos, a visualização repetitiva de anúncios televisivos que utilizam o modelo da jovem ou do jovem esbelto, atlético, dinâmico, activo, hábil, os produtos “light”, os regimes alimentares, o chamariz das montras repletas de material desportivo, os jornais, revistas, livros sobre o “fitness” e nutrição, são alguns dos elementos que compõem a crescente atenção dada ao corpo, o qual surge como um elemento que garante o prazer; é expressão de beleza; facilita as relações sociais e proporciona, com frequência, um certo “status” social (Lipovetsky, 1989).

É neste enquadramento que surge a corrida aos centros de actividade física. Aqui, o “corpo rascunho” de Le Breton (1999) é constantemente moldado em ginásios e *health clubs* onde a busca pelo corpo saudável é relegado para segundo plano e a busca pelo corpo perfeito é o principal objectivo (Lacerda e Queirós, 2004).

O ideal Apolíneo - o deus da medida que apelava à ordem, proporção, equilíbrio e simetria - é exaltado pelos corpos esculpidos pela indústria do *fitness* e pelas diversas práticas desportivas (Porpino, 2003).

Numa opinião mais extremista e radical, Cunha e Silva (1997) denomina esta busca de um corpo perfeito de “doença contemporânea” onde os “doentes” encaram a cirurgia estética como um meio fácil e mais rápido de atingir o seu objectivo, fazendo-as em nome de um ideal estético e não em nome da saúde.

Por tudo isto, Giddens (2005, p.100) sabiamente afirma que “é uma coisa arriscada ser mulher. A construção de uma auto-identidade e de um corpo ocorre no quadro de uma cultura de risco.”

Segundo Garcia (1998) a falta de identificação com o próprio corpo prende-se com o facto de ele se afastar frequentemente do modelo ideal que perseguimos, já que a sociedade, esteticamente repressiva a este nível, pede um determinado tipo de padronização social.

Com toda esta globalização, facilmente caímos no erro de não aceitar a diferença, de a considerar como uma deficiência e não como um traço particular de cada um. Os corpos tornam-se em “duplicações de outros corpos (clones?)” anulando o particular e - invocando agora um ideal quase que constitucional – o direito à diferença (Lacerda e Queirós, 2004).

É necessário haver um direito à diferença. Nas palavras de Porpino (2003), é importante lembrar que o ideal clássico de beleza não é o único existente e muito menos abarca o universo estético na sociedade contemporânea. Para tal basta contemplar os múltiplos corpos que passam por nós nos grandes centros urbanos para vermos como diversos são os aspectos culturais que levam a que determinadas pessoas sejam vistas como belas.

Algumas vozes da publicidade e da televisão já apelam a uma beleza mais realista, como por exemplo os anúncios da marca de cosméticos *Dove*, com o lema “Campanha por uma beleza real”. Corpos envelhecidos são expostos nos *outdoors*, renegando os estereótipos limitados e sufocantes e apelando a uma beleza mais genuína.

Paulatinamente parece que se está a tentar despertar a mulher para uma realidade possível, para uma aceitação corporal nunca antes vista em toda a História da Beleza.

O rosto de uma mulher que foi marcado por numerosas tormentas da vida pode ser belo. Seja qual for sua idade, a beleza de uma mulher que resistiu às dificuldades da vida brilha com um esplendor que se destaca, tal como ocorre com os vincos da madeira, cuja beleza tende a ser mais profunda com o passar dos anos. Há rostos de mulheres anciãs que irradiam algo que não se vende em nosso século: uma beleza pacífica, serena.

Sabiamente, Porpino (2003) defende que cabe a todos nós, tendo em conta a evolução da sociedade, investigar outras concepções de beleza mais abrangentes, que não neguem o conceito clássico mas que possam abarcar outras concepções do belo. A autora defende ainda que é premente pensarmos na beleza como um campo aberto de sentidos e não como uma vilã que dita regras e padrões inalcançáveis por muitos.

2.3 O corpo envelhecido, conceitos e preconceitos

Em todas as sociedades e ao longo do seu devir histórico, a velhice nunca foi uma realidade uniformemente encarada e valorizada, nem tampouco conformada e pacificamente aceite pelos indivíduos a quem a passagem inexorável do tempo foi conferindo – para o bem e para o mal – o estatuto de Velho.

A velhice é um estado etário caracterizado por significativas e progressivas mudanças na vida do indivíduo, do seu agregado familiar e da própria comunidade na qual se insere e com a qual interage (Correia, 2003). Posta a redução paulatina de capacidades que a caracterizam, não espanta que o homem desde sempre tenha lutado contra ela, a tudo recorrendo para contrariar (ou pelo menos, minimizar) os seus efeitos: feitiçaria, magia, religião, ciências e medicina têm sido os meios que o homem tem recorrido para aquele fim (Ribeiro, 2004). Factos, mitos e histórias sobre esta fuga ao envelhecimento variam conforme o período, cultura e sociedade onde as pessoas envelhecem (Cabral, 2005).

Todavia, antes de falar do envelhecimento, torna-se imprescindível classificar o que se entende por *idoso*.

Segundo Simões (1998), a literatura classifica didacticamente os indivíduos acima dos 60 anos como idosos e participantes da Terceira Idade. Recentemente, este marco referencial passou para os 65 anos, em função principalmente do aumento da expectativa de vida e das tentativas legais de fixação da idade para início da reforma, entre outros motivos. No entanto, este marco varia de acordo com o meio cultural onde o indivíduo está inserido.

Caracterizar uma pessoa idosa é um desafio de grande envergadura, dada a complexidade inerente à pretensão de delinear um perfil estandardizado da pessoa humana: é desiderato que esbarra quer na extrema variabilidade das características e idiossincrasias individuais, quer na multiplicidade de expressões que assumem as suas transformações morfofuncionais com o avanço da idade. Como bem refere Simões (1998), as capacidades do indivíduo envelhecem a diferentes ritmos e em várias proporções, razão pela qual a idade pode ser caracterizada e imputada a um mesmo indivíduo, em diferentes gradações, sob os pontos de vista biológico, psicológico ou sociológico.

Não admira, pois, que a idade continue uma questão controversa, não sendo previsível que um vasto consenso possa vir a estabelecer-se entre os pontos de vista dos diversos autores, no que respeita à fixação das idades “fronteira” delimitantes das várias classes de idosos. Mesmo a própria “fixação” do momento cronológico que marca a entrada na faixa etária dos ditos *idosos* não é tarefa simples, pelo que também não reúne consenso (Simões, 1998).

É interessante, a este propósito, fazer um breve apanhado de opiniões emitidas por alguns autores de referência sobre esta matéria.

Spidurso (1995) propôs uma classificação de acordo com a idade cronológica considerando como *adulto de meia-idade* o indivíduo com idade entre os 45 e 65 anos de idade; o *idoso jovem* aquele entre os 65 e 74 anos; o *idoso* aquele com idade entre os 75 e 84 anos; o *idoso-idoso* de 85 a 99 anos e o *idoso velho* que seriam aqueles indivíduos acima de 100 anos de idade.

Numa abordagem mais recente, Lassey (2001) divide a população idosa em três faixas etárias: os *idosos jovens*, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, os *idosos* que se situam entre os 75 e os 84 e os *mais idosos* que têm idades superiores a 85 anos. No entanto, referem que a realidade é que muitos dos idosos, isto é, com idade superior a 65 anos têm um dia-a-dia tão perfeitamente normal como o dos jovens e por isso não gostam de ser considerados “velhos”.

O envelhecimento é influenciado por factores culturais, sociais, políticos, económicos, o que leva Junqueira (1998) a sustentar que a velhice é produzida sócio-culturalmente.

Trata-se pois de um fenómeno natural e universal, influenciado por factores inerentes ao próprio indivíduo, como é o caso da saúde e da herança genética, e por factores inerentes ao meio ambiente, como seja o estilo de vida de cada um e o ambiente que o rodeia (Ribeiro, 2004).

Numa tentativa para classificar o envelhecimento, segundo as suas várias componentes, Fernandes (2002) refere que pode ser encarado sob diferentes perspectivas, a saber: idade cronológica, assente na classificação dos indivíduos pelo número de anos desde o nascimento; idade biológica, que está ligada ao envelhecimento orgânico; idade psicológica, que resulta de experiências pessoais e de relacionamentos, e idade social, que é determinada por regras e expectativas sociais.

Não existe na literatura uma classificação “suprema” do envelhecimento, pelo que se torna obrigatório expor as noções vinculadas por alguns autores, quanto ao processo de envelhecer. Por exemplo, Robert (1995) pensa que o envelhecimento provém da falta de capacidade da maior parte dos organismos em manterem uma funcionalidade estável e inalterada que proporcione a regeneração contínua de todos os componentes do organismo à medida que estes se vão degradando. Considera ainda que o envelhecimento é caracterizado por uma falta de capacidade progressiva de adaptação do organismo ao seu ambiente. Os mecanismos que intervêm neste processo são progressivos, nocivos e irreversíveis.

O envelhecimento é um processo complexo que envolve diferentes variáveis (genética, estilo de vida activa, doenças crónicas, nível de educação) que interagem entre si, influenciando a forma como se envelhece (ACSM, 1998).

Matsudo (1997 cit por Santos, 2006) define o envelhecimento como uma série de processos que ocorrem nos organismos vivos e que com o passar do tempo levam à perda de adaptabilidade, alteração funcional e talvez à morte.

Na concepção de Spirdurso (1995), o envelhecimento é um conjunto de processos, inerente a todos os seres vivos e que se expressa pela perda de capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade estando associado a alterações físicas e fisiológicas. A dimensão física é talvez aquela em que mais cedo se revela o envelhecimento e aquela que pode influenciar a capacidade funcional, modificando a qualidade de vida.

O mesmo autor defende ainda que uma grande parte das insuficiências reveladas por este grupo populacional deve-se mais ao desuso funcional do que propriamente a uma falência efectiva das capacidades motoras e intelectuais.

O envelhecimento está associado a diversas alterações somáticas, tais como: a diminuição da altura, provavelmente devido à compressão interdiscal e alterações estruturais das vértebras osteoporóticas; alteração da composição corporal, expressa pela perda de massa muscular e aumento de massa gorda; alterações de pele com atrofia das fibras elásticas e das glândulas sudoríferas, que se traduz na menor capacidade sudativa e numa capacidade de cicatrização mais lenta; diminuição da quantidade total de água, o que associado ao aumento da gordura corporal e às alterações na pele irá condicionar a menor adaptação do organismo a ambientes com temperaturas extremas; diminuição do tecido ósseo com alterações na massa, densidade e arquitectura ósseas, favorecendo o desenvolvimento da osteoporose; alterações articulares com degeneração da cartilagem e cápsula articular e diminuição do líquido sinovial, o que resulta numa maior prevalência de osteoartrite (Spirduso, 1995).

A nível do sistema respiratório há o declínio do consumo de O₂, que está associado a modificações biológicas como a redução do débito cardíaco, aumento da pressão arterial, redução da frequência cardíaca máxima ou o aumento da resistência vascular periférica. Este parâmetro fisiológico exprime a capacidade de trabalho sob uma perspectiva cardio-respiratória e associado à redução de amplitude e frequência dos movimentos ventilatórios e do volume de ar expirado, pode contribuir para um défice na capacidade de produzir trabalho muscular (Barreiros, 1999).

Relativamente ao sistema nervoso, é conhecido que, quer a quantidade de células nervosas do cérebro, quer a sua massa se reduzem com a idade. A degenerescência e a perda de elementos estruturais do sistema nervoso são suficientes para reduzir o fluxo de informação e a sua velocidade (Barreiros, 1999).

Para além destas alterações físicas e fisiológicas, surgem alterações nas capacidades físicas do idoso. A capacidade aeróbia se não for exercitada acaba por regredir em cerca de 8% por década nos homens e 10% por década nas mulheres. Esta diminuição é mais acentuada a partir dos 70/75 anos, e é resultante quer de factores centrais cardíacos, que de factores periféricos (Shephard, 1997).

A redução da força muscular, pode atingir os 40% a partir do pico típico da terceira década de vida. Este facto é devido ao decréscimo significativo do número, tamanho e diâmetro das fibras musculares, bem como da amplitude e velocidade de contracção, inversamente proporcionais ao uso que é feito dos segmentos (Barreiros, 1999). Testes de flexibilidade e a análise de funções articulares mostram um decréscimo na amplitude articular, influenciando consequentemente a eficiência de padrões motores fundamentais, como andar ou subir escadas (Barreiros, 1999).

Como se vê, estas definições referem-se às alterações biológicas que se produzem no organismo. Do ponto de vista da biologia o envelhecimento associa-se à deterioração do corpo e ao declínio físico. Mas, à medida que se foram conhecendo melhor os mecanismos de envelhecimento, observou-se

que algumas funções envelhecem mais rapidamente do que outras e concluiu-se que as pessoas não envelhecem todas ao mesmo tempo.

Todavia, e porque este trabalho se centra no universo feminino, achamos pertinente realizar uma pequena incursão sobre este assunto.

Segundo Levi (1999 cit por Ribeiro, 2004), há que realçar uma diferença entre o envelhecimento dos indivíduos do sexo masculino e o envelhecimento dos indivíduos do sexo feminino. As mulheres vivem mais tempo e envelhecem mais tarde. Uma explicação possível é a de que a factores fisiológicos, estão também associados factores culturais e sociais. A mulher aceita melhor a reforma e continua a exercer tarefas que não só dão sentido à sua vida como também lhe dão satisfação pessoal. Pode continuar a manter as suas tarefas domésticas, a ajudar e dar apoio à família, o que a faz sentir-se válida e útil. Pode, ainda, dedicar-se a outras actividades que lhe dêem prazer ou que até aí não tinha tido oportunidade de concretizar. Quanto ao homem, a reforma pode trazer consigo a falta de ocupação, a perda de rol social, de identidade, a insuficiência económica e o isolamento social.

O autor sustenta a mesma ideia que Spirduso (1995) ao afirmar que as mulheres vivem em média mais 4 a 10 anos do que os homens. Várias teorias têm sido desenvolvidas para explicar este facto, nomeadamente ao nível genético, hormonal e social. As teorias genéticas e biológicas defendem, devido a determinadas características do género, que as mulheres parecem estar mais protegidas das doenças mortais. No que diz respeito às explicações de ordem social, os diferentes papéis desempenhados por mulheres e homens na sociedade são considerados para justificar as diferenças da longevidade. As explicações centram-se na diferença ao nível do trabalho laboral e na diferença ao nível dos hábitos de saúde. O facto de as mulheres adquirirem competências como cuidadoras parece permitir-lhes estarem mais alerta à doença e preparadas para prestarem cuidados, estando também mais alerta para a sua própria sintomatologia.

Apesar da diferença média de vida das mulheres ser superior à dos homens, as queixas de saúde, a referência a determinados sintomas e a procura de ajuda médica é, no entanto, superior. Esta situação está

longamente referida na literatura (Leventhal, 1994) e é geralmente atribuída ao processo de socialização.

Novo (2003) verificou que, entre as mulheres, a concepção do que é “ser velho” é muito diversa, e está associada à vivência subjectiva da própria idade e às experiências actuais de vida. Algumas mulheres consideram-se na meia-idade, mesmo depois de ultrapassarem os 65 anos, outras consideram-se na plena velhice entre os 70 e 75 anos, havendo uma tendência a designarem-se a si próprias como “velhas” ou “idosas”.

A forma como envelhecemos tem a ver com a forma como nos desenvolvemos, ou seja, a senescência é função do meio físico e social em que o organismo se desenvolve e envelhece, sendo que o envelhecimento é a contrapartida do desenvolvimento (Birren e Cunningham, 1985).

2.3.1 O corpo do idoso na contemporaneidade – a estética do corpo envelhecido

Uma questão pertinente quando falamos do envelhecimento, é a relação que a sociedade tem para com ele e para com o idoso.

Além das diminuições de carácter fisiológico atrás mencionadas, o idoso passa por grandes metamorfoses sociais por meio das quais constata uma desorganização da sua vida e uma perda da sua importância e do reconhecimento outrora usufruído.

Com a chegada da reforma, por volta dos 60/65, surge um momento crítico na vida do idoso, originando consequências devastadoras nos planos familiar, profissional e social. Esta circunstância supõe uma mudança vital para ele, pois a sua situação laboral e económica sofre uma mudança social importante, por vezes difícil de superar e aceitar (Géis, 1994, cit. in Marinho, 2002).

Segundo Ribeiro (2004), o idoso de hoje tende a ser excluído por variadas razões, nomeadamente: a falta de produtividade laboral, as pensões sociais baixas e insuficientes, associadas à exiguidade das habitações, o que

faz com que não haja um quarto para si, permanecendo só em casa porque toda a família se ausenta para ir trabalhar.

Segundo Wood et al (1999), esta etapa de vida é muitas vezes acompanhada por uma enorme quantidade de perdas sucessivas (saúde, aptidão física, morte de familiares ou cônjuge, alteração provável de residência, trabalho, etc.) que aliadas à sensação de inutilidade social, afectam a identificação pessoal, dignidade e sensação de controlo, levando muitos idosos a sofrerem de problemas de saúde mental, como a depressão.

O afastamento da sua rotina habitual e a sua desintegração social levam a estados de ansiedade e depressão muito comuns nesta idade. O idoso passa de um mundo amplo e público, onde tinha um papel produtivo, para um mundo privado e restrito. Como se de um período de hibernação se tratasse, não é permitida mais a participação nas decisões do sistema social (Simões, 1998).

Segundo Correia (2003), basta, a título explicativo das origens destas mudanças, referir a retirada da actividade profissional, a perda dos rendimentos de trabalho, a autonomização dos filhos, que entretanto construíram as suas próprias famílias, e um certo enfraquecimento das relações sociais ou mesmo familiares.

Como lembram Jurema e Garcia (2002), a marginalização do idoso é explicável através do preconceito. A expressão “velho” acarreta diferentes conotações negativas, tais como: perda, deteriorização, fracasso, inutilidade, fragilidade, decadência, antigo, que tem muito tempo de existência, gasto pelo uso, obsoleto e desadequado, dando a impressão de que o velho vive improdutivamente e inadaptado à vida, ultrapassado pela sociedade. Para as mulheres, tema nuclear do nosso trabalho, a sociedade deseduca paulatinamente a aceitação do declínio natural a que o corpo feminino está sujeito por efeito do envelhecimento. *Culpa e Censura* tornam-se categorias morais basilares do quotidiano das mulheres idosas (Lacerda, 2007), para as quais cada dia que passa, a juventude e o vigor foge tão celeremente como das mãos escorre um punhado de areia da praia.

Numa sociedade em que tudo está organizado em função da produção, o valor do sujeito é determinado por aquilo que produz. O idoso é

marginalizado perante esta sociedade devido ao seu nível de produção ser muito abaixo do esperado. Sente-se diminuído, socialmente “castigado”, quando é afastado da sua actividade profissional, daí advindo uma desvalorização de si próprio (Fontaine, 2000).

Pelo que antecede, não surpreende que o idoso passe por problemas de identidade, na medida em que começando o corpo a sofrer modificações substantivas, pode daí resultar um progressivo comprometimento da identidade, com riscos de conflitos e dificuldades (Guillaumin, 1982).

O corpo do idoso não se enquadra nos padrões da sociedade capitalista. O idoso acaba por interiorizar um sentimento de incapacidade e de aversão ao próprio corpo, uma vez que esse corpo modificado não é por si encarado como representativo do processo natural de envelhecimento, como uma fonte potencial de prazer, como uma estrutura diferente mas viva e actuante que lhe faculta ainda alguma (quicá, muita) acção no âmbito social (Simões, 1998).

Numa sociedade contemporânea profundamente hedonista, caracterizada por valores de juventude, produção, maximização, saúde e beleza, o idoso poderá ser encarado como um ser ultrapassado, desgastado, desvalorizado e sem vitalidade, isto é, a antítese do ideal de um corpo jovem, belo e saudável (Ribeiro, 2004). Lacerda (2007) chama-nos a atenção para uma sociedade onde se impõe cada vez mais a obrigatoriedade de um envelhecimento baseado num corpo jovem, saudável, belo, onde o envelhecimento natural e conseqüente decadência física se tornou símbolo de perversidade e aversão e onde a mulher idosa se torna cada vez mais escrava destas ideias (Lacerda, 2007).

É neste sentido que Jurema e Garcia (2002) nos dizem que resta ao idoso procurar actividades que sejam como que um retorno à idade juvenil. O desporto é uma das vias pelas quais o idoso pode demonstrar, quer a si próprio quer à sociedade, todo o seu valor e potencial (Ribeiro, 2004). Considerado também muito motivante para os idosos, é a satisfação provocada pela realização de uma habilidade, a perfeição de um gesto, o vencer de uma dificuldade. Quando o idoso é praticante de actividade física, este adquire uma noção realista das suas capacidades e da sua evolução. O valor deste auto-

conhecimento é inestimável pois ele contribui para a autoconfiança, para a imagem de si próprio mais realista, transmissora de segurança e servindo de ponto de partida para novas aquisições (Correia, 2003).

Ao longo dos anos tem vindo a aumentar o reconhecimento de que a promoção de estilos de vida fisicamente activos pode mesmo ser o ponto fulcral num programa de estratégia de promoção de saúde, de forma a melhorar todos os aspectos de saúde ao longo de toda a vida (McPherson, 1994).

Saúde e aptidão sempre tiveram um profundo impacto na qualidade de vida dos idosos. Isto quer dizer que através da adopção de um estilo de vida activo, os idosos podem não só viver mais tempo como também retardarem o desenvolvimento de doenças crónicas, manterem-se funcionalmente independentes, e, mesmo que vivam numa situação de doença crónica, conseguirem que o tratamento possa tornar-se menos intensivo e custoso (McPherson, 1994).

A actividade física apresenta benefícios pelo seu papel no aumento de contactos sociais, constituindo-se numa forma divertida e saudável de ocupar e valorizar os tempos livres (Carvalho, 1999).

Na mesma linha de pensamento, Chodzko-Zajko (1999) enumeram os benefícios psicológicos do exercício para o idoso e afirmam que a actividade física habitual está associada a benefícios psicológicos tais como: a promoção e melhoria da auto-eficácia, aumento da satisfação com a vida, da felicidade e da qualidade de vida em geral, bem como a diminuição dos níveis de tensão, ansiedade e depressão.

Parece ser consensual a ideia de que a actividade física regular aumenta a qualidade de vida, maximiza o funcionamento motor, prolonga a independência e minimiza ou inverte o impacto adverso do processo de envelhecimento em termos de saúde física, psicológica e social. Esses benefícios são visíveis tanto nas mulheres como nos homens, independentemente de serem indivíduos saudáveis ou afectados por doenças crónicas (Shephard, 1997). Todavia, uma pergunta deveras importante se poderá colocar: poderá a estética ter um papel, ainda que velado e escondido

como que por detrás do pano de uma peça de teatro, na actividade física do idoso? (Lacerda, 2007).

Ainda que os benefícios supracitados da actividade física sejam cada vez mais exaltados e objecto de atenção acrescido no que concerne ao corpo do idoso, preocupações estéticas estão também implícitas nestas práticas desportivas. Lacerda (2007) relembra-nos que, ao longo de toda a sua evolução histórica e social, a estética, como categoria filosófica procura todos os dias fugir aos cânones impostos, à norma e à padronização. O olhar estético busca incessantemente uma nova percepção do tempo, da luz, do belo e até mesmo do feio, onde o corpo deve funcionar como um local acolhedor, portador da todas as nossas vivências corporais, morais, afectuosas, e não como uma prisão ou alvo de desassossegos (Lacerda, 2007), como se da Idade Média se tratasse. É necessário viver num corpo na sua forma estética mais exaltada, onde os ditos gordos, feitos, calvos não desaparecem na transparência a que a nossa sociedade os reporta, deixando de ser inestéticos como a cultura contemporânea os denomina. (*Ibid.*)

Mais do que “normas de beleza” no sentido mais empírico e mais usual que a frase pode ter, a estética aspira representar, principalmente para o corpo do idoso, uma ideia de liberdade, aceitação, felicidade, leveza, não apenas pelas adaptações fisiológicas que o exercício exerce nestes corpos, mas porque cada vez mais é possível aspirar a uma consonância da aparência com a essência (Lacerda, 2007). Como a autora sabiamente afirma “(...) o corpo envelhecido tem um valor próprio, ele preserva a memória da vida por que passou, revela a história do ser do homem no mundo.” (Lacerda, 2007, p.398).

Alguns estudos empíricos como o de Cabral (2005) revelam-nos que os idosos aliam ao conceito de estética adjetivos como a beleza, mas também a saúde, o bem-estar, a boa forma, afastando-se dos conceitos da sociedade feminina moderna onde o estético é apenas o corpo perfeito. Mais do que uma busca pelo corpo narcísico (Cabral, 2005), o idoso reconhece e valoriza o facto de a actividade física influenciar positivamente a imagem estética, na medida que lhe melhora a saúde, o torna independente e lhe possibilita um envelhecimento com qualidade na companhia dos que mais ama,

acompanhando a vida dos seus familiares mais próximos como os filhos, netos e bisnetos (*ibid.*).

3. Metodologia

Aquando da realização de um cometimento desta natureza, dúvidas, hesitações e incertezas atravessam o nosso caminho, colocando-se desde logo a questão talvez mais pertinente de todo o trabalho: “Como tratar os dados com as características que lhe são inerentes?”

Decidir pelo método a adoptar é uma tarefa deveras importante e, devido ao cariz essencialmente qualitativo deste trabalho, optámos pelo inquérito, realizado sob a forma de entrevista. Achámos pertinente clarificar sumariamente as características do método utilizado, bem como apontar algumas das particularidades da investigação qualitativa. Nas palavras de Quivy e Campenhoudt (2003), os métodos não são mais do que processos racionais para se chegar a um fim, não mais do que percursos diferentes concebidos para se adequarem o melhor possível à interpretação dos fenómenos e à compreensão dos domínios estudados.

3.1 – Caracterização do Grupo de Estudo

O grupo foi constituído por 30 elementos do sexo feminino, sendo 15 pertencentes à faixa etária dos 30-35 anos e o remanescente constituído por elementos acima dos 65 anos de idade. Ambos os grupos eram praticantes de actividade física regular em ginásios situados na cidade do Porto.

As mulheres de ambos os grupos abrangidos por este estudo praticavam aulas de grupo, aulas de Hidroginástica (mais comumente nas idosas) e sessões de treino pessoal administradas por um *personal trainer*.

No grupo de constituição indicada, 50% são adultas jovens, com uma média de idades 33,00 e desvio padrão 2,07 e 50% são Idosas, com uma média de idade 67,00 e desvio padrão 4,04.

3.2. Instrumento para a recolha de dados – a entrevista

De acordo com o que foi dito anteriormente, a nossa opção para a recolha dos dados traduziu-se num esquema metodológico de natureza qualitativa, revestindo a forma de entrevista.

Bogdan e Biklen (1994) referem que a entrevista é uma das estratégias mais representativas da investigação qualitativa, permitindo ao entrevistador, através de uma recolha de dados descritivos de linguagem dos sujeitos, desenvolver de forma intuitiva uma ideia sobre as formas como os entrevistados interpretam determinados aspectos do mundo. Esta asserção sugere-nos pistas importantes com vista à implementação de uma estratégia para interpretação das opiniões recolhidas junto das entrevistadas. Efectivamente, sendo a Estética um tema altamente subjectivo, resulta sempre arriscado agrupar respostas sobre a óptica de frequência de ocorrência ou de desvios mais ou menos acentuados em relação a algo (uma resposta) que possa torna-se como mais representativa, uma média, uma esperança matemática erigível num paradigma comportamental.

Não é possível quantificar o grau de felicidade, de bem-estar, de aceitação de si que cada mulher possa colher dos exercícios físicos ou de outras actividades a que se dedique. Cada pessoa filtra as suas respostas em função de si próprio, daquilo que foi ao longo da vida, da sua mundivivência, dos seus êxitos e frustrações, da sua auto-imagem construída, enfim, de uma multiplicidade de factores que escapam fatalmente à perspicácia do entrevistador mais sagaz.

Dito de outro modo, interessa-nos uma incursão num tema clássico, procurando uma clarificação do conceito de Estética em todas as suas possibilidades de interpretação, nunca fugindo ao tema cerne do nosso trabalho.

Mas sendo o assunto altamente subjectivo – por essência não passível de quantificação – levanta-se de imediato um problema: que ferramentas utilizar para alcançar o desiderato supra-referido?

Contrariamente ao caso de um inquérito por questionário, onde a quantificação de respostas se torna mais acessível, à entrevista está inerente um contacto directo entre o investigador e seus interlocutores (Quivy e Campenhoudt, 2003). Os autores classificam as entrevistas como uma conversa formal conduzida com o intuito inerente de obter informações concretas da pessoa com quem conversamos, tarefa eminentemente familiar a cada um de nós uma vez que até “as fazemos sem pensar” (*ibid*, p.134).

Na literatura sobre o tema em questão, estão descritos três tipos de entrevistas: as livres ou não directivas; as semi-directivas e as directivas ou estandardizadas (Ghiglione e Matalon, 1997). Quivy e Campenhoudt (2003) caracterizam-nas como: estruturadas, semi-estruturadas e não-estruturadas. Independentemente da diversidade de nomenclaturas em questão, considerando que as entrevistas podem fornecer importantes informações sobre as vivências e opiniões dos entrevistados, optámos por utilizar as entrevistas semi-estruturadas ou semidirectivas, por entendermos que possibilitam ao entrevistado um grau de liberdade de resposta que, por exemplo, os questionários não facultam.

Todavia, falar de entrevista semi-directiva não significa que perfilhe a ideia de um “debate” ou “troca de opiniões”. Ainda que não inteiramente aberta, como se de um debate se tratasse, uma entrevista semi-directiva subordina-se a um guia (Ruquoy, 1997), a perguntas-guia (Quivy e Campenhoudt, 2003), grelha de temas (Ghiglione e Matalon, 1997), ou guião (Bogdan e Biklen, 1994), onde, apesar de tudo, os temas podem ser abordados de forma livre e, assim que a situação o exigir – desvio da questão ou não resposta espontânea por parte do entrevistado – o entrevistador pode colocar uma nova questão como elemento meramente orientador (e não manipulador) do discurso, de forma a que o entrevistado se reporte ao quadro de referência em questão.

É neste sentido que Bogdan e Biklen (1994) nos afirmam que o guião (optando pela definição dos autores supracitados) se coloca em pólos opostos do questionário, não somente pela forma de utilização, mas também pelo respeito à sequência ou fluxo de exposição do entrevistado. Para Quivy e Campenhoudt (2003), cabe ao investigador, através do seu guião, facilitar ao

entrevistado a expressão não condicionada das suas interpretações, experiências ou percepções, evitando contudo que essa mesma expressão se afaste dos objectivos da investigação em questão.

A nossa opção por este instrumento de investigação apoia-se precisamente nas palavras dos autores citados anteriormente, na sua obra de 2003, onde se afirma peremptoriamente que a entrevista semidirigida ou semi-estruturada é, sem dúvida, a que mais se utiliza em investigação social. Ainda que o nosso trabalho não seja desta índole, apoia-se, não obstante, nos discursos directos das entrevistadas sobre atitudes e valores meramente pessoais e intrínsecos.

Tendo sempre presente a não-mensurabilidade do material a recolher para análise, e depois de consultados guiões de entrevistas de trabalhos análogos, delineámos um guião de questões que pudesse dar resposta à temática do nosso estudo. Foi realizado um pré-teste a cinco mulheres de cada uma das faixas etárias com as características anteriormente referidas. Este pré-teste teve como objectivos principais o levantamento de novas questões que, porventura, pudessem ter pertinência, o refinamento da técnica de colocação de novas questões e, a detecção da pertinência, ou não-pertinência das questões colocadas, bem como saber se o léxico gramatical e semântico era acessível à população em questão, e, finalmente, preparar saídas plausíveis e coerentes para todas as imprevisibilidades que pudessem aflorar aquando do trabalho de campo definitivo.

Quivy e Campenhoudt (2003) chamam a atenção para a importância destes pré-testes, na medida em que é a própria forma de conduzir uma entrevista que deve ser experimentada e testada, mais até do que as próprias perguntas a colocar.

Segundo Burgess (1997), um roteiro elaborado para este tipo de entrevistas requer uma sensibilidade e uma destreza particulares por parte do entrevistador, pois é necessário estar alerta, com vista a colocar oportunamente questões específicas sobre tópicos ainda não abordados ou que necessitem de ser desenvolvidos. É também crucial, neste método, que não se interrompa a pessoa que está a ser entrevistada e que o investigador

controle os seus ímpetos pessoais, denunciados ou evidenciados em comentários, gestos, acções e expressões que possam traduzir-se em significados e bloquear a entrevista. Por fim, os entrevistados necessitam de ter a certeza de que os tópicos são abordados através de questões semelhantes, para todos eles e de que os dados recolhidos se destinam a um uso comparativo (Burgess,1997).

Efectuados todos estes procedimentos preliminares e, após apreciação e validação da entrevista por parte de dois professores universitários que estão familiarizados com a utilização deste instrumento de recolha de dados, em Abril considerámo-nos prontos para proceder à recolha dos dados. A realização das entrevistas foi conduzida de modo pessoal e directo, tendo-se recorrido a um gravador de voz para posterior transcrição. A cada uma das mulheres foi feita uma apresentação genérica do trabalho que estava a ser desenvolvido, bem como do tema em questão. Cada mulher ficou ciente e segura de que o anonimato seria respeitado, mas também de que os discursos poderiam ser utilizados.

As entrevistas decorreram no mês de Abril e Maio, nas instalações de dois ginásios do Grande Porto.

Ainda que estejamos conscientes de que cada ser é único, reporta realidades, sensações, emoções distintas e as exprime por recurso a léxicos diferenciados, a pouco e pouco os discursos começaram a revelar semelhanças no sentido e significado, sendo este facto um indicativo para a cessação do processo de inquirição.

3.3. Análise e interpretação das entrevistas

Ao longo da realização das entrevistas e sua posterior transcrição, uma pergunta foi tomando forma: como tratar dados que, longe de questões classicamente estatísticas (no sentido de não quantificáveis), assentam num plano meramente verbal?

É precisamente ao encontro deste tipo de interrogação que da literatura sobre o tema aflora a *análise do conteúdo* (Bardin, 1977, Vala, 1986, Quivy e Campenhoudt, 2003). Apesar de todas as complexidades, através dos discursos dos interlocutores é possível inferir factos passíveis de análise e a análise do conteúdo serve esse mesmo propósito (Denzin e Lincoln, 2000).

Escolhemos esta via para a análise do nosso estudo pois, segundo Vala (1986), esta técnica é uma das preferidas em investigações empíricas realizadas no âmbito das diversas áreas das ciências humanas e sociais, tendo como grande vantagem a de trabalhar em entrevistas abertas, tais como as mensagens de variados órgãos de comunicação, mensagens escritas ou verbais que de outra forma muito dificilmente poderiam ser utilizadas de forma útil, válida e consistente.

A análise do conteúdo constitui num conjunto de instrumentos metodológicos passíveis de serem aplicados a discursos diversificados. No entender de Bardin (1977), a análise do conteúdo “ (...) trabalha a palavra (...)”, no sentido em que “(...) procura conhecer aquilo que está por trás das palavras sobre as quais se debruça, (...), é uma busca de outras realidades *através* das mensagens” (*ibid*, p.38).

Segundo Bogdan e Biklen (1994), a análise dos dados recolhidos caracteriza-se por um processo de procura, um processo extremamente metódico e sistemático de transcrição das entrevistas, trabalhando no sentido da descoberta dos aspectos mais importantes.

Contudo, para que tal destilado de informação possa emergir de um determinado material, a análise do conteúdo pressupõe um método específico, obrigado, segundo Bardin (1977), a que se desenrole em três fases: primeiro, a pré-análise, de seguida a exploração do material e por último o tratamento dos resultados e sua interpretação.

A pré-análise, isto é, a fase de organização propriamente dita, tem por objectivo sistematizar e tornar operacionais as ideias iniciais, sendo necessária a elaboração de um *corpus* constituído pelos documentos que futuramente serão submetidos a processos analíticos. Nesta fase, há cinco missões a serem cumpridas:

1. A “leitura flutuante”, onde se estabelece um primeiro contacto com o conteúdo a ser alvo de análise;
2. A escolha dos documentos que posteriormente serão submetidos a análise;
3. A formulação dos objectivos e hipóteses;
4. A elaboração de indicadores que fundamentem a interpretação final ou a referenciação de índices;
5. A preparação do material, a junção do material recolhido e a edição (no nosso caso dado que as entrevistas foram gravadas).

Para propiciar uma correcta escolha e constituição do material que vai ser alvo de análise (o *corpus*, isto é, o conjunto de documentos que vão ser submetidos a análise), há, segundo Bardin (1977) regras pertinentes a ter em conta:

- Regra da Exaustividade: após a definição do *corpus* (no nosso caso os discursos-resposta às entrevistas), torna-se necessário esgotar a totalidade do texto, não excluindo nenhum elemento por qualquer razão.
- Regra da Representatividade, em obediência à qual o material precisa de ser representativo da amostra em questão, (o mesmo é dizer, uma amostragem tem rigor se a amostra é parte representativa do universo inícia);
- Regra da Homogeneidade, segundo a qual os documentos necessitam de ser homogéneos, ou seja, precisam de obedecer a critérios precisos de escolha e não apresentar demasiada singularidade fora dos critérios de escolha estabelecidos previamente.

A fase de exploração, caracterizada pelo seu fastídio e morosidade, reside essencialmente em operações de codificação e enumeração, baseadas em regras estabelecidas previamente.

Por fim, a fase de tratamento dos dados obtidos e sua interpretação tem como objectivo tornar os dados “falantes”, atribuindo-lhes significado.

Por todas estas razões, a autora que vimos seguindo apela-nos a uma certa sensibilidade, já que a análise do conteúdo, mais do que uma leitura à

letra, é o realçar de um sentido que se encontra em segundo plano (Bardin, 1977).

3.4. Codificação

3.4.1. As unidades de análise (unidade de registo, unidade de contexto) e Regras de enumeração

Tendo em conta os objectivos deste trabalho, segundo Bardin (1977) e Vala (1986) será necessário proceder à identificação de dois tipos de unidades de análise:

1. Unidade de registo, que consiste na unidade de significação a codificar, a qual corresponde ao segmento do conteúdo a considerar como unidade de base.

A unidade de registo pode ser de natureza e dimensões muito variáveis. Podemos considerar como unidade de registo a “*palavra*” ou a “*frase*” ou, a nível semântico, o “*tema*”. Ainda que o “*tema*” seja a unidade de registo mais utilizada para estudar motivações de opiniões, atitudes, valores, crenças e tendências, no nosso estudo utilizamos como unidade de registo a “*palavra*”, pois a clareza do discurso das nossas entrevistadas assim o permitiu. No dizer de Bardin (1977), “ (...) a palavra não tem definição precisa em linguística, mas para aqueles que fazem uso do idioma corresponde a qualquer coisa (...)” (p.105). De acordo com a autora, é ainda possível fazer uma análise de uma categoria de palavras, como por exemplo os substantivos, os adjectivos, os verbos, etc.

2. Unidade de contexto, a qual, enquanto unidade de compreensão para codificar a unidade de registo, corresponde ao segmento de uma mensagem cujas dimensões (superiores às unidades de registo) são as melhores para a significação precisa das unidades de registo. Por exemplo: uma unidade de contexto poderá ser a frase para a palavra, ou o parágrafo para o tema. A unidade de contexto utilizada por nós foi a frase. De referir que a determinação das dimensões da unidade de contexto é presidida por dois critérios: o custo e a pertinência.

Após a definição das unidades de análise, levámos a cabo a enumeração como ultimo passo da codificação antes da definição das categorias.

Para uma melhor clareza deste método desafiador de análise de dados, torna-se necessário fazer uma importante distinção entra a unidade de registo – *o que se conta* – e as regras de enumeração – *o modo de contagem*.

A frequência é a medida mais geralmente utilizada, recaindo no seguinte e simples pressuposto: a importância de uma unidade de registo aumenta com a frequência de aparição. A aparição de um registo de sentido ou de expressão será tanto mais significativo quanto maior for a frequência com que ocorre. De lembrar que isto só é válido se todos os itens tiverem o mesmo valor, circunstância que se verificou no nosso estudo.

3.4.2. As Categorias de Codificação

Nada mais esclarecedor para este tema novo do que citar Bardin (1977; p. 97) quando afirma que “ (...) a codificação é o processo pelo qual os dados brutos são transformados sistematicamente e agregados em unidades, as quais permitem uma descrição exacta das características pertinentes do conteúdo”. Vala (1986) define a categorização como uma tarefa quotidiana com o objectivo de diminuir e simplificar a complexidade do meio ambiente, ordenando-o e atribuindo-lhe significado.

Bardin (1977) define as categorias como classes ou rubricas que reúnem os elementos de significado constituintes das mensagens sob um título genérico, agrupamento esse efectuado em função dos caracteres comuns desses elementos. Assim, a categorização consiste - após a anteriormente referida “leitura flutuante” - na busca de palavras, frases, padrões de comportamento que paulatinamente se vão destacando. Esse mesmos “destaques” são as nossas categorias de codificação.

Bogdan e Biklen (1994) recorrem sabiamente a uma inteligente metáfora, ao assemelharem o sistema de categorização a um agrupamento de brinquedos espalhados pelo chão, segundo critérios tão variáveis como a cor, o fabricante, o preço, a data de fabrico, etc.

Em suma, segundo Bardin (1977), classificar as unidades de registo – sejam elas a palavra, o tema, o documento, a personagem – em categorias, exige uma cuidada e reflectida detecção do que há de comum em cada uma delas, visto ser esse mesmo elemento comum que permitirá posterior aglomeração.

Contudo, a categorização pode ser feita por dois processos inversos na sua metodologia, a saber:

- ✦ *a priori*, procedimento em que o sistema de categorias é desde logo determinado e de seguida se repartem da melhor forma os elementos de significação, à medida que vão sendo encontradas no *corpus*;
- ✦ *a posteriori*, procedimento em que o sistema de categorias não é fornecido, resultando, sim, da classificação analógica e progressiva dos elementos. Este procedimento é também conhecido por “milha”, sendo o título conceptual de cada categoria definido somente no final da operação.

No nosso estudo, optámos por uma classificação *a posteriori*, no espírito da qual, após uma cuidada leitura e apreciação do material recolhido (as transcrições das entrevistas), as categorias foram emergindo, ganhando contornos, investindo-se posteriormente num esforço de reflexão sobre cada uma delas. Mais uma vez, nesta “emersão”, segundo a metodologia preconizada por Bardin (1977), regras precisas tiveram que ser tidas em conta, tais como:

- ✦ *Exclusão mútua*: cada elemento não pode existir em mais do que uma divisão e as categorias têm que ser estipuladas de uma forma tal que um elemento não possa ter dois ou vários aspectos susceptíveis de serem classificados em duas ou mais categorias;
- ✦ *Homogeneidade*: numa mesma categoria, só se pode funcionar com um registo e uma única dimensão de análise;

- ✦ *Pertinência*: uma categoria pertinente á aquela que está adequada ao quadro teórico definido anteriormente e o sistema de categorias deve reflectir as intenções e as questões do analista;
- ✦ *Objectividade e Fidelidade*: as várias partes do material ao qual se aplica a mesma grelha categorial devem ser codificadas da mesma maneira, mesmo quando várias análises incidem sobre mesmo material.
- ✦ *Produtividade*: um conjunto de categorias só é produtivo se fornecer resultados férteis em índices de inferências, em hipóteses novas e em dados exactos.

Pensamos que este é o sistema que mais se adequa ao nosso trabalho de forma a torná-lo o mais verdadeiro, exacto e eficaz possível.

O sistema de categorias que definimos e nos serviu de base para a análise é o que se segue:

Categoria A – Formas

Sempre patente nas mais variadas representações das artes plásticas, a intensa atracção pelas formas do corpo leva-nos numa viagem até à arte pré-histórica, sendo a Vénus de Willendorf (40.000 a.c) uma das suas referências basilares (Lacerda, 2007).

As Vénus de Lespugne, de Willendorf ou de Laussel remetem-nos para uma ideia de um corpo extremamente feminino, de formas arredondadas, curvas preponderantes, realçando os atributos sexuais femininos e rapidamente remetendo para uma ideia de valorização das formas, em função do presumível cânone feminino da sociedade vigente.

Autores como Willis e Campbell (1992), Gervilla (1997), Lipovetsky (1999) e Lacerda (2007) falam-nos das formas e da importância que têm para as mulheres na sociedade ocidental contemporânea.

Como se de um retrocesso a tempos pretérios longínquos se tratasse, as mulheres inquiridas falaram-nos de “formas” e “curvas” naturais, não

artificialmente modificadas, como atributos fundamentais da estética corporal, havendo mesmo uma rejeição dos corpos extremamente magros, “planos”, sem curvas, não-femininos, A este respeito os discursos colhidos serão perfeitamente elucidativos.

Côr, Tonificação e Curvas tem sido elementos exigíveis às mulheres como atributos de beleza, em uma visão muito influenciada pelas imagens e mensagens do marketing contemporâneo. Nas palavras de Gervilla (1993), na imprensa, na rádio e televisão exalta-se um modelo estético que apregoa o corpo alto, moreno e jovem. Lipovetsky (1999) realça a ideia de que nunca, em toda a História, as mulheres demonstraram tanto horror perante a gordura e perante tudo o que se apresente como “flácido” e “balofó”. Numa sociedade onde muitas vezes predomina o parecer sobre o ser, o cuidado e o cultivo do corpo ocupam um lugar privilegiado (Gervilla, 1997).

Nesta categoria, detectou-se uma associação clara entre estética e formas, curvas, corpos “torneados”. Tal como nas palavras de Lacerda (2007), os corpos limpos, lustrosos, jovens, saudáveis e sedutores são fonte de atracção de todo um imaginário social.

Categoria B – Felicidade/Bem-estar interior

Mesmo sem a existência de uma certeza fundamentada, desde sempre se assumiu a identificação do Estético com o Ético, com o Bom e com o Belo (Marques e Botelho Gomes, 1990). Já na civilização clássica, Platão associou o Belo ao Bem, considerando a beleza física como um reflexo de uma beleza interior ou espiritual, ponto de vista que perdurou e influenciou toda a civilização cristã ocidental (Bayer, 1995).

Na abordagem desta categoria, denotámos nos discursos das entrevistadas uma estreita ligação entre estética e bem-estar interior que, no limite, poderemos definir como beleza interior. A palavra “Felicidade”, e as frases “sinto-me bem”, “sinto-me mais feliz” levaram-nos a classificar a Felicidade como uma forma de manifestação da Estética.

Para Lacerda (2007), a estética aspira a uma representação sublime de liberdade, aceitação, felicidade e leveza patente nos corpos. Este tema contudo não é novo. Segundo Pombo (1995), a experiência estética e tudo o que vem com ela é caracterizada por reacções orgânicas a determinado universo de sensações, seja por exemplo um relâmpago, um calafrio na medula, ou seja, todos aqueles sentimentos impossíveis de verbalizar.

Podemos então concluir que estética é também felicidade? Numa visão fenomenológica de áreas distintas, para Ortega e seus colaboradores, a felicidade tem tão grande importância para o homem como o próprio indivíduo tem para a sociedade. Independentemente da nossa mudivivência, a qualidade das nossas vidas é inteiramente determinada pelas emoções. A felicidade tanto é o nosso objectivo, como é a maneira mais eficaz de atingirmos as nossas metas. A sociedade no geral preocupa-se com valores como a ética, o conhecimento, a beleza, o amor e a saúde, muitas vezes olvidando-se de que esses valores são apenas vias para a felicidade (Ortega et al, 2006). Por tudo isto, concluímos que a felicidade é uma manifestação de estética, em pleno acordo com Ferreira et al (1994 cit por Lacerda, 2002, p.39), as quais consideram que a estética remete tanto para a sensação como para o sentimento. Já em 1990, Beardsley e Hospers nos diziam que, como a beleza é parte da bondade, esta possui uma multiplicidade de significações quando aplicada a diferentes coisas ou situações.

Categoria C – Proporção/Harmonia/Elegância/Equilíbrio.

À Estética subjazem-lhe os conceitos de beleza, harmonia, amplitude, plasticidade e emoção (Lacerda, 1997). De acordo com Maisonneuve e Bruchon-Schweitzer (1981), quer na civilização egípcia, quer na civilização helénica ou, mais tarde, na arte renascentista, as proporções do corpo sempre foram alvo de fascínio dos artistas.

Lukács (1965), Adorno (1970), Beardsley e Hospers (1990), Bayer, (1995), Lacerda (1997) e Porpino (2003) falam-nos e apoiam as suas teses e

opiniões em filósofos e pensadores de tempos idos que apelavam a uma ideia de harmonia/proporção, equilíbrio e elegância.

De acordo com Porpino (2003), já na civilização helénica a harmonia, o equilíbrio e a proporção tinham em Apolo o seu embaixador por excelência.

Segundo Bayer (1995), Aristóteles (384-322 a.c) - ainda que com uma ideia muito mais utilitária de beleza que o seu mestre Platão (427-348 a.c) - expondo as suas ideias com a precisão e segura característica de um sábio, objectivava as concepções de beleza com base em valores como a ordem e a grandeza. Bayer (1995) relata-nos ainda que, segundo Aristóteles, características das matemáticas como a conformidade com as leis, a simetria, a proporção, seriam condições *sine qua non* para caracterizar algo Belo. Segundo este filósofo, para uma obra de arte ser considerada bela, teria que possuir simetria, proporção e ordem, em suma, uma justa medida (Lukács, 1965).

Os conceitos de harmonia e proporção eram também na Idade Média, exaltados por pensadores e filósofos como Santo Agostinho (354-430) e São Tomás de Aquino (1125-1274). Unidade, número, igualdade, proporção e ordem traduzem-se nos conceitos-chave da teoria agostiniana para definir a Beleza (Beardsley e Hospers (1990).

Denunciando uma base profundamente Cristã - onde o Belo era uma manifestação da presença divina e só através de Deus se poderia chegar à beleza perfeita - para São Tomás, três características essenciais teriam que ser respeitadas para chegar à Beleza: integridade ou perfeição, pois o inacabado ou o fragmentado tinham uma conotação de fealdade; harmonia e proporção (apelando a uma congruência das partes); e claridade ou luminosidade, sendo as duas primeiras qualidades colhidas em Aristóteles. (Lukács,1965; Beardsley e Hospers, 1990; Bayer, 1995),

Podemos constatar que, mesmo na evolução da História geral em paralelo com a História da Beleza, estas condições foram sempre tomadas como base. No Renascimento, o pitagorismo e o platonismo são retomados por artistas como Leonardo Da Vinci (1452-1519), para os quais a beleza estava

ligada à simbologia das formas e dos números (Adorno, 1970), sendo expoente máximo dessa corrente filosófica o “Homem de Vitruvius”.

Quando questionadas sobre a estética, as entrevistadas associaram-na frequentemente à harmonia corporal, à proporção, à congruência de partes e ao equilíbrio - quer corporal, quer entre corpo e mente - tal como os autores e criadores respigáveis da História da Humanidade. Ainda que jamais se tomando como *Apolos* da era moderna, o equilíbrio e a elegância foram conceitos subejamente referidos pelas mulheres inquiridas.

Categoria D – Autenticidade/Naturalidade

Sócrates (470-399 a.c), embora associando sempre a beleza a um conceito meramente utilitário e com um fim, onde o belo é “(...) o que é útil e só o é enquanto é útil (...)” (Bayer, 1995, p.35), atribui, não obstante, à beleza natural um valor muito superior ao da beleza artística, aquela criada pelos escultores e transformadores da realidade humana. Para inúmeros filósofos gregos, a natureza, criadora da vida e de todas as coisas, é maior que os artistas (Bayer, 1995). Tal opinião era também partilhada por Platão, que atribui à beleza não apenas a bondade (o bem), a perfeição, mas também a Verdade, conceito sob cuja óptica o valor da beleza de cada coisa seria variável conforme o seu grau de participação em uma ideia suprema de beleza (Lukács, 1965).

Todavia, tais conceitos tinham curso em sociedades antigas onde o belo era realizado pela natureza e nada mais. Os adornos, vestuários, peças de joalheria com que se pudessem adornar as mulheres seriam pormenores a acrescentar a uma beleza já adquirida pelo direito de nascença.

Contudo, nas sociedades actuais, onde cada vez mais os olhos enganam e o que transparece do invólucro corporal pouco revela quanto à autenticidade do que lhe subjaz, o conceito de beleza adquire outros contornos.

Crespo (1990), Gervilla (1993), Bento (1995), Lipovetsky (1999), Cunha e Silva (1997), Le Breton (1999), Lacerda e Queiroz (2004) debruçam-se sobre este tema de forma sagaz, realista e por vezes até eivado de uma certa ironia. Sintetizando, os autores falam-nos de uma sociedade profundamente hedonista, baseada na busca do prazer, onde o parecer é mais importante que o ser, onde o nosso corpo é um dado perfeitamente permeável às modas, fantasias e gostos dominantes na sociedade vigente.

Ao arrepio da noção de beleza natural e verdadeira exaltada por Sócrates e Platão, a importância desmesurada dada ao corpo na sociedade contemporânea leva a que este se torne alvo de desassossegos (Crespo, 1990), submetendo-se a múltiplos cuidados, sejam eles “overdoses de exercícios” ou cirurgias estéticas. Cunha e Silva (1997), na sua visão extremada e assertiva, denomina essa busca pelo corpo perfeito como uma “doença contemporânea”, onde os “doentes” encaram a cirurgia estética como um meio fácil e mais rápido de consecução dos seus objectivos.

Le Breton (1999) fala de um homem contemporâneo que é “convidado” a construir o próprio corpo, melhorar e conservar a sua aparência, a incrementar as suas qualidades físicas, a ocultar o envelhecimento ou fragilidade e a manter a sua saúde.

Definir esta categoria foi sem dúvida um desafio pois, mais do que desvendar as mensagens por detrás dos discursos das entrevistadas, mais difícil foi interpretar as negações de uma ideia tão arreigada. Todavia, os discursos – ainda que maioritariamente sob a forma de negação, como iremos demonstrar no capítulo seguinte – foram de certa forma claros. Quando inquiridas sobre os corpos da actualidade, palavras de sentido pejorativo como “plásticos”, “estilizados”, “irreais”, “inatingíveis”, “padronizados” foram proferidas pelas entrevistadas como forma de desacordo com a ideia de um corpo “fabricado” em detrimento de um corpo natural e autêntico, esse, sim, realmente estético. Várias referências houve no sentido de que aquilo seria um ideal estético absolutamente deturpado e, coerentemente, algumas entrevistadas até negaram peremptoriamente a realização de cirurgias estéticas correctivas. Tais discursos serão assinalados mais adiante, podendo

verificar-se que até existem referências prazenteiras e elogiosas a anúncios televisivos que já começam a propagandear uma beleza mais real.

Categoria E – Saúde/Bem-estar físico/Boa-forma

A categoria saúde não pode ser dissociada do conceito de estética, ainda que à primeira vista isto nos pareça desprovido de qualquer tipo de sentido.

Aristóteles foi o primeiro a referir este factor como uma qualidade do estético, ao afirmar que o belo, no corpo, é o que é final: a saúde, a grandeza, a força, onde a saúde terá o primeiro lugar (Bayer, 1995). Quase que como se de uma aproximação à doutrina de Sócrates se tratasse, o belo só assim o é enquanto é útil (Bayer, 1995) e um corpo sem saúde não tem utilidade

O termo “saúde”, apesar de omnipresente no nosso quotidiano, não tem uma definição fácil. Geralmente é utilizado como uma palavra oposta à doença e, por esta razão, não é raro as pessoas considerarem-se saudáveis quando não estão doentes.

Nos anos 40, a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946, cit. por Dévis, 2000) considerou a saúde como um “(...) estado de bem-estar físico, mental e social, total e não apenas ausência de doença.”

Face às grandes limitações apontadas a este conceito, em 1998, a OMS a alargou o espectro da definição, referindo-a como “a extensão em que um individuo ou grupo é, por um lado, capaz de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidade e, por outro lado, de modificar ou lidar com o meio que o envolve. A saúde é vista como um recurso para a vida de todos os dias, uma dimensão da nossa qualidade de vida e não o objectivo de vida”. Foi precisamente a propósito desta noção de qualidade de vida que esta categoria estética particular emergiu das entrevistas recolhidas. Superando visões estéticas no sentido mais “exterior” da palavra e preocupações com a

aproximação a cânones sociais femininos, tanto as idosas como as adultas jovens revelaram-nos que, para elas, a saúde é o conceito basilar da estética.

. O sentir-se bem, o “estar em forma” permite-nos a consecução dos desejos de cada um de nós dentro dos limites do nosso corpo e foi nestes moldes que surgiu a categoria “saúde” no nosso trabalho.

4- Tarefas Descritivas e Interpretativas

Os quadros que se apresentam a seguir dão-nos a conhecer a frequência das unidades de registo evidenciadas no *corpus* relativo a cada uma das categorias. Para uma melhor compreensão do fenómeno em estudo, achámos pertinente dividir a frequência de unidades de registo de acordo com os dois objectivos do trabalho.

Quadro 1 – Frequência das unidades de registo das categorias

Categorias comuns a ambas as faixas etárias	Nº de Unidades de Registo		Total
	Adultas Jovens ΔJ	Idosas ΔI	
Proporção/Harmonia/Elegância/Equilíbrio	32	25	57
Autenticidade/Naturalidade	31	13	44
Formas (Côr/Textura)	65	24	89
Felicidade/Bem-estar interior	37	39	76
Saúde/Bem-estar físico/Boa-forma	16	13	29
Total	181	114	295

O quadro 1 apresenta-nos uma visão conjunta de todas as categorias estéticas presentes nos discursos do nosso grupo de estudo. Num total de 295 frequências de unidades de registo, 89 pertencem à categoria Formas. De notar que o grupo das Adultas Jovens (Aj) apresenta muito mais referências do que Id. A categoria seguinte que apresenta maior frequência de unidades de registo é Felicidade/ Bem-estar interior sem que, todavia, haja disparidade de frequências em ambas as faixas etárias. Proporção/Harmonia/Equilíbrio/Elegância é a categoria que se apresenta em terceiro lugar, denotando-se também uma discrepância pouco significativa em ambas as faixas etárias. A categoria Autenticidade/Naturalidade aparece-nos

em seguida, mostrando-nos contudo uma grande incidência desta unidade de registo no grupo Aj. Por último aparece-nos a categoria Saúde/bem-estar físico/Boa forma, com poucas unidades de registo para ambas as faixas etárias.

4.1- Análise das entrevistas

Através da análise e interpretação do material recolhido, foi-nos possível chegar a um quadro de categorias que passaremos a apresentar. Em paralelo com os discursos directos das nossas entrevistadas, colocaremos o material de apoio que acharmos pertinente colhido junto dos autores que, na nossa pesquisa, identificámos como tendo-se pronunciado acerca de cada categoria.

4.1.1. Categoria A – Formas

A palavra *forma* não é um termo unívoco, tanto na filosofia como na estética e até mesmo na teologia. A sua adequada interpretação exige matizações importantes. Com frequência, o termo encerra uma dupla acepção: a de *figura* e a de *forma*. Numa primeira abordagem, figura equivaleria à palavra grega *morfe* e designaria o contorno ou o aspecto externo de uma coisa, ou seja, a sua configuração. Forma, por sua vez, designaria o aspecto interno ou essencial de uma coisa, todavia, conquanto nem sequer na língua grega exista uma clara distinção destes termos (Herrero, 1988)

Sócrates, Platão e Pitágoras falam-nos de “formas” nas mais variadas acepções que o termo poderá ter.

A estética cristã desenvolveu-se no contexto geral da cultura greco-romana. Também para os Gregos, como para Santo Agostinho e Boécio, a beleza estaria dependente da estrutura e harmonia da forma. Santo Agostinho exaltava a beleza do todo, daquela forma que encerra harmonia e ordem. Mais do que uma visão quantitativa ou matemática, como na antiga doutrina

pitagórica, Santo Agostinho entende as proporções da forma bela num sentido qualitativo (Herrero, 1988).

Todavia, desde os tempos daquele eminente autor, muitas alterações ocorrerem no pensamento de filósofos, escritores, pensadores e artistas. Nos dias de hoje a palavra “formas” dirige-se apenas à obra de arte do nosso corpo, ao aspecto meramente exterior que o nosso corpo existe.

Nos discursos das entrevistadas, principalmente no grupo Aj, o conceito de estética está intimamente ligado ao conceito de formas, de corpos torneados, firmes, como que se de uma fuga aos corpos redondos e flácidos de tratasse. No grupo Id, ainda que apareçam algumas referências às formas, estas não são tão exaltadas nem lhes é dada tanta significação como no grupo Aj. Este facto não nos parece de todo estranho, na medida em que as Aj cresceram na era da imagem, incorporando as referências da morfologia corporal firmemente veiculadas pela publicidade e pela moda, tal como nos refere uma entrevistada do grupo Id no discurso que se segue:

“(...) eu penso que nos meus trinta anos eu tinha outras coisas que me interessavam, não pensava no meu corpo. Há 40 anos era tudo diferente, os valores que interessavam antes nada tinham a ver com os valores da agora. Há uma supervalorização do que não interessa, da casca, e portanto eu tenho a sensação que nem me importava com essas coisas. Era mais simples, mais centrada noutros valores.” [Ent.7,gr-Id]

De acordo com Lacerda (2007), na sociedade mediatizada do nosso século, no qual a imagem desempenha um lugar preponderante, a figura do corpo desportivo limpo, plano, lustroso, jovem, saudável e sedutor adquiriu um protagonismo nunca antes alcançado.

“É assim, ficou mais duro, tonificado e com as formas que queria (...)”[Ent.3,gr-Aj]

Tal como nas palavras de Loy, Andrews e Rinehart (1993), o corpo é um elemento passível de ser alterado no que concerne às formas, dimensões e volumes, relegando para planos meramente secundários categorias historicamente valiosas como a cooperação, o espírito de grupo, a camaradagem e o companheirismo.

“(...) Agora sim, gosto de curvas e quero mantê-la.s” [Ent.3,gr-Aj]

“Gosto de corpos torneados...tipo Shakira” [Ent.4,gr-Aj]

“Gostava de ter um traseiro mais pequeno, uns braços mais bonitos (apertando o tricip) e um peito mais bonito.” [Ent.9,gr-Aj]

“Acho que é um corpo tonificado, sem excesso de peso...até foge mesmo disso, a gordura é completamente renegada.” [Ent.12,gr-Aj]

As entrevistadas corroboram as palavras de Gervilla (1993) que afirma que na sociedade contemporânea assiste-se a uma ressurreição do valor do corpo e do prazer. Na imprensa, na rádio e televisão exalta-se um modelo estético que apregoa o corpo alto, delgado, moreno e jovem (*ibid*).

“Costas, melhorar esta postura, barriga lisa e corpo tonificado!” [Ent.13,gr-Aj]

“Uma mulher para mim...tem que ter peito, pesar o normal considerado para a altura, ter a sua anca, cintura bem marcada, o bum bum marcadinho, as pernas bem torneadas...uma perna bem torneada é bonita.” [Ent.1,gr-ld]

A cultura do nosso tempo, a cultura dos corpos esbeltos e saudáveis associa ao conceito de forma a perda de peso e o aumento da massa muscular (Willis e Campbell, 1992), não bastando a mera aversão pela gordura e a procura do seu controlo, antes exigindo-se a construção de um corpo firme,

musculoso e tonificado, desprovido da menor insinuação de carnes fofas e flácidas (Lipovetsky, 1999), moldado pelos ginásios.

Os ginásios, health.clubs, fitness centers, clubes de saúde, tornaram-se centros de uma vigilância inter-corporal e de concorrência de imagens reflectidas no espelho, onde a estética se revela na sua aceção mais próxima do senso comum (Lacerda, 2007).

Os discursos das nossas entrevistadas vieram realçar o que Alves (1999) e Queirós (2002) tinham referido, quando afirmaram que o tipo de corpo que está relacionado com o desporto é o corpo “bem feito”, magro e elegante, imagem hedónica essa que continua a interferir activamente nas concepções de um corpo belo, exaltado por um ideal estética ligado ao conceito clássico de beleza.

Esta categoria teve, principalmente no grupo Aj, uma incidência marcante no discurso das nossas entrevistadas no que concerne à intervenção do exercício físico como factor de influência nas representações estéticas do corpo da mulher.

“O exercício molda o corpo e isso, como é importante para mim, põe-me bem.” [Ent 3,gr-Aj]

“É uma peça fundamental...sem exercício físico eu não tenho o corpo que quero, a não ser que recorra a cirurgias e eu não quero isso.” [Ent 10,gr-Aj]

“Modelei o meu corpo, já tenho cinturinha, fiquei com muito mais “musculação” e noto-me mais feitosa.” [Ent 2,gr-Id]

“Contribuiu...olha para já perdi muito volume, foi importante, diminuí o número das calças, do soutien, isso foi um estímulo” [Ent 4,gr-id]

Os discursos das nossas entrevistadas vêm corroborar autores como Willis e Campbell (1992), Lipovetsky (1999), Alves (1999), Queirós (2002), Lacerda (2007) entre outros, ao referirem que o corpo belo, magro, moreno,

tonificado, em suma, correspondente ao cânones da sociedade vigente é o veículo para uma manifestação da estética, ainda que o termo, nestes moldes, se afaste seriamente de tudo o que foi referido sobre a estética como disciplina filosófica e como um veículo de manifestação da essência por meio da aparência.

De referir também que esta categoria surgiu em trabalhos análogos. Em Rocha (2007), no seu estudo centrado sobre o valor estético de dois desportistas deficientes, concluiu-se que, embora se tratasse de um corpo dito “especial”, para estes desportistas todas as formas do corpo possuíam valor estético, estando presente uma ideia transcendente de forma. Apesar das deficiências que cada um possuía, as formas dos seus corpos eram aceites e passíveis de serem ultrapassadas através do desporto de competição.

4.1.2. Categoria B – Felicidade/Bem-estar interior

Para Plotino, a beleza não se reduz a matéria, mas sim à forma. Para este autor, a forma não é sensível nem na sua grandeza, nem como simetria, nem como medida, nem como limitação, mas supõe algo interior e imaterial, é ideia. Pertence à ordem do espírito e, mais estritamente, ao entendimento (Bayer, 1995).

Segundo Lacerda (2007), a superfície, o invólucro do nosso corpo, por si só define, extingue-se, existe apenas como meio de suporte e de comunicação com a profundidade, a manifestação do interior. A estética, ao olhar na superfície, olha em profundidade, exercendo nela uma influência inegável.

Depois de reflectirmos sobre a presença desta categoria nos discursos das nossas entrevistadas, pudemos proceder a uma análise comparativa entre ambos os grupos. De notar que esta categoria teve, surpreendentemente, uma significância relativamente igual em ambos os grupos.

A Felicidade como uma representação da estética (Lacerda, 2007) ou a experiência estética como resultado de um aglomerado de sensações de difícil explanação (Pombo, 1995) foram referidas nos discursos das entrevistadas inúmeras vezes. Talvez se comece a delinear a ideia de que manter eternamente um corpo de adolescente, para além de estabelecer uma guerra permanente com o espelho, gera também uma batalha infundável e com consequências devastadoras sobre a auto-estima.

Segundo Diener et al (1999), a felicidade é um conceito baseado no imediato, o qual é obtido exclusivamente através da medição dos estados afectivos dos indivíduos em determinado momento. Por tudo o que compulsámos e pesquisámos, não nos é fácil então separar a experiência estética (Beardsley e Hospers, 1997; Pombo, 1995) deste sentimento, crendo mesmo que uma é repercussão do outro, que neste contexto, a felicidade não é mais do que uma manifestação de uma experiência estética positiva e os discursos recolhidos falam-nos claramente sobre isso.

“(... geralmente, quando uma pessoa se sente bem no seu corpo é simpática, aberta, espontânea, mais acessível..é isso (...)”[Ent.1,gr-ld]

“É a estética....é....eu acho que é uma relação saudável porque me sinto bem comigo mesma, independentemente do que queira mudar, sinto-me mais feliz (...)” [Ent.2,gr-ld]

“Quando nós sentimos que estamos a melhorar esteticamente é bom para o nosso ego e o que é bom para o nosso ego é bom para a saúde, mental pelo menos. Eu acho que é um ciclo...apesar de ter esta idade gosto de olhar para o espelho e gostar de mim.” [Ent.3,gr-ld]

“(...) mas se estivermos bem por dentro e por fora, isso vê-se no nosso corpo, passa para fora independentemente da idade que temos (...)” [Ent.5,gr-ld]

“(...) se me sinto bem no meu corpo isso transparece uma segurança bastante grande (...)”[Ent.3,gr-Aj]

São vários os significados atribuídos à felicidade. Oliveira (2004, pp.59) refere-nos que “alguns estudos recentes como o de Sheldon et al. (2001) mostram que a autonomia, a competência, as relações sociais e a auto-estima se manifestam mais importantes que a saúde, a segurança, a popularidade ou o dinheiro para a satisfação das necessidades fundamentais e, por isso, para o bem.estar das pessoas”.

É possível reparar que, em ambos os grupos a definição de estética como manifestação de Felicidade é similar e constante nas diversas interpretações pessoais. Estes resultados levam-nos a afirmar que, talvez no futuro, as mulheres (e também os homens) começarão a interiorizar que este estado estético que se atinge através da felicidade, reduz a escombros as angústias, o mau-estar e a infelicidade geradas por aquilo que Augusto Curry (2007) denomina pelo “padrão inatingível de beleza”.

“Eu acho que tudo tem a ver com o que vai de dentro..desde cedo me apercebi que sentindo-me melhor por dentro a estética melhora, seja isso apenas uma questão de atitude. Cada um tem a sua estética e ela revela o que vai lá dentro...por exemplo..(risos),” [Ent.7,gr-Aj]

“(...) no meu corpo...eu acho que há uma relação entre o corpo e a estética, na medida em que se nós nos sentirmos bem com o nosso corpo, o aceitarmos, isso reflecte-se na nossa estética, na nossa maneira de estar. Se nos sentirmos bem temos outra abertura para encarar o mundo. A estética, a NOSSA estética é a manifestação do que nós somos, de como estamos.” [Ent.11,gr-Aj]

Dos depoimentos colhidos infere-se que a Felicidade é aqui encarada como um sentimento imediato ou por vezes até mesmo algo mais prolongado, em concordância como o ponto de vista de Veenhoven (1991), para quem a

felicidade é definida como o grau com que um indivíduo julga positivamente a qualidade da sua vida global, por outras palavras, o quanto a pessoa gosta da vida de que desfruta. Assim, a felicidade pode ser chamada também de “satisfação com a vida”. Quando esta avaliação de vida estabiliza, podemos falar de felicidade como uma “atitude “ perante a vida.

Também nesta categoria houve, e de forma relativamente homogénea entre os dois grupos de estudo, uma clara indissociação de felicidade e exercício físico, ou seja, o exercício físico exerceu nas nossas entrevistas um aflorar de uma representação estética nos seus corpos, tal como é evidenciado nos discursos que se seguem:

“(...) eu acho que tudo é esteticamente importante mas mais importante que isso, é o facto de uma pessoa se sentir bem com ela própria, uma pessoa quando está em baixo isso nota-se...pela maneira de estar, de sorrir, de se arranjar...eu acho que o exercício faz a pessoa sentir-se melhor, mais autoconfiante e isso depois remete para outras coisa na nosso vida” [Ent.12,gr-Aj]

“Ahh valorizou muito, claro que sim..muito porque me sinto melhor e isso se reflecte no dia-a-dia. Eu fico mais bem disposta e tudo muda (...)”[Ent.15,gr-Aj]

“O exercício valorizou muito em eu sentir-me muito bem e sentir-me feliz e satisfeita.” [Ent.2,gr-ld]

“ (...) enquanto nos estamos a fazer exercício físico sentimo-nos bem, sentindo-nos bem estamos melhor connosco e com os outros não é...tudo isso dá-nos bem estar, se dá bem estar a pessoa sente-se melhor e valoriza-se! Mais bonita ou menos bonita isso não sei mas se o bem-estar se traduzir num aspecto mais agradável então claro ficaremos mais bonitas(...)” [Ent.8,gr-ld]

Denota-se nestes discursos que, mais do que uma beleza física almejada, o exercício físico possibilitou às mulheres entrevistadas uma beleza interior manifestação na forma de serenidade, paz, energia positiva, melhorando as suas relações inter-pessoais e sociais. Também no trabalho de Cabral (2005), no seu estudo centrado em idosos de ambos os sexos praticantes e não praticantes de AF regular, esta categoria surgiu. Para os idosos de ambos os grupos reflectiu-se, nos seus discursos, uma percepção da interioridade de beleza. Aqui, a beleza não estava espelhada apenas no invólucro que temos na forma de um corpo, “escutando” antes a voz do seu interior, interior esse associado a valores morais como o bem. As palavras de Adorno (1970) são aqui apoiadas, ao sustentar-se que tudo o que é percebido transmite o nosso interior, os nossos sentimentos.

A beleza física como um reflexo de uma beleza espiritual ou interior, como na concepção platónica, é, no nosso trabalho, retomada de forma bastante natural, levando-nos a crer, (ao contrário do que poderíamos inicialmente pensar) que este traço que percorreu toda a civilização ocidental está, ainda que veladamente, algo gravado em todos nós como se de um tatuagem ideológica se tratasse.

4.1.3. Categoria C – Proporção/Harmonia/Elegância/Equilíbrio.

Ao longo de toda a História conhecida da Estética, os conceitos de Proporção, Harmonia, Elegância e Equilíbrio foram recorrentemente abordados, glosados e teorizados por inúmeros filósofos (laicos e eclesiásticos), por pensadores moralistas, enfim, por um vasto elenco de mentes, por vezes brilhantes, que vieram a constituir-se em precursoras e estruturadoras do corpo de ideias que enformam a chamada Civilização Ocidental.

Os Gregos, cultores e embaixadores por excelência de tudo o que se refere à beleza, tinham em Afrodite a deusa da beleza, embora fosse Apolo o seu expoente máximo de proporção e equilíbrio (Porpino, 2003).

Ainda que a palavra Equilíbrio não tenha sido referida tantas vezes como Harmonia e Proporção, houve entrevistadas que manifestaram alguma aproximação ao ideal Apolíneo de beleza.

“Corpo e Estética têm uma relação de equilíbrio porque a estética tem que estar em harmonia com o corpo (...)” [Ent.15,gr-Aj]

“(...) bonito.é...mas quando é equilibrado..acho bonito, quando tem harmonia(...) É, as vezes é..e eu gosto quando é assim(...)” [Ent.15,gr-Aj]

Foi encontrado já nos escritos homéricos um termo que, com o desenvolvimento do pensamento estético posterior, seria decisivo para a definição do belo: a *harmonia*. Em Homero, a harmonia era uma relação que unificava as diferentes partes constitutivas de um todo. Isto pressupunha uma relação mútua entre as partes, apenas possível se estas tivessem entre si medida e não ultrapassassem os próprios limites. O conceito de harmonia supunha uma composição proporcionada de partes em ligação.

No que se refere a esta categoria, o conceito de estética corporal veiculado pelas intervenientes dos dois grupos veio precisamente aflorar estes tão antigos conceitos. As entrevistadas referiram-se à estética associando-lhe conceitos como harmonia, proporção, congruência de partes, equilíbrio, elegância, de forma relativamente homogênea como demonstrado nas frequências de unidades de registo.

Em ambos os grupos, as palavras harmonia e proporção apareceram quase sempre agregadas - como se de sinónimos se tratassem - sendo ainda as que mais emergiram quando se falou de estética.

“(...) Corpo e estética curiosamente associa a harmonia (...)” [Ent.3,gr-Aj]

“ O corpo é fundamental na estética...não há estética corporal sem um corpo bonito a estética é um dos fundamentos da beleza...(...) a beleza tem que ser completa, proporção, equilíbrio (...)” [Ent.10,gr-Aj]

O conceito de medida é, na origem, essencialmente grego, sendo a falta de medida, o desequilíbrio e a fealdade características do bárbaro. A medida guarda estreita relação com o limite; o ilimitado, o inapreensível, o desproporcionado suscita no grego um sentimento de aversão (Herrero, 1988; Bayer, 1995).

Tal como para os Gregos, as nossas entrevistadas evidenciaram nutrir alguns sentimentos de aversão quando inquiridas sobre os corpos socialmente mais valorizados.

“(...) Depende..depende claro, nem todas são doentinhas, algumas são bonitas, proporcionadas, com ancas..se não forem magrinhas, ossinhos (risos) eu gosto. “[Ent.14,gr-Id]

“A maioria são esqueléticas, cargas de ossos...parecem esqueletos tipo marionetas...brancas, pálidas, com olheiras (...) Claro que não gosto...porque para o meu conceito estético isso é tudo menos estético, é o conceito do feio, do desproporcionado.” [Ent.1,gr-Id]

“Não é um corpo que ache elegante porque a maioria é demasiado magra e se a gordura não é elegante e às vezes choca, a magreza delas e a maneira de estar não me cativa, não acho elegante. Uma rapariga com um corpo mais proporcionado é evidente que gosto, agora as da moda não, não gosto muito.” [Ent.9,gr-Id]

“São magras, muito magras, para mim não é tanto mais bonito ter peso a mais como peso a menos.” [Ent.6,gr-Aj]

“Não! São corpos muito pouco femininos (...) sem o mínimo de proporção feminina e não gosto.” [Ent.7,gr-Aj]

Também para Sócrates, ainda que numa visão mais utilitária da beleza, a ordem e a simetria seriam sinónimos do belo (Herrero, 1988).

Posteriormente, Santo Agostinho, São Tomás de Aquino apelam-nos a conceitos de harmonia, proporção, equilíbrio. Segundo São Tomás, para que na aparência ela se possa encontrar deleite, a inteligência, a forma sensível tem que exhibir as seguintes características: integridade ou perfeição, proporção ou harmonia e clareza. Ainda que haja uma grande insistência por parte deste autor no factor clareza, a proporção também assume uma importância cabal, pois uma configuração bela, ou seja, integrada, proporcionada e clara é captada sem esforço pelos sentidos e pela inteligência.

Boécio (480-524), que conhecia bem o pensamento grego, sobretudo o de Platão e Aristóteles, segue Santo Agostinho e outros antigos na sua definição de beleza como forma, proporção e número: os seus estudos sobre a estética centraram-se na estrutura da forma musical, aplicando o critério pitagórico à definição do seu conceito de forma proporcionada e quantificada. Quanto mais simples a proporção, mais bela a sua forma.

A congruência de partes gerada pela harmonia e proporção, na concepção de São Tomás de Aquino, é abordada de forma directa pelas entrevistadas.

“(...) um corpo bonito, com a estética “adequada” é um corpo harmonioso. Acho que a estética não tem a ver só com...acho que é um todo, tem que haver proporção (...)” [Ent.1,gr-Aj]

“É um conceito abstracto, repare que uma pessoa pode ter uns olhos muito bonitos mas é o conjunto que interessa.” [Ent.9,gr-Id]

Conquanto o Renascimento tenha propiciado a emergência de ideias novas sobre temas clássicos da filosofia, no que especificamente respeita à Beleza verifica-se que, nesse período histórico, se continua ainda a defender a concepção primordial que fortemente a identifica com harmonia e proporção; e os grandes seguidores (e embaixadores) deste enfoque da questão jamais se cansaram de prospectar e definir os mais perfeitos cânones de Beleza (Herrero, 1988).

A beleza, diz Leon Battista Alberti (1404.1472) – arquitecto renascentista, precursor de Leonardo da Vinci e o primeiro teórico do classicismo - é contemplada com os olhos, mas valorizada pela razão. Alberti dá por válida a definição antiga de beleza como harmonia, consenso e concordância de partes, devendo a arte guiar-se por regras gerais que sejam a expressão de uma ordem, uma proporção, uma harmonia de formas. (Herrero, 1988). A estética de Alberti é uma estética da perfeição. A revolução albertiana é marcada por uma oposição à estética medieval. A obra de arte (uma vez que neste tempo arte e estética eram ainda conceitos que caminhavam lado a lado) não é para ele uma peça no sistema do mundo, não é o belo útil de Aristóteles e da Idade Média, não é o belo-gradável, o atraente mas sim a *concinnitas*, ou seja, a definição do belo que se aproxima do perfeito (Bayer, 1995).

Nas palavras de Bayer (1995), a percepção de uma imagem corporal não está apenas agarrada aos conceitos clássicos de harmonia, equilíbrio e proporção. Divergente ao longo dos tempos, o conceito de beleza não é análogo para todos.

Todavia, as nossas entrevistadas, mesmo quando em etapas completamente diferentes de vida, apoiam-se nos mesmos valores para clarificar o seu entendimento acerca da estética associada ao corpo.

No que diz respeito ao exercício físico como forma de influência da representação estética do corpo da mulher, esta categoria teve apenas menções no grupo Id.

“Tirou-me barriga, a celulite na parte inferior do rabo...sinto-me muito melhor, detesto celulite, adiposidades salientes, estômagos saídos,

detesto..sinto-me mais bonita, mais elegante, mais leve, mais charmosa...”
[Ent.1,gr-Id]

“Ora em..valorização...,posso dizer que se tiver os resultados que tenho valorizo-me mais, se é isso que perguntas...porque posso vestir coisas que gosto ou mais justinhas...com elegância claro (risos).” [Ent.4,gr-Id]

Nos trabalhos de Cabral (2005) e Rocha (2007), estas categorias surgiram aliadas ao conceito de Estética. No primeiro trabalho, os entrevistados referiram-se à estética associando-a à perfeição, harmonia, equilíbrio e elegância. Não houve diferenças tanto no grupo dos praticantes como nos não praticantes, levando-nos a crer que, tal como no nosso estudo, estes conceitos são considerados como condições sociais e de quase inatas. Talvez para os intervenientes neste estudo, tal como no nosso, eventualmente admitam que a elegância, a harmonia, o equilíbrio e a proporção não são qualidades passíveis de serem modificadas ou melhoradas pelo exercício físico.No estudo de Rocha (2007), a categoria Harmonia surgiu nos discursos dos dois atletas em contextos algo diferentes. Para os atletas em questão, a harmonia do corpo desportivo repercutia-se e possibilitava a ponte para o seu corpo entendido numa perspectiva de totalidade. O desporto afigurava-se como um modo de instalar a harmonia nos seus corpos socialmente caracterizados como “diferentes”.

4.1.4. Categoria D – Autenticidade/Naturalidade

Herrero (1998) relembra-nos vivamente que, tanto para filósofos gregos e romanos, como para os pensadores cristãos, a beleza natural está muito acima da beleza artística. A natureza engendra seres vivos, a arte apenas formas mortas. A natureza é uma criadora enérgica e multivariada que se exprime por todo o universo, o artista apenas produz formas particulares.

Tal como referido anteriormente, esta categoria surgiu de modo deveras peculiar, traduzindo-se quase exclusivamente na forma de uma negação veemente, afirmada pelas entrevistas relativamente aos corpos da contemporaneidade, aos corpos da cirurgia plástica, aos corpos que ofuscam mas nada revelem de si. Sendo este um tema muito momentoso, esta categoria aflorou de formas muito mais significativa no grupo de Aj do que no de Id.

Lipovetsky (1988) explica-nos estes “novos” comportamentos, afirmando que a sociedade ocidental contemporânea incentiva a uma “reciclagem” e a uma mutabilidade corporal através do estímulo, implementação e valorização de comportamentos narcisistas no conjunto dos indivíduos. A preocupação e a atenção escrupulosa e minuciosa conferida ao corpo tornam risíveis as tradicionais resistências, tendo como consequência a submissão do o corpo a todo o tipo de experimentações. Segundo o mesmo autor, presentemente há um corpo que se vê, um corpo que se sente e um corpo que se toca (*ibid.*).

“(...) hoje em dia, faz-me um pouco de confusão porque nós hoje em dia não sabemos se é o corpo feito, não é...hoje em dia eu acho que o corpo é mais fabricado do que era antigamente, hoje em dia é muito exigente” [Ent.4,gr-Id]

“(...) acho que nunca me acredito num corpo numa revista (risos). Mas são, sempre altas, magras...perfeitas. Acho que...de um certo modo...elas são irreais. Para nós é difícil ser assim mas acho que apregoam um corpo algo irreal.” [Ent.1,gr-Aj]

O corpo deixou de ser uma mera construção biológica e natural, esteticamente aclamada pelos filósofos da civilização helénica e romana, para passar a ser uma mera construção social e cultural submetida a todo o tipo de reformulações.

O corpo, encarado como meio de representação privilegiada de si, é cada vez mais um “acessório” passível de ser trabalhado, transformado e

moldado para outros olhos o verem (Le Breton, 1999). Segundo o mesmo autor, a cirurgia estética é mais do que uma metamorfose banal de carácter físico, é uma intervenção visando um corpo existente apenas ao nível do idealizado, mas que terá poderosos reflexos positivos nas relações do indivíduo sobre tudo o que o rodeia. A cirurgia estética, segundo o autor, é uma possibilidade de aquisição de um novo estado “civil”, de uma nova identidade.

Ficou patente ao longo da recolha das entrevistas que as mulheres inquiridas negam este corpo invasivamente metamorfoseado, significando que a “doença contemporânea” de Cunha e Silva (1997) é por elas completamente desprezada e repudiada.

“ (...) Acho algumas elegantes...estas agora que se põem todas posições, não (risos). Há muita cirurgia e eu acho isso mal. Agora aquelas naturais acho bonitas.” [Ent.2,gr-Id]

“Oh é perfeito demais, aquilo é uma demagogia...é virtual porque nenhuma mulher é completamente perfeita. É uma publicidade enganosa.” [Ent.12,gr-Id]

“Estilizado, normalizado, padronizado. A magreza existe (...), é que se vêem cada vez mais pessoas com silicone, botox....todas esticadinhas (gargalhadas). Algumas até fazem figuras ridículas (risos)” [Ent.3,gr-Aj]

“É irrealista, completamente (...) Para já porque eles trabalham todas as fotografias da moda, o PhotoShop é uma coisa louca.” [Ent.,gr-Aj]

Verificamos, através do teor e do tom (geralmente depreciativo e mesmo irónico) dos comentários recolhidos, a corroboração da tese segundo a qual, nos tempos que correm, tem largo curso e forte acolhimento a convicção de que aquilo que dantes era conferido pela própria natureza, depende agora apenas da vontade própria e da decisão do indivíduo (Giddens, 2005)

Tal como Lipovetsky (1989) nos refere, a visualização constante dos anúncios televisivos utilizando o modelo da jovem esbelta, as revistas, os livros sobre “fitness” são alguns dos elementos que compõem a crescente atenção dispensada ao corpo.

Algumas das entrevistadas apelaram a um corpo real, defenderam a ideia de uma aceitação social de um corpo que foge aos cânones impostos pela sociedade ocidental contemporânea, referindo até a publicidade de uma marca de cosméticos pioneira no conceito de beleza real.

“(...) um exagero, demasiado perfeitos, fora do possível. Claro que são corpos belíssimos, não digo que não, mas acho que também há corpos belíssimos que não são corpos perfeitos. Acho que sim, corpos com mais gordura também podem ser bonitos (risos)(...)” [Ent.8,gr-Aj]

*“ (...) aquela publicidade com o pessoal todo gordo ¹**[Dove?]** sim, esse! Aquilo é que eu gosto..ai cheio de celulite, brancos, banha por todo o lado, aquilo é que é giro! Aquelas que ali estão aceitam-se como estão, aquilo sim é o protótipo da maioria das mulheres não é?” [Ent.13,gr-Aj]*

Lacerda e Queirós (2004) fazem já referência a uma tentativa de mudança da corrente dominante de pensamento contemporâneo, afirmando “estar bem no meu corpo e com o meu corpo não significa forçosamente ter um corpo igual ao de outro” (p.4). As componentes diferentes do nosso corpo, os aspectos que se afastam do estereótipo valorizado socialmente, são aqueles que nos conferem uma singularidade, uma identidade que, sendo própria, nos distingue dos demais.

¹ As palavras a negrito são perguntas da entrevistadora como forma de condução da entrevista.

4.1.5. Categoria E – Saúde/Bem-estar físico/Boa forma

Para Le Breton (1999), a socialização de experiências corporais é uma constante da condição social do homem, desenhando o estilo de relações com o mundo: o corpo existe na globalidade dos seus componentes graças ao efeito conjugado da educação recebida e das identificações que proporcionaram ao actor assimilar os comportamentos do seu entorno.

Quando inquiridas sobre o corpo mais valorizado socialmente, para nossa surpresa registou-se, tal como na categoria de autenticidade/naturalidade, uma negação de tudo o que tenha uma conotação a corpos não saudáveis.

Mais do que preocupações classicamente estéticas com as rugas, a celulite e as alterações características do passar dos anos, seja a que idade nos estejamos a referir, as nossas entrevistadas valorizaram a saúde e todos os factores inerentes que contribuam para a manutenção de estilos saudáveis de vida. Aqui, é notória uma noção de estética bem mais interiorizada e intimista do que na categoria anterior onde, para que uma pessoa tenha o seu valor estético, o corpo tem que estar na sua plena aptidão. Mais do que a clássica definição da saúde como uma mera oposição à doença, a saúde assume aqui um valor estético deveras importante.

Ao serem inquiridas sobre a estética corporal, as entrevistadas de ambos os grupos referirem a saúde, o bem-estar físico e a boa forma como sendo elementos integrantes deste plural e multifacetado conceito. É importante referir também o facto de que esta categoria deteve uma “aceitação” homogénea em ambos os grupos, ou seja, ainda que a princípio pudéssemos presumir como garantido que o grupo Id seria aquele com mais referências à categoria em questão, foi-nos deveras surpreendente ver que o grupo Aj também refere a sobredita categoria com incidência comparável à daquele.

“Gosto..não quando elas são muito magras mas aquelas que parecem saudáveis gosto, são mulheres bonitas...”- [Ent. 1,gr-Aj]

“(...) Quero ser saudável, quero a massa magra e massa gorda ideal.”
[Ent.6,gr-Aj]

“São magras, muito magras, para mim não é tanto mais bonito ter peso a mais como peso a menos. Se tu vêes uma pessoa com um ar amarelado (risos), doente..também não é bonito, não gosto.” [Ent.6,gr-Aj]

“Já não busco a magreza, aliás comecei aqui precisamente porque estava magra mas...é por uma questão de saúde e para tirar as dores das costas também.” [Ent.11,gr-Aj]

“A estética corporal é também reflexo de bem-estar físico.” [Ent.12,gr-Aj]

“Agora não me importo como corpo. Acho que devemos manter o nosso nível mas agora preocupo-me muito mais com a saúde e o meu bem-estar.”
[Ent.6,gr-Id]

A redução das actividades físicas tem implicações na vivência do indivíduo, o que Bento (1995, p.209) expressa muito bem ao afirmar “Pela atrofia do corpo atrofia-se o mundo, atrofiam-se as nossas relações”. É pelo facto das funções corporais se degradarem que ele se torna alvo de todas as atenções, de todos os cuidados e de múltiplos investimentos. E é exactamente pela circunstância de a capacidade original de resposta do corpo ir sofrendo gradual e irreversível diminuição que o homem procura actividades de compensação destinadas a favorecer uma exploração sensorial e física, tal como se denota no discurso da nossa entrevistada pertencente ao grupo Id:

“Agora eu já dou mais importância ao sentir-me bem no que o meu corpo me deixa, a saúde é mais importante que uma cara sem rugas....de que adianta andarmos doentes e com a pele perfeita não é?” [Ent.12,gr-Id]

Detona-se aqui uma inesperada adesão à doutrina aristotélica, ao vermos conferido ao corpo um cariz utilitário, tomando a saúde um lugar cimeiro em termos do que pode ser considerado estético (Bayer, 1995).

Mais do que uma oposição à doença, a saúde tomou aqui um lugar importante, sinónimo, ainda que não claro, de uma experiência Estética

Segundo Matos e Sardinha (1999), a actividade física e desportiva parece estar então relacionada com a melhoria da qualidade de vida associada à saúde, através da aquisição do bem-estar psicológico e da melhoria da disponibilidade física.

Parece-nos legítimo inferir que o exercício físico e a prática desportiva, embora conceitos distintos, estarão associados à concepção de saúde e bem-estar físico e psicológico. Poderão estas melhoras ser vistas como sinónimos de experiências estéticas?

Os discursos das nossas entrevistas são bem claros para uma resposta a esta questão. Ainda que esta tenha sido a categoria com menos frequência de unidades de registo, estas tiveram incidências homogéneas em ambos os grupos.

“Só o facto de na manhã não acordar com aquelas dores nas costas (riso, sinal de contentação) mudou tudo. E uma pessoa sai daqui nas nuvens, parece que sai com a cabeça leve, a gente ate esquece como acordou de manha. As vezes sinto que venci algo...é muito bom! (risos) [Ent.5,gr-Aj]

*“Estética? Fico mais leve, sinto-me bem...não sei considera o ficar sem dores nas pernas uma valorização.. **[Pode ser..sente-se melhor?]** Sim? Então sim...é como lhe digo, nunca procurei isso, quero ser saudável” [Ent.9,gr-Aj]*

“ Adelgacei um bocadinho mas sobretudo sinto-me mais feliz porque a saúde está, senão melhor, está estável. Sinto-me mais ágil, bem disposta, não tenho tido tantas dores..o resto vem depois” [Ent.7,gr-ld]

O exercício físico regular exerceu uma influência deveras importante nesta categoria, na medida em que as mulheres afirmaram que lhes retirou dores, melhorou maleitas, enfim, possibilitou uma melhor qualidade de vida.

No trabalho de Cabral (2005) está bem patente esta categoria nos discursos recolhidos entre idosos. Ao serem inquiridos sobre a estética corporal, os entrevistados de ambos os grupos (praticantes e não praticantes de actividade física) referiram a saúde o bem-estar e a boa forma como sendo parte integrante deste conceito. Os cuidados com a alimentação e exercício físico eram dirigidos para uma manutenção da saúde, mas também como cuidados para não ganharem peso, denotando-se aqui uma grande sensibilização ao facto de que a prática de actividade física proporciona melhor aparência física e, logo, uma auto-imagem corporal mais valorizada.

Na era do belo, tonificado, modificado, moreno, as entrevistadas, numa atitude de repulsa pelo que lhes parece corresponder a uma alienação, a um desvio do essencial, referem a saúde como um elemento basilar, uma condição *sine qua non* para a estética corporal. O olhar estético que persegue uma busca de outras formas para além das formas estereotipadas, jogando com a luz, o espaço, as sombras e até mesmo com o feio (Lacerda, 2007) é aqui - de um modo empírico, totalmente à margem de teorizações e, com frequência, perfeitamente inadvertida – clara e recorrentemente revelado pelas nossas entrevistadas, conotando, surpreendentemente a Estética com a saúde.

5. Conclusões

Para a realização deste trabalho, levámos a cabo uma cuidada pesquisa bibliográfica, pretendendo-se, não apenas uma sólida base de sustentação a tudo o que pudesse aflorar mais tarde, mas também uma via para que se tornasse num documento de fácil leitura e acesso para trabalho futuros.

Sendo o corpo, no ramo da Estética do Desporto, um dos seus temas centrais, todavia ele é mais usualmente estudado, reflectido e “filosofado” sobre um ponto de vista relacionado com todo o fenómeno desportivo e tudo o que lhe é inerente. Por tal, revelou-se tarefa árdua a de adaptar e desvendar o sentido de Estética presente em mulheres na sociedade de hoje em dia.

Está descrito em toda a Historia que nunca foi fácil ser-se mulher. Numa altura em que os progressos surgem de dia para dia, onde cada vez mais há mutações e avanços (e por vezes, no meio de tão confusos processos, até mesmo recuos), o corpo da mulher continua a ser alvo de todos os olhares, análises e comentários. Na era da imagem, em que a primeira impressão cada vez mais é aquela que conta e onde poucas hipóteses há para quem não cumpre determinadas regras ou segue determinados cânones, o corpo da mulher é, desde o seu nascimento até à morte, alvo de constantes preocupações e desassossegos. Por tudo isto, envelhecer converte-se cada vez mais num processo aterrorizante, num pesadelo pelo qual todas as mulheres têm que passar e em relação ao qual a sociedade é cada vez menos condescendente e compreensiva. O envelhecimento, e todas as mudanças que tão delicado e natural processo acarreta é, frequentemente, sinónimo de alienação, desprezo, humilhações e dificuldades. O corpo velho feminino (palavra que, paulatinamente foi perdendo importância e estatuto e adquirindo uma conotação cada vez mais negativa) tem relação com tudo o que se considera inestético, numa sociedade onde à estética estão, em termos do senso comum, associadas palavras como novo, fresco, limpo, tonificado, lustroso, torneado, jovem, belo, moreno, etc.

Mas, será que por detrás deste “nevoeiro ideológico” fortemente implementado pela publicidade, *media*, filmes, etc podem ainda vislumbrar-se

outros conceitos de estética, na sua forma mais filosófica, na qual a norma e o padrão estão arredados, sendo eventualmente passível descobrir o que (ainda) está por emanar de dentro de cada uma de nós?

Através dos resultados emergentes de uma entrevista semi-directiva especialmente realizada para este trabalho, pudemos constatar que novas manifestações de estética estão a aflorar entre as mulheres praticantes de actividade física regular. O conceito de estética associado aos corpos das mulheres praticantes de AF traduziu-se em categorias como Formas, Felicidade/ Bem-estar interior, Proporção/ Harmonia/ Elegância/Equilíbrio, Autenticidade/Naturalidade e por fim Saúde/Bem-estar físico/Boa forma. Estas categorias foram associadas a manifestações de estética corporal.

Ao estudarmos os dois grupos, verificámos que tais categorias não têm a mesma “importância” para cada faixa etária, sendo a categoria Formas a eleita pelas Adultas Jovens e a categoria Felicidade a eleita pela Idosas. Tais preferências (cremos) terão a sua justificação no facto de cada mulher ter tido a sua juventude em épocas diferentes. As adultas jovens, pertencentes a uma era da imagem, da fotografia transformada, do enaltecimento dos corpos perfeitos e da negação da diferença, tomam a categoria Formas como primordial para um ideal de estética aproximado aos cânones socialmente vigentes. Já para as Idosas este ideal centra-se muito mais no seu interior, na sua paz, estabilidade e prazer de viver, não apenas porque esta etapa da vida já lhes conferiu tal sabedoria, mas também porque nunca sofreram, de forma tão intensa, os desassossegos da busca (interminável) pelo corpo perfeito.

Concluindo este trabalho, entendemos que, mais do que atingirmos, exclusivamente os objectivos propostos, abrimos (em linha de continuidade com todos os autores atrás referidos) novos caminhos para o entender de um sentido mais amplo e pleno do domínio da Estética.

6. Bibliografia

- ✓ Adorno, T. (1970). *Teoria Estética*. Lisboa: Edições 70.
- ✓ Alves, N. (1996); *A construção do corpo na Pintura, na Moda e no Desporto*. Dissertação apresentada com vista à obtenção de grau de Mestre em Ciências do Desporto. FCDEF-UP.
- ✓ Alves, M. (1999). *Representações sociais do corpo envelhecido*. Porto: M. Alves. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- ✓ ACSM (American College of Sports Medicine). (1998). *Position Stand on Exercise and Physical Activity for Older Adults*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 30 (6): 992-1008.
- ✓ Barreiros, J. (1999). *Envelhecimento e Lentidão Psicomotora*. In P. Correia; M. Espanha; J. Barreiros (Eds.), *Simpósio Envelhecer melhor com a Actividade Física* (pp. 63-70). Lisboa: FMH Edições.
- ✓ Baudrillard, J. (1995). *A Sociedade de Consumo*. Lisboa. Edições 70.
- ✓ Bayer, R. (1995). *História da Estética*. Lisboa: Editorial Estampa.
- ✓ Beardsley, M & Hospers, J. (1997). *Estética, história y fundamentos* (11a edición.) Madrid: Ediciones Cátedra.
- ✓ Bento, J. (1995): *O outro Lado do Desporto*. Porto: Campo de Letras.
- ✓ Bento, J. (1999). *Contextos e perspectivas*. In. J. Bento; R. Garcia; A. Graça (Eds). *Contextos da Pedagogia do Desporto* (pp. 17-112). Lisboa: Livros Horizonte, Cultura Física.

- ✓ Birren, J.; Cunningham, W. (1985). *Research on the psychology of aging. Principales, concepts and theory*. In J. Birren e K. Shale (eds). Handbook of the psychology of aging (pp, 3-34). New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- ✓ Bogdan, R. & Biklen, s. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- ✓ Burgess, R. (1997). *A Pesquisa no Terreno. Uma introdução*. Lisboa: Oeiras.
- ✓ Cabral, M. (2005). *Narciso envelheceu. Uma visão da imagem estética do corpo do idoso e a influencia da actividade física nessa imagem*. Porto. C. Cabral. Dissertação de Mestrado. Faculdade de ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
- ✓ Carvalho, J. (1999). *Aspectos metodológicos no trabalho com idosos*. In Seminário A qualidade de vida no idoso: o papel da actividade física, Actas do Seminário (pp. 95-104). Porto: FCDEF
- ✓ Chodzko-Zajko, W. J. (1999). *Active Aging in the New Millennium*. In. Journal of Aging and Physical Activity (editorial). Human Kinetics Publishers, Inc.
- ✓ Correia, J. (2003). *Percepção, Satisfação com a imagem corporal e auto-estima. Estudo comparativo em idosos de ambos os sexos, praticantes e não praticantes de actividade física*. Dissertação para prova de Mestrado, no ramos de Ciência do Desporto. FCDEF-UP.

- ✓ Correia, C. (2006). *Corpo, Jovens e Prática de Musculação*. Porto: C. Correia. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Deporto da Universidade do Porto.
- ✓ Crespo, J. (1990). *A História do Corpo*. Lisboa. Difel.
- ✓ Cunha e Silva, P. (1997). *Anatomias Contemporâneas*. Câmara Municipal de Oeiras (org). *Anatomias contemporâneas*, pp. 49-165. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.
- ✓ Curry, A. (2007). *A ditadura da beleza e a revolução das mulheres*. Lisboa. Sextante Editora.
- ✓ Denzin, N.; Lincoln, Y. (2000). *Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research*. In Norma Denzin & Yvonna Lincoln (eds). *Handbook of Qualitative Research* (2nd Ed.) California: Sage Publications.
- ✓ Descamps, M. (1986). *L'invention du corps*. Paris. Presses Universitaires de France.
- ✓ Dévis, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- ✓ Diener, E.; Suh, E.; Lucas, R.; Smith, H. (1999). *Subjective well-being. Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- ✓ Dufrenne, M. (1988). *Ésthetique et philosophie*. Tome 1. Paris: Editions Klincksieck.
- ✓ Eco, U. (2004). *História da Beleza*. Miraflores: Difel
- ✓ Elias, N.; Dunning, E. (1985). *A Busca da excitação*. Lisboa: Difel

- ✓ Entwistle, J. (2002). *El cuerpo y la moda. Una vision sociologica*. Barcelona. Paidós contextos.
- ✓ Esteves, D. (2005). *Sentido e Significado de Corpo, Saúde e Felicidade. Um diálogo entre as teorias e a fala de idosos rurais e urbanos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- ✓ Fallon, A. (1990). *Culture in the mirror. Socioculture determinants of Body Image*. in: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds). *Body Images, Development Deviance and Change*. New York, Guilford Press.
- ✓ Featherstone, M & Turner, S. (1996). *Body and Society: an introduction*. *Body and Society*. 1(1). p. 1-12.
- ✓ Fernandes, P. (2002). *A depressão no idoso*. Coimbra. Quarteto editora.
- ✓ Fonseca, A. (1995): *Motivação para a prática desportiva*. Relatório apresentado às provas de aptidão pedagógica e capacidade científica. FCDEF-UP.
- ✓ Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Climepsi.
- ✓ Garcia, R. (1998). *Da Desportivização à Somatização da Sociedade: análise centrada na relação do corpo com o jogo*. Porto: R. Garcia. Lição de Síntese elaborada para a obtenção do título de agregado apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- ✓ Garcia, R. (1999). *Da Desportivização à Somatização da Sociedade*. In *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Bento, O.; Gracia, R.; Graça, A.. *Cultura Física*. Lisboa. Livros Horizonte, p-115-163.

- ✓ Gervilla, E. (1993): *Postmodernidade y Educación: Valores y cultura de los jóvenes*. (3ª edição). Madrid. Editorial Dykinson.
- ✓ Gervilla, E. (2000): *Valores del cuerpo educando*. Barcelona. Herder.
- ✓ Giddens A. (2005). *As consequências da modernidade*. Oeiras: Celta Editora.
- ✓ Guillaumin, J. (1982). *Le temps et l'âge* in: *Temps et la vie*, obra colectiva organizada por J.Guillaumin e Hélène Reboul, Lyon: Ed. Chronique Sociale.
- ✓ Ghiglione, R.; Matalon, B. (1997). *O inquérito. Teoria e Prática*. 3ªed. Oeiras: Celta Editora.
- ✓ Herrero, D. (1988). *Estética*. Barcelona. Editorial Herder.
- ✓ Jana, J. E. (1995). *Para um história do corpo humano*. Lisboa: Edições Piaget.
- ✓ Junqueira, E. D. (1998). *Velho. E, por que não?.* São Paulo: EDUSC
- ✓ Jurema, J.. Garcia R. (2002). *Amazônia: entre o esporte e a cultura*. Manaus: Editora Valer
- ✓ Lacerda, T. (1997). *Para uma Estética do Desporto*. *Horizonte*, XIII (78): 17-21.
- ✓ Lacerda, T. (2002b). *Elementos para a construção de uma estética do desporto*. Porto: T. Lacerda. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

- ✓ Lacerda, T., Queiroz P. (2004). *Desporto, Corpo e Estética – Sinais de expressão da cultura contemporânea ocidental*. Livro de Resumo da VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais “A Questão Social no Novo Milénio”. Coimbra: CES. FE – Universidade de Coimbra.
- ✓ Lacerda, T. (2007). *Uma aproximação estética ao corpo desportivo*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 7(3), 393-398.
- ✓ Lassey, W. (2001). *Quality of life for older people*. New Jersey: Prentice Hall
- ✓ Le Breton (1999). *L'Adieu au corps*. Paris: Editions Métailié.
- ✓ Leventhal, E. (1994). *Gender and Aging: Women on their aging*. In D. M. Reddy e V.J. Adesso. Flemming (Eds). *Psychological perspectives on women's health* (pp 11-35). New York: Hemisphere Publishing.
- ✓ Lipovetsky, G. (1988). *A Era do Vazio*. Lisboa. Relógio d'Água Editores.
- ✓ Lipovetsky, G (1989): *O Império do efêmero – a moda e o seu destino nas sociedades modernas*. Lisboa. Publicações Dom Quixote.
- ✓ Lipovetsky, G (1999): *La Tercera Mujer*. Barcelona. Editorial Anagrama, S.A
- ✓ Loy, J.; Andrews, D.; Rinehart, R. (1993). *The body in culture and sport*. Sport Science Review. 2(1), 69-91.
- ✓ Lukács, G. (1965). *Estética 1, La peculiaridad de lo Estético. 4. Cuestiones Liminares de lo Estético* (pp.262-331). Instrumentos 21: Grijalbo.

- ✓ Maisonneuve, J.; Bruchon-Schweitzer, M. (1981). *Modèles de corps et psychologie esthétique*. Paris: Presses Universitaires de France
- ✓ Marinho, S. (2002). *Influencia de um programa de exercício físico na promoção do auto-conceito a auto-estima e da actividade motora quotidiana de um grupo de idosos*. Dissertação apresentada às provas de mestrado no ramo de Ciências do Desporto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto.
- ✓ Marques, A; Gomes M^a. P. (1990). *Do Perfil de uma Estética do Desporto*. In J.Bento e A. Marques (Eds). *Desporto, Ética, Sociedade* (pp- 218-226). Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Actas do Fórum Desporto Ética e Sociedade. Porto. 1989.
- ✓ Marques, A. (1993). *Desporto, arte e estética. Fronteiras e espaços comuns*. In J. Bento e A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto, a cultura e o homem*, Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Câmara Municipal do Porto, 31-39.
- ✓ Matos, M & Sardinha, L. (1999). *Estilos de vida activos e qualidade de vida*. In *Promoção de Saúde – Modelos e Práticas de Intervenção nos âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa. Edições F.M.H.
- ✓ McPherson, B. (1994). *Sociocultural perspectives on aging ad physical activity*. *Journal of Aging and Physical activity*, 2, 329-353.
- ✓ Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da Percepção (2^aed.)*. São Paulo: Martins Fontes.

- ✓ Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia – O bem-estar psicológico em mulheres a idade adulta avançada*. Coimbra. Fundação Calouste Gulbenkian/ Fundação para a Ciência e Tecnologia.
- ✓ Oliveira, J. (2004). *Psicologia Positiva*. Porto. Edições Asa.
- ✓ Ortega, G.; Ketchian, L., Coget, A.; Bassin, C. (2006). *Why is happiness só important?* [Consult. 30-9-2005]. [On-line]: <http://thehappinessshow.com> “
- ✓ Oberg, P. e Tornstam, L. (1999). *Body Images among men and women of different ages*, in *Ageing and Society*, 19. Cambridge University Press, p. 629-644.
- ✓ Parry, J. (1989). *Sport, art and the aesthetics*. *Sport Science Review*, 12^o ano, 15-20.
- ✓ Pereira, A. (2004). *Para uma visão fenomenológica do corpo contemporâneo – contributo a partir do alpinismo e das ginásticas de academia*. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo das Ciências do Desporto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto
- ✓ Perniola, M. (1997). *A Estética do Século XX*. Lisboa. Editorial Estampa
- ✓ Pita, A. (1999). *A experiência estética como Experiência do Mundo*. Porto: Campo das Letras.
- ✓ Pombo, M. (1995). *Fenomenologia e Educação. A sedução de Experiência Estética*. Dissertação de Doutoramento. Aveiro: Universidade de Aveiro.

- ✓ Porpino, K. (2003). *Interfaces entre Corpo e Estética: (re)desenhando paisagens epistemológicas e pedagógicas na Educação Física*. In R. Lucena & e. Souza (Org.) *Educação Física, Esporte e Sociedade* (pp. 145-160). Paraíba, Brasil. Editora Universitária da UFPB – Universidade Federal de Paraíba.
- ✓ Queirós, P. (2002). *O corpo na Educação Física. Leitura axiológica à luz de práticas e recursos*. Porto. P. Queirós. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física de Universidade do Porto.
- ✓ Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2003). *Manual de Investigação em Ciências sociais* (3ª ed.). Lisboa. Gradiva.
- ✓ Ramos, J. J. (1982). *Os exercidos físicos na historia e na arte: do homem primitivo aos nossos dias*. São Paulo. Ibrasa
- ✓ Ribeiro. A. (2004). *Representações do corpo nos idosos – um estudo centrado nas suas histórias de vida*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- ✓ Robert, L. (1995). *O envelhecimento: factos e teorias*. Lisboa. Edições Piaget.
- ✓ Rocha, L. (2007). *O valor estético do corpo do desportista deficiente: estudo de caso com dois atletas Paralímpicos, Leila Marques e João Paulo Fernandes*. Porto: L. Rocha. Dissertação de monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- ✓ Rodrigues, D. (Eds.) (2005^a). *Corporeidade e Exclusão Social. O Corpo que (Des)conhecemos* (pp. 33-46). Cruz quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- ✓ Ruquoy, D. (1997). *Situação da entrevista e estratégia do investigador*. In L. Albarello, F. Digneffe, J. Hiernaux, C. Maroy & D. Saint-Georges (Eds). *Práticas e Métodos de investigação em Ciências Sociais* (pp. 84-116). Lisboa: Gradiva.
- ✓ Shephard, J. (1997). *Aging, Physical Activity and Health*. Human Kinetics Publishers.
- ✓ Silva, M. (1994). *Quem ama não adoce: o papel das emoções na prevenção e cura das doenças* (5rd ed.) São Paulo: Ed. Best Selles.
- ✓ Simões, R. (1998). *Corporeidade e Terceira Idade. A marginalização do corpo idoso*. (3^a ed.) Editora UNIMEP.
- ✓ Soares, M. (2002). *Representações do corpo no idoso: estudo centrado em comunidades rurais do concelho de Montalegre*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
- ✓ Spirduso, W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- ✓ Vala, J. (1986). *A análise do conteúdo*. In Metodologia das Ciências Sociais. Org. Augusto Santos Silva, José Madureira Pinto. Porto: Edições Afrontamento, pp 101-128.

- ✓ Veenhoven, R. (1991). *Is happiness relative?* Social Indicators Research, 24, 1-34.
- ✓ WHO. (1998). *Growing older, staying well. Ageing and Physical activity in everyday.* World Health Organization – Aging and Health programme. Geneve.
- ✓ Willis, J.D & Campbell, L.F. (1992): *Exercise Psychology.* Champaign IL, Human Kinetics.
- ✓ Wood, R.H. Reyes-Alvarez, R.; Maraj, B.; Metoyer, K. L.; Weisch, M.A. (1999). *Physical Fitness, cognitive Function and Health-Related Quality of the Life in Older Adults.* Journal of Aging and Physical Activity, 7: 217-230
- ✓ Wolf, N. (1994): *O Mito de Beleza.* Lisboa. Difusão Central.

Outras obras consultadas

- ✓ Bassols, L. (2008). Coleção Grandes Pensadores: *Santo Agostinho: Vida, Pensamento e Obra.* Lisboa. Edições Planeta Agostini, S.A. (Edição exclusiva para o jornal “O Público”).
- ✓ Foment, E & Copleston, F. (2008). Coleção Grandes Pensadores: *São Tomás; Vida, Pensamento e Obra.* Lisboa. Edições Planeta Agostini, S.A. (Edição exclusiva para o jornal “O Público”).
- ✓ Mourão, M. (2008). Coleção Grandes Pensadores: *Sócrates e Platão; Vida, Pensamento e Obra.* Lisboa. Edições João Quina. (Edição exclusiva para o jornal “O Público”).

- ✓ Shilling, C. (1993). *The Body and Social Theory*. London. Sage Publications.