

---

---

## Corporeidade e Reflexão

\*MACÊDO, Terezinha Morgana Alves; MACÊDO, Moésia Alves; MACÊDO, Moema Alves;  
FERREIRA, Ivancildo Costa

Faculdade Leão Sampaio – Juazeiro do Norte (CE), Brasil.

Recebido em: 08/12/2014; Aceito: 16/01/2015; Publicado: 26/02/2015

---

### RESUMO

**Introdução:** Na atualidade, o culto ao corpo configura um produto da indústria cultural. Nesse sentido a movimentação e as práticas de atividade física são alienadas em favor da busca do corpo perfeito, afastando o movimento do seu sentido de necessidade inerente do ser humano. **Objetivos:** Por isto buscou-se refletir sobre a corporeidade e trazer a percepção de que ninguém possui o corpo perfeito imposto pela mídia. **Metodologia:** O estudo surge a partir de uma revisão de literatura em livros e artigos publicados com discussões históricas filosóficas sobre a construção e modificação dos padrões de beleza e sua relação com os interesses econômicos. **Resultados e discussões:** A insatisfação com as formas físicas são incentivadas pela mídia televisiva e digital, Pois os padrões impostos geram renda e consumo de produtos supérfluos, porém indispensáveis para quem busca constantemente a perfeição e a aceitação pelos padrões da sociedade industrial. **Conclusões:** mesmo percebendo que tais apelos são constantes e induzem a uma idealização do corpo e do indivíduo perfeitos que acabam exigindo muito ou excluindo a si mesmo e aos outros. Como os apelos midiáticos são constantes, mesmo diante do conhecimento teórico científico é necessário investir em ações educacionais também constantes que tragam a capacidade de reflexão e de escolha à sujeitos autônomos e emancipados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Corpo; Movimento; Consciência.

### ABSTRACT

**Introduction:** Nowadays, the cult of the body configures a product of the culture industry. In this sense the movement and physical activity practices are alienated in favor of the perfect body search, the movement away from their sense of inherent human need. **Objectives:** For this we tried to reflect on the corporeality and bring the realization that no one has the perfect body imposed by the media. **Methodology:** The study arises from a literature review in books and articles with philosophical historical discussions about the construction and modification of standards of beauty and its relation to economic interests. **Results and discussion:** Dissatisfaction with physical forms are encouraged by the television media and digital, For the standards imposed generate income and consumption of luxury goods, but indispensable for those who constantly strives for perfection and acceptance by the standards of industrial society. **Conclusions:** even realizing that such appeals are constant and induce an idealization of the body and the perfect individual who end up requiring much or excluding yourself and others. As the media calls are constant, even in the face of scientific theoretical knowledge is necessary to invest in educational activities also constants that bring the capacity for reflection and choice to autonomous and emancipated subject.

Key-words: Body; Movement; Conscious.

## INTRODUÇÃO

O termo Consciência Corporal é auto-explicativo, se refere à consciência do próprio corpo, reconhecendo os processos e movimentos corporais, e isso se dá através de uma imagem favorável de si mesmo. Pelo autoconhecimento, conforme a definição de Schilder (1950). Segundo este autor, a auto-imagem é a figuração mental que o indivíduo tem de seu esquema corporal, onde, por meio da percepção do corpo, o indivíduo se diferencia do mundo externo. Uma boa auto-imagem reflete em estimar o próprio corpo e conquistar uma identidade sem se tornar tão influenciável por imposições midiáticas que nunca suprirão a insatisfação, pelo contrário reforçaram o desejo pela busca exacerbada pelo “belo”.

Formar criticidade sobre tais desejos impostos acarretará a aptidão reflexiva em diversas situações de vida, ajudando o sujeito consciente a respeitar os limites que o corpo tem, não se submetendo a carga de exercícios impróprios e dietas desreguladas, o que os levariam a doenças físicas, a insatisfação psíquica e social e a possíveis transtornos psiquiátricos, tais como Bulimia, Anorexia e Vigorexia. A capacidade reflexiva poderá induzir o maior cuidado consigo mesmo, mostrando que talvez a modalidade de exercícios físicos escolhidas pelo indivíduo, não seja a melhor opção para o seu organismo, e saúde em geral, mais sim que a carga, intensidade e modo de exercitar-se esteja servindo mais ao sistema neoliberal vigente que à necessidade orgânica de manter-se fisicamente ativo, para produzir endorfina, regular e manter as funções metabólicas, melhorar a aceitação própria e o convívio social.

Esta pesquisa se propõe à reflexão não só sobre o corpo perfeito que a mídia impõe, ou sobre as reais necessidades do sistema manter o desejo e o culto deste corpo. Como também, buscará trazer, a visão sobre as reais condições de ter esse "corpo perfeito", visto que até mesmo as celebridades midiáticas tidas como padrões de beleza estão inconformadas com as formas corporais a ponto de se submeter a inúmeras cirurgias plásticas, dietas de emagrecimento, rotinas de exercícios físicos exagerados e a uso indevido de medicamentos e cosméticos. Abordará também o que seria um corpo saudável, fisiologicamente (homeostase orgânica) e também referenciado na ideia de ser humano plural sem a dicotomia alma-sagrada, corpo-pecado presentes no imaginário e na formação religiosa, cultural, e até mesmo na formação escolar ainda que subtendida, mascarada na falta de incentivo ao movimento e/ou até mesmo na desvalorização da educação física em detrimento das outras disciplinas escolares.

Deste modo o presente artigo é socialmente relevante, pois os fatos abordados trazem o potencial de instigar a consciência crítica sobre a

concepção de corpo, saúde e sobre o nível de consciência corporal que os indivíduos, educados no, e para o consumo têm de si mesmo. Contribuindo para menor cobrança da "perfeição corporal", no sentido estético idealizado pelo sistema e divulgado através dos meios de comunicação em massa. Pois, aborda de forma reflexiva o autoconhecimento, a autoestima e a autoconfiança dentro das necessidades ideológicas do positivismo neoliberal.

Deste modo, essa pesquisa apresentou por objetivo proporcionar reflexão sobre a corporeidade, trazendo a Percepção de que ninguém possui o corpo perfeito imposto pela mídia, assim como verificar os interesses comerciais que norteiam e aprisionam a prática física, identificando de que forma os interesses econômicos dificultam o reconhecimento corporal, assim como se em meio aos apelos midiáticos, existe uma tendência de os indivíduos formarem de si mesmo uma autoimagem não condizente com a imagem que realmente possuem.

## METODOLOGIA

A execução deste artigo subdividiu-se em três etapas. A princípio utilizando os conhecimentos adquiridos nas aulas das disciplinas História da Educação Física, Bases Sociofilosóficas, Cinantropometria e Projetos Sociais, aulas essas de cunho sociopolítico e científico, com discussões históricas filosóficas sobre a construção e modificação dos padrões de beleza e sua relação com os interesses econômicos; Associados ao conhecimento sobre as características genéticas dos biótipos (Endomorfo, Mesomorfo e Ectomorfo) ressaltando as reais condições de ter o corpo perfeito que a mídia vende. Num segundo momento, foi realizado o estudo bibliográfico do referencial teórico das disciplinas acadêmicas citadas, e pesquisada complementação para este referencial.

Em seguida todas as obras foram fichadas e entrecruzadas as percepções e conclusões dos autores sobre o tema.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram analisadas 10 (dez) obras, sendo 05 (cinco) artigos e 05 (cinco) livros. Dos quais três artigos discorrem sobre a influência da imagem corporal, sobre a identificação do sujeito e sobre a forma de estar e perceber o mundo através do corpo. Um artigo pesquisado traça uma linha histórica e política de variação dos padrões corporais em prol da economia dos diferentes tempos históricos, discutindo também a cerca do padrão de beleza atual em função do lucro. O último artigo tratando do exercício do poder sobre o corpo, o que torna

cada indivíduo mera peça da engrenagem disciplinante do neoliberalismo.

Dos livros pesquisados um trata sobre composição corporal, trazendo o conhecimento sobre os diferentes biótipos e os cálculos e equações para as taxas indicadas de cada componente do corpo (Massa óssea, massa magra, massa gorda e peso residual). Dois deles tratam da filosofia da dicotomia do ser humano (divisão do sujeito em corpo e mente), e do papel da educação física e do profissional de educação física na formação de sujeitos críticos e autônomos, e da importância da práxis (teoria aliada à prática). Sendo que um deles aborda as fases do desenvolvimento infantil, segundo Piaget apud Freire (2006), assim como o papel da educação física para desenvolver a aprendizagem da criança, numa abordagem construtivista, dando estratégias e modelos de aulas práticas para respeitar e educar a integralidade do ser humano. O quarto livro traz a teoria do psicodrama, ressaltando a importância da diferenciação do corpo do sujeito dos outros objetos e da identificação do indivíduo com seu semelhante. Explicando as fases do desenvolvimento infantil, segundo Moreno, a teoria dos papéis e a teoria terapêutica do corpo em ação (O psicodrama), exemplificando e relatando estudos de caso. O último trata da alienação do indivíduo pela criação e manipulação dos desejos e necessidades pessoais pelo sistema neoliberal através da mídia, da alienação do movimento, da educação física que adota a prática pela prática, pelo incentivo ao consumo e pela privação do aluno do saber por que, para que e como fazer o movimento. Tornando o aluno incapaz de escolher e ser responsável pelas próprias escolhas, ou seja, de exercer autonomia e tornar-se politicamente capaz de exercer sua emancipação.

## CONCLUSÃO

As posições aqui destacadas contextualizam-se na forma como os sujeitos do ocidente cobram o corpo, se percebem e se relacionam consigo e com o mundo, identificando-se através da própria autoimagem, que por sua vez é influenciada e influencia a forma como os outros lhe veem.

A ideologia de competitividade e busca pelo "estereótipo perfeito", intrínsecos ao neoliberalismo, fazem com que mesmo pessoas inclusas de alguma forma na cultura física do movimento, que apresentam IMC dentro da normalidade e avaliação física de bom estado de saúde geral, mesmo após aulas que trazem conhecimentos histórico científicos sobre os diferentes padrões de beleza, dos diferentes tempos históricos, mostrando como os padrões corporais de beleza, sempre estiveram associados e submissos às necessidades econômicas e variaram com o tempo em favor delas. E mesmo possuindo, o

conhecimento dos diferentes biótipos (endomorfo, Mesomorfo e ectomorfo), é difícil desassociar-se das cobranças bombardeadas pela mídia, de modo que apenas a prática da reflexão constante, poderá evidenciar tais apelos e tornar o sujeito capaz de efetuar escolhas com motivação própria, senão ao menos com o saber consciente de porque buscar tal padrão.

Após o presente estudo ficou clara a influência da necessidade de consumo, que é regra do sistema, e não necessidade do sujeito, sobre a percepção e satisfação corporal. Dificultando a percepção, a autoimagem e fomentando o aumento da insatisfação com a forma corporal que o sujeito possui e/ou se identifica. Tal fato se dá através do lançamento de modelos corporais associados a produtos, que de totalmente fúteis tomam lugar de necessidades essenciais ao bem-estar das pessoas, que se tornam escravas do consumo, e intolerantes às diferenças.

Assim como o processo de formação de opinião pela mídia é constante, os processos educacionais que busquem libertar e emancipar o sujeito também o deve ser. Para que através do movimento consciente se possa mediar o processo de participação do sujeito autônomo atuante ativamente no mundo. Pois, a movimentação é necessidade inerente do ser humano, de forma que mesmo quando não havia comunicação verbal, ou seja, antes do surgimento da linguagem, o ser humano já se comunicava e estava no mundo pelo movimento sobrevivendo também através dele, apesar de que... "nem sempre se pode dizer que o homem mantém um constante interesse na satisfação de certas necessidades. Simplificando: à medida que interesses podem ser facilmente "formados", podem, por isso, também e mais facilmente ainda, ser canalizados para interesses superficiais, ou mesmo necessários, reprimindo os que são vitais." (KUNZ, 2004, p. 34). Daí vem o surgimento dos padrões de beleza que instigam e ampliam a necessidade de consumo, e acima de tudo preparam os corpos para o trabalho e para a submissão ao sistema pois para consumir é preciso trabalhar e para ser estimado socialmente é preciso ter capital e gerar lucro.

As investidas educacionais para formar indivíduos que olhem o mundo em volta com criticidade, e tenham boa auto-estima e amor-próprio são capazes de tornar os sujeitos, sem dúvida alguma, mais aptos a estimar e aceitar o próximo, sem excluí-los ou preconceituá-los. Deste modo a busca pela emancipação deve ser incessante e torna-se papel crucial da Educação Física, pois a movimentação consciente pode levar os outros jovens mais próximos a aderirem também a uma cultura corporal do movimento, em busca de consciência corporal, aceitação e auto-estima. Pois, para Strazzacappa (2001) é comum percebermos pessoas que adquirem a maneira de gesticular daquele com

quem convive cotidianamente. Basta pensarmos nos gestos que "herdamos" de nossos pais ou observarmos velhos casais. Há a tendência de se reproduzir a mesma movimentação de cabeça, adquirir o mesmo "tic" ou assumir a mesma postura.

Conclui-se que é fundamental para o aumento do consumo e giro do capital, a manutenção da indústria corporal da beleza e para isso é indispensável que aja insatisfação com as formas físicas, acarretando a busca pelo padrão de beleza midiático. Portanto é imprescindível investir na emancipação do sujeito. Mantendo a ideologia de que conscientes de si mesmos, os jovens poderão entender os apelos e exigências da mídia, que traduzem as necessidades do estado e do sistema neoliberal, sobre as formas corporais. Percebendo que tais apelos são constantes e induzem a uma idealização do corpo e do indivíduo perfeitos que acabam exigindo muito ou excluindo a si mesmo e aos outros. A insatisfação com as formas corporais são incentivadas o tempo todo em comerciais, novelas, programas humorísticos ou jornalísticos... Pois os padrões impostos geram renda e consumo de produtos supérfluos, porém indispensáveis para quem busca constantemente a perfeição e a aceitação pelos padrões da sociedade industrial.

## REFERÊNCIAS

ASSAD, M. M. E. **O imaginário como campo revelador da castração**. São Paulo: Instituto de Psicologia da USP, 2000. (Tese, Doutorado em Psicologia Clínica).

CAMPBELL, J. The body image and self-consciousness In: BERMUDEZ, J.L.; MARCEL, A.; EILAN, N. (Eds). **The body and the self**. Cambridge/Massachusetts: The MIT Press, 1998.

CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. **BODY IMAGE: development, deviance, an change**. Nova Iorque: Guilford Press, 1990.

KUNZ, E. (Org). **Didática da educação física**. 2 ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 2004.

PENNA, L. **ALÉM DA FRONTEIRA DESGASTADA: o significado do movimento**. Boletim de Psicologia, 1989.

MEDINA, J. P. **EDUCAÇÃO FÍSICA CUIDA DO CORPO... E "MENTE"**. 23 ed. São Paulo: Papyrus, 2007.

MORENO, J. L. **O psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 2008.

STRAZZACAPPA, M. Dançando na chuva... e no chão de cimento. In: FERREIRA, S. (org). **O ensino das artes: construindo caminhos**. Campinas: Papyrus, 2001.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. 4 ed. São Paulo: Scipione,