
GESTAÇÃO E IMAGEM CORPORAL: INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA

Luciana de Freitas Gomes

(Mestranda em Educação Física- UFJF)

Raphaely Rodrigues Maia

(Graduada em Educação Física-Faculdade Metodista Granbery)

Fernanda Dias Coelho

(Mestranda em Educação Física- UFJF)

Mônica Rodrigues Maia de Andrade

(Mestre em Educação Física-UFJF/Colégio de Aplicação João XXIII)

Maria Elisa Caputo Ferreira

(Pós- Doutorado- UFJF)

Introdução

A contemporaneidade caracteriza-se por um aumento no enfoque atribuído à aparência corporal pela sociedade de consumo (IRIART ; CHAVES; ORLEANS, 2009), sendo que é observado nas últimas décadas, um aumento no investimento através da propagação de formas de cuidado e gerenciamento dos corpos (VAZ, 2006). Tornou-se comum observarmos uma série de avanços de aparatos para se atingir um corpo perfeito, sendo que este se encontra aprisionado pelo arquétipo socialmente determinado. É notada, principalmente, uma diferença na forma como vem sendo vivido, servindo como palco para grandes investimentos, sendo transformado por várias obrigações corporais que muitas vezes vão além de sua condição fisiológica, na busca do corpo ideal (FRAGA, 2001).

Este ideal de beleza é propagado principalmente através dos meios midiáticos, sendo estes, uma das fontes de transmissão de símbolos que são entranhados no imaginário social e uma das responsáveis pela difusão das técnicas de modificações corporais na busca do belo. (BETTI, 1998)

Em sua programação a mulher aparece como responsável pela própria aparência, devendo-se manter sempre belas e jovens, sendo o ideal de magreza amplamente divulgado e almejado por elas (MASK; BLANCHARD, 2011). Este pensamento faz com que a magreza seja amplamente valorizada na sociedade e seu oposto, a obesidade, fortemente renunciada (SANT'ANNA, 1995; COSTA; VASCONCELOS, 2010)

Cabe fazermos uma reflexão, conforme Mauss (2003) na forma como o corpo representa, em todas as culturas, o símbolo onde se reflete as normas do meio em que estão inseridos, sendo influenciados pelo contexto ao qual pertencem. Entretanto, o que nos chama a atenção na sociedade atual é o fato da amplitude do fenômeno de valorização do envoltório corporal e o reforço no investimento relacionado a este (VAZ, 2006).

Por outro lado, alguns estudos (VAN DEN BERG et al, 2007; FRAGA, 2001; MASK; BLANCHARD, 2011; COSTA; VASCONCELOS, 2010; BERG, 2007) mostram que em paralelo ao culto ao corpo está ocorrendo uma ampliação da

insatisfação corporal, o que nos faz questionarmos sobre a forma como os corpos são vistos e manifestados na contemporaneidade, e como se dá a internalização deste ideal na imagem corporal.

Frente a uma sociedade que tem como ideal de beleza, a magreza, o corpo que foge a este estereótipo não é valorizado como ideal de perfeição. Nesse sentido, pode-se observar um conflito na imagem corporal quando consideramos que, durante a gestação, as modificações no corpo ocorrem de uma forma rápida, exigindo que a mulher passe por um procedimento de adaptação, que modifica diretamente sua imagem corporal (RICHARDSON, 1990; STORY, 1997).

Para Schilder (1999), um dos estudiosos precursores sobre Imagem Corporal, esta é caracterizada como “a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós”. Este autor ressalta ainda que a imagem corporal não é uma unidade rígida, mas passível de transformações ao longo do tempo, sendo constantemente (des)(re)construída.

Nesse sentido podemos ressaltar um estudo realizado por Teixeira, Matsudo e Almeida (2008), onde os autores enfatizam que as gestantes consideradas ativas possuíam uma auto-estima melhor em relação às gestantes irregularmente ativas, quando participantes de um programa de atividade física estruturado. Assim sendo, torna-se imprescindível pensar se a atividade física durante a gestação atua positivamente no sentido de uma relação de maior satisfação corporal.

Cabe ressaltar que um dos exercícios mais adequados às gestantes é a hidroginástica por conta de seu baixo impacto durante a atividade (PREVEDEL et al, 2003), desta forma optamos neste estudo por entrevistar uma gestante que praticasse esta atividade.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como um Estudo de Caso, onde foi pesquisada a relação que uma gestante, que pratica hidroginástica, estabelece com seu corpo em constante mudança, no período entre a 24^a à 37^a semana de gestação. A respeito de estudo de casos Salomon (2004) explicita que:

Estudo de Casos (um só caso ou um número limitado de casos leva à personalização do processo): interesse voltado para a história e desenvolvimento do caso: pessoa, família, grupo, instituição social, comunidade. Estuda a interação dos fatos que produzem a mudança.

A gestante foi convidada a participar de entrevistas (semi-estruturada), que foram realizadas quinzenalmente, onde se pretendeu identificar e compreender a relação desta com a gestação e os sentimentos provocados pela constante transformação de seu corpo, de modo a observar de maneira mais profunda e complexa os fenômenos relacionados ao Corpo e à Imagem Corporal.

Este estudo aborda o corpo em gestação, analisado sobre uma perspectiva discursiva, baseada nos escritos de Michel Pêcheux (2004) e Eni Orlandi (2001; 2004; 2005; 2007). Para tal efetuou-se a análise das falas da gestante com relação ao assunto. Esta foi feita considerando os sentidos determinados entre a pesquisada e a pesquisadora, estando esta na relação de troca produzida entre as duas.

Sob este aspecto propõe-se neste trabalho pensar o código simbólico do corpo em gestação na contemporaneidade, priorizando análise de *corpus* composto por análise discursiva de entrevista.

Conforme Orlandi (2005), o homem representa diferentes significados frente ao mundo, sendo que tudo, das ações aos gestos, e até mesmo o silêncio repleto de sentidos, constituído de símbolos que fazem relação com o simbólico.

O roteiro das entrevistas para este estudo foi estruturado conforme os objetivos formulados para este trabalho, sendo elaborado durante reuniões no Laboratório de Estudos Corpo – LABESC - da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora e, posteriormente, submetidas à avaliação de 3 doutores em Educação Física da FAEFID-UFJF.

As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas na íntegra.

O projeto do presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora (CEP/UFJF), sob parecer nº 285/2011 e sua execução está de acordo com as normas da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados

A gestante entrevistada tem 34 anos, é casada, dona-de-casa, tem o 2º grau completo e esta é sua 3ª gravidez. Nesta sua última gestação, ao contrário das anteriores, passou a praticar hidroginástica na 18ª semana.

A primeira entrevista aconteceu na 24ª semana, sendo quando a gestante relatou que a gravidez foi uma surpresa, porém desejada. Quando indagada sobre suas primeiras preocupações ela referenciou questões relacionadas às mudanças em seu corpo como podemos perceber no recorte a seguir: *“as estrias, com a alimentação, e eu já tava com o peso acima do normal, aí era mais a peso e com as estrias, as primeiras preocupações foram com meu corpo.”*

Neste período ela atribuiu um bom sentimento em relação a gestação, enfatizando a prática de hidroginástica como fator relevante para a sensação de bem-estar que vinha sentindo, diferentemente das primeiras gestações quando se sentia cansada e por diversas vezes desanimada.

Ao se imaginar no final da gravidez, a entrevistada relatou: *“me imagino com aquele barrigão toda **satisfeita**, quase ganhando neném e **fazendo hidroginástica (risos)**”* (grifos nossos). Demonstrando satisfação com as possibilidades de mudanças no seu corpo provenientes da gestação.

Quando estimulada a imaginar-se após a gravidez ela nos conta: *“eu vou voltar ao meu **corpo normal** que era antes, eu quero voltar **rapidinho**, com uma alimentação saudável, e ginástica ai eu **volto ao normal rapidinho**”* (grifos nossos). Neste momento ela demonstra uma certa apreensão e ansiedade para que este retorno ao que ela chama de corpo normal fosse rápido.

Assim, ao questionamos sobre o que seria este “corpo normal”, ela explica:

*“Com meus 68 kg, que é o peso que eu fico **tranqüila**, que eu não fico muito **magrela** nem flácida, que é um peso que fica legal pro meu corpo, tudo, tudo tranqüilo, **barriga voltando ao normal**, fazendo exercícios localizados e voltando com os meus 68 kg”.* (grifos nossos)

Desta forma fica nítido que, para ela, existe um corpo que a deixa mais satisfeita, que a faz sentir-se dentro de um padrão. Neste momento, chama-nos a atenção a referência que a entrevistada novamente faz ao tamanho de sua barriga, pois, no momento final da gestação ter um “*barrigão*” a deixaria mais satisfeita, porém, após a gestação, este mesmo local de seu corpo deveria voltar ao “*normal*” para que lhe proporcionasse maior aceitação em relação ao seu físico.

Em sua segunda entrevista, que aconteceu na 29ª semana, perguntamos se a gestante percebeu alguma mudança em seu corpo, agora como praticante de hidroginástica, em relação as gestações anteriores, sendo relatado por ela a seguinte observação:

“Acho que eu inchei menos com relação às outras gravidezes. Acho que deve ser também por causa da hidroginástica porque nas minhas outras gravidezes o meu rosto, quadril, pé tudo, tudo inchava muito principalmente nesta fase agora, o pé ficava igual uma bola e ta norma, ta tranqüilo.”

Esta fala nos remete ao saber científico sobre os benefícios que a hidroginástica oferece às gestantes, onde é enfatizado que esta traz comprovadamente inúmeros benefícios físicos durante a gravidez. (PREVEDEL et al, 2003).

Em sua terceira entrevista, que aconteceu na 32ª semana, a entrevistada fala que as mudanças percebidas em seu corpo foram as contrações, e por isso a médica pediu para que interrompesse a prática de atividade física (hidroginástica). A entrevistada acrescenta ainda: *“nas outras 2 gestações, foram a mesma coisa, chegando nesta época comecei a ter contrações”*, sendo que posteriormente ela ressalta : *“eu notei só que meu pé inchou um pouquinho depois de ter parado”*.

A entrevistada ainda completa fazendo uma comparação de sua atual gravidez com as outras duas: *“meu corpo está **bem melhor, mais bem preparado** que nas outras 2 gestações, acho que é **devido a atividade física (hidroginástica)**.”* (grifos nossos), deixando claro sua visão de que a hidroginástica proporcionou-lhe uma melhor preparação de seu corpo nesta gestação.

Em sua quarta entrevista, que aconteceu na 34ª semana de gestação a entrevistada relata que percebeu um aumento da azia, que a digestão está mais lenta e que o ombro e os pés começaram a inchar, atribuindo este fato a ter parado de fazer hidroginástica.

Em sua última entrevista, na 37ª semana a entrevistada relata que percebeu mudanças somente no crescimento da circunferência abdominal, enfatizando que gostaria de voltar ao seu corpo ideal de forma rápida após o nascimento do bebê, e lamentando por não ter podido continuar com a prática de hidroginástica. Segundo ela a continuidade deste exercício seria importante para voltar ao corpo anterior a gestação.

Resumindo as entrevistas podemos perceber:

Tabela 1- Modificações percebidas no volume de partes corporais

Modificações percebidas no volume de partes corporais	1ª entrevista	2ª entrevista	3ª entrevista	4ª entrevista	5ª entrevista
Barriga		X			X
Seio		X		X	

Fonte: entrevistas realizadas entre 24ª semana à 37ª semana de gestação

Considerações Finais

Neste estudo percebemos claramente que em todas as entrevistas realizadas a gestante relata perceber alguma modificação em seu corpo, seja ela positiva ou negativa, Sendo importante destacar que essas alterações eram esperadas pela entrevistada, já que esta era sua terceira gravidez.

Porém, chama-nos a atenção o fato da gestante demonstrar-se insatisfeita com as mudanças percebidas em seu corpo principalmente quando estimulada a pensar neste corpo após o parto, demonstrando muitas vezes que as alterações ocorridas em sua silhueta são bem vindas quando associadas à gravidez, porém logo após o parto, surge nesta o desejo de tornar-se “normal” (utilizando um termo destacado por ela mesma), mesmo que para isso ela precise se valer de diversos recursos num período tão delicado como o pós-parto.

A pressão exercida pelos meios de comunicação internaliza nas mulheres a busca de um corpo magro, que se enquadre em um padrão corporal mais aceito socialmente (6, 22, 9). Entretanto cabe refletirmos sobre estas questões, principalmente quando se trata de um período de gestação. As mulheres, buscando voltar ao corpo anterior, aceitam passar por diversos tipos de procedimentos estéticos no período pós-parto, com intuito de atingirem novamente a beleza socialmente imposta.

É importante destacar também que a prática de atividade física auxiliou para que esta tivesse uma maior satisfação corporal em relação às gestações anteriores, conforme relatado pela entrevistada. Sendo assim de suma importância que os professores de educação física reflitam criticamente sobre este processo, e atuem como educadores buscando problematizar junto aos seus alunos algumas pressões sociais da atualidade, e principalmente, enfatizar a importância de respeitar os limites corporais na busca deste ideal de corpo padronizado pela mídia.

Referências

- Berg P.V.D. et al. Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. **Body Image**, v. 4, p.257–268. 2007
- Betti M. **A janela de vidro**: esporte, televisão e educação física. Campinas: Papyrus. 1998
- Costa L. C. F.; Vasconcelos F. A.G. Influência de fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis. **Rev Bras Epidemiol**, v.13, n.4, p.665-676. 2010
- Fraga A. B. Anatomias emergentes e o bug muscular: pedagogias do corpo no limiar do século XXI. In: Soares C. L. (org). **Corpo e História**. Campinas: Autores Associados, p. 61-77. 2001
- Iriart J.A.B., Chaves J.C, Orleans, R.G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**, v.25, n. 4, p. 773-782. 2009
- Alvarenga M.S. et al. Media influence in female university students in all Brazilian regions. **J Bras Psiquiatr**, v.59, n.2, p.111-118. 2010

Mask L.; Blanchard C. The effects of thin ideal media on women's body image concerns and eating-related intentions: The beneficial role of an autonomous regulation of eating behaviors. **ScienceDirect**, v.8, p.357-365. 2011

Mauss M. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac & Naify. 2003

Mello M. C.; Saback V. Moda, corpo e aparência. **Revista Cultura Visual**, v.11, p. 35-45. 2008

Orlandi E.P. **Cidade Atravessada**: Os sentidos públicos no espaço urbano. Campinas: Pontes, 2001.

Orlandi E.P. **Cidade dos sentidos**. Campinas: Pontes. 2004

Orlandi E.P. **Discurso e texto Formulação e circulação dos sentidos**. Campinas: Pontes. 2005

Orlandi E.P. **Interpretação**. Autoria, leitura e efeitos do trabalho simbólico. Campinas: Pontes. 2007

Pêcheux D. M. **A língua inatingível**. O discurso na história da lingüística. Campinas: Pontes. 2004

Prevedel T. T. S. et al Repercussões Maternas e Perinatais da Hidroterapia na Gravidez. **RBGO**, v.25, n.1, p. 53-59. 2003

Richardson P. Women's experiences of body change during normal pregnancy. **Matern Child Nurs J**, v. 19, p.93-111.1990

Salomon D.V. **Como Fazer Uma Monografia**. São Paulo: Martins Fontes. 2004

Sant'Anna D. B. Políticas do Corpo: Elementos para uma história das práticas corporais. São Paulo: Estação Liberdade. 1995

Schilder P. **A Imagem do Corpo**: Energias Construtivas da Psique. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes. 1999

Story M. Promoting healthy eating and ensuring adequate weight gain in pregnant adolescents: issues and strategies. **Ann N Y Acad Sci**, v, 817, p.321-33. 1997

Teixeira P. C.; Matsudo S. M. M.; Almeida V.S. Auto-estima e imagem corporal de gestantes de acordo com o nível de atividade física. **R. bras. Ci e Mov.**, v.16, n.1, p.57-65. 2008

Van den Berg P. et al. Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. **Body Image**, v.4, p.257-268. 2007

Vaz P. Consumo e risco: mídia e experiência do corpo na atualidade. **Comunicação, mídia e consumo**, v. 3, n.6, p. 37-61. 2006