



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO  
CURSO DE PSICOLOGIA**

**LÍVIA BEZERRA DE SOUSA**

**O CORPO FEMININO NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA:  
Um relato de experiência.**

**FORTALEZA  
2020**

LÍVIA BEZERRA DE SOUSA

O CORPO FEMININO NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA:  
Um relato de experiência.

TCC apresentado ao curso de bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – como requisito para obtenção de grau de bacharelado, sob orientação da Prof<sup>o</sup> Ms. Gardênia Holanda Marques.

FORTALEZA

2020

---

S725c

Sousa, Lívia Bezerra de.

O corpo feminino nas academias de ginástica: um relato de experiência. / Lívia Bezerra de Sousa. – Fortaleza, 2020.

30 f. ; 30 cm.

Monografia – Curso de Psicologia do Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

Orientação: Profa. Ma. Gardênia Marques Holanda.

1. Corpo feminino – Imagem corporal. 2. Academias de ginástica. 3. Psicologia. I. Título.

---

CDD 150

LÍVIA BEZERRA DE SOUSA

O CORPO FEMININO NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA:

Um relato de experiência.

TCC apresentado ao curso de bacharelado em Psicologia do Centro Universitário da FAMETRO – UNIFAMETRO – como requisito para obtenção de grau de bacharelado, sob a orientação da Prof<sup>a</sup> Ma. Gardênia Holanda Marques.

Aprovado em: 26 / 06 / 2020

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>a</sup>. Ma. Gardênia Holanda Marques  
Orientadora – Centro Universitário da FAMETRO

---

Prof<sup>a</sup>. Ma. Deborah de Melo Farias  
Membro - Centro Universitário da FAMETRO

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Juliana Vieira Sampaio  
Membro - Centro Universitário da FAMETRO

## RESUMO

A presente pesquisa relata uma experiência de estágio na academia de ginástica da UNIFAMETRO. O primeiro capítulo vai repensar o corpo em meio ao processo histórico, sinalizando as diferenças existentes na cultura e a construção de um ideal de belo. O segundo capítulo tem como tema central relatar de fato a experiência ocorria em 2018, trazendo pontos importantes para se pensar no corpo feminino dentro de um grupo participante de um projeto dos alunos de educação física, e finalmente o último capítulo que apresenta uma breve explanação sobre sofrimento psíquico causado pela pressão de se manter dentro de um padrão.

**Palavras chaves:** Corpo. Beleza. Academias de ginástica. Sofrimento psíquico.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2 (RE) PENSANDO O CORPO E SUAS IMPLICAÇÕES NAS MULHERES .....</b>	<b>4</b>
2.1 O entrelace: corpo e mulher .....	7
2.2 O corpo, o exercício físico e vida saudável .....	11
<b>3 A ACADEMIA DE GINÁSTICA E O ESTÁGIO BÁSICO I .....</b>	<b>13</b>
<b>4 CORPO E SOFRIMENTO PSÍQUICO NA CONTEMPORANEIDADE .....</b>	<b>19</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>23</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Os estudos que envolvem o corpo, a beleza e a qualidade de vida, vem ganhando espaço nas discussões acadêmicas, pois trata-se de um tema que está em constante movimento e não pretende estagnar. Pensar as questões que atravessam a subjetividade humana e que tem o corpo como palco para diversos acontecimentos, nos permite uma maior compreensão de como a sociedade se estrutura para pensar e “ditar” as regras da beleza.

As grandes mídias vendem uma ideia de corpo, que tem, em sua maioria, as mulheres como consumidoras, onde tendem a procurar encaixar-se no molde existente na sociedade, dando a cultura do consumo poder sobre seus corpos (BARROS; et al, 2017). As práticas de cuidado com o corpo sempre existiram, contudo, essas mesmas práticas se atualizam de acordo com seu tempo histórico (HEINZELMANN, 2014).

Essa pesquisa relata a experiência do estágio básico I, ocorrida no segundo semestre de 2018 e tinha como o ambiente para desenvolver tal atividade a academia de ginástica da UNIFAMETRO. A pergunta problema que norteia esse estudo é: Como se dá a construção do corpo feminino nas academias de ginástica?

Nosso objetivo geral é compreender as interações na construção do corpo feminino nas academias de ginásticas e como objetivos específicos temos: a pressão social em clamor por um corpo esteticamente bonito; a academia de ginástica como ambiente que pode proporcionar modos de atingir tal feito; e o processo de emagrecimento e sofrimento psíquico.

## 2 (RE) PENSANDO O CORPO E SUAS IMPLICAÇÕES NAS MULHERES

O corpo ao longo de toda a história da vida humana se modifica de acordo com cada período histórico, a depender da época, sua importância e modos de cuidados serão diferentes umas das outras e por isso se torna necessário compreender um pouco de sua história para enfim estudar sobre os dias atuais e entender como foi produzido o padrão de beleza da contemporaneidade.

Na idade antiga, os egípcios utilizavam o culto ao corpo e ao belo como fonte de proteção contra o mal e as doenças da época. São considerados como os primeiros povos a utilizarem a estética de forma exuberante. Já na Grécia Clássica, o corpo era considerado um templo, onde o belo era o equilíbrio entre corpo e mente, marcando na história os gregos como os primeiros a desenvolverem técnicas de asseios e cuidados com a pele (SUENAGA; *et al*, 2012).

Os gregos, ao longo de sua civilização, construíram uma concepção de belo que ultrapassou os anos e espalhou-se sobre outras culturas, considerando a harmonia entre o ser humano, a sociedade e seus papéis sociais como beleza. Destaca-se também neste período, a diferenciação do belo sobre homens e mulheres, pois tinha-se o entendimento que os homens para ser considerados belos deveriam ser ativos na comunidade e intelectual. Cabiam as mulheres espaços e serviços referentes a lida doméstica (BARROS; *et al*, 2017).

O belo sempre despertou admiração. É pensado como algo perfeito, que agrada aos olhos, que tem simetrias uniformes e tem-se incentivado a criação de “estilos de vida” que são considerados os ideais, e no qual a partir disso são (re) produzidos estereótipos e estabelecidos como padrão (BARROS; *et al*, 2017). Ao se pesquisar no dicionário seu significado, encontra-se a definição:

Perfeição. Conjunto de qualidades, que despertam um sentimento elevado e especial de prazer e admiração: amar o bom e o belo. Que tem forma agradável. Que tem proporções harmônicas: mulher bela. Que agrada ao ouvido: bela música. Bom: belo clima. Elevado: belo talento. Ameno. Grande; vantajoso: bela herança. Generoso, nobre: belo coração. Que apraz ao coração e à inteligência, como obra de arte. Muito bem; excelentemente. (Lat. bellus). (DE FIGUEIREDO, 1913, p. 269).

Como pode-se notar, a definição do dicionário acima é do século passado, mas o significado em si dessa palavra não houve alterações, o que modificou foi o que estaria no auge do considerado belo. A cada época é destacado modos de viver e práticas que levam a sociedade caracterizar o que é belo. A idade média, por exemplo, é destacada como um período do qual a Igreja Católica tinha o poder político e social em mãos, e com isso, influenciava as regras da sociedade (SUENAGA; *et al*, 2012).

A Igreja Católica, durante muitos anos, não governou somente sobre as questões e problemas sociais, mas sobre os modos de viver das pessoas em seu âmbito privado. Como o clero influenciava ativamente sobre o belo, havia padrões que agiam fortemente sobre o comportamento das pessoas, principalmente as mulheres, destacando as mulheres brancas, com cabelos e olhos claros o referencial de beleza feminina da época (SUENAGA; *et al*, 2012).

Barros *et al* (2017) afirmam que, na idade média, havia um olhar dualista sobre as mulheres, considerando-as sobre dois prismas e um era o oposto do outro. Era uma divisão feita a partir da ideia de moral que a igreja tinha e que segue, mesmo que com tantas mudanças até os dias atuais. Aos olhos da igreja, que se tornou um aspecto cultural, existia as mulheres do lar – essas eram pra casar – e as mulheres que davam prazer aos homens.

Devido a essas influencias eclesiásticas, criou-se o mito de que haviam apenas duas condutas para as mulheres: Eva ou Maria. Eva foi a mulher feita da costela de Adão e que o traiu, seguindo assim a cometer o pecado original e Maria, mãe do filho de Deus, figura angelical, representa a pureza e que zela pela família (DA SILVA, 2014). Para as mulheres daquela época, esses eram os caminhos. Se parecer com Eva ou Maria.

A partir do século XIX surgem as grandes indústrias no segmento da beleza, produzindo e expandindo seus produtos para cuidar da aparência, destacando uma nova concepção de belo, onde passa a ser enaltecido as pequenas proporções e valorizando a jovialidade. No século XX, as mudanças começaram a ser cada vez mais perceptíveis, o que antes demorava quase um século para acontecer, agora com o avanço da tecnologia e das telecomunicações ocorria de maneira mais rápida (D'ANGELO, 2011).

Além disso, deve-se a facilidade no acesso as outras culturas e a crescente industrialização. O comércio cada vez mais propício, influenciou para que a medicina também se desenvolvesse, e possibilitou esta criar técnicas e procedimentos para sua clientela, que por sua vez, só aumentava (D'ANGELO, 2001). Desta forma, as intervenções cirúrgicas foram avançando, chegando aos dias atuais com um vasto campo, cheios de especialidades e um cardápio recheado de procedimentos.

Século XXI. O século onde os corpos deixam de ser cuidados apenas em nome da saúde, mas passam a serem admirados em nome de uma beleza. O século onde a tecnologia está impregnada no dia a dia e repercute rapidamente os novos hábitos e meios para se alcançar a tal beleza. Vieira (2005) alerta que os discursos não são apenas no âmbito social, mas também contempla o âmbito global, onde o indivíduo passa a ter contato com outras culturas e tem o acesso a produtos destas, facilitado.

A globalização vende a imagem que agora somos todos seres de um único mundo, onde tudo está mais próximo e com isso a economia passa a por grandes transformações neste século (VIEIRA, 2005), explorando cada vez mais o seguimento da beleza, fortalecendo as ideias morais sobre o belo que vem se reconstruindo desde a idade média. Exaltados e cultuados para se manterem fiel as novas tendências da moda, assim passa a ser o corpo na cultura brasileira, um objeto que atende as demandas de uma sociedade elitista.

O corpo na contemporaneidade tem sido alvo de diversas pesquisas, tornando-o cada vez mais um objeto de consumo. Além de uma preocupação de saúde, o corpo também tem se mostrado como via de felicidade/infelicidade através de uma padronização a cerca de um corpo esteticamente produzido e alimentado pelas mídias.

Entendendo aqui felicidade como equilíbrio entre os objetivos de um corpo esculpado, com formas e números dentro do que a sociedade espera. Não é à toa que os profissionais de educação física, nutricionistas e outros de áreas afins fazem uso de uma ferramenta chamada IMC – Índice de Massa Corporal – para medir o peso e altura de uma pessoa e afirmar se está ou não dentro do considerado saudável (RICARDO; ARAÚJO, 2002).

É nesta mesma via de pensamento que se pode destacar também o sentimento antagônico de felicidade, no qual se mostra presente nos discursos das

peças que estão fora do que a sociedade cobra e evidencia mais uma vez o discurso poderoso de magreza e saúde que está estampado em capas de revistas, em redes sociais e até nas telas de tv.

O processo de embelezamento desta época tem se mostrado bem distinto dos anteriores. Com a tecnologia a palma da mão, forma-se concepções e estereótipos numa facilidade tamanha, mal se posta sobre o assunto, já está sendo compartilhado e imitado por grande parte da população. A cultura, no qual se tornou cultura do consumo está constantemente pensando e produzindo novos produtos, tentando agradar a todos os tipos de pessoas e corpos (LE BRETON, 2009).

Retondar (2007), traz em seu texto o que seria a característica de uma cultura do consumo quando afirma: “A sociedade de consumo caracteriza-se, antes de tudo, pelo desejo socialmente expandido da aquisição “do supérfluo, do excedente, do luxo.” p. 138. É perceptível como há uma disseminação de ideias para tornar o sujeito, que outrora tinha sua subjetividade bem demarcada, numa subjetividade compartilhada.

É notório o quanto as pessoas estão preocupadas com sua boa forma física, com a moda e com tudo que cerca esse campo de ideais de uma beleza inventada e propagada nas mídias, onde muitas vezes, apenas absorvem sem questionamentos. A globalização, por sua vez, contribui para que seja difundido a ideia de ideal hegemônico, onde os desejos e crenças são comuns a todos (VIEIRA, 2005).

Pensando nisso, questiono-me por que então pesquisar sobre um assunto que está o tempo inteiro sendo modificado por algo novo? Por que pensar, discutir e construir uma pesquisa sobre essa temática que pode tomar tantas outras proporções? Qual é o objetivo a ser alcançado? Quais as implicações de se falar sobre um corpo na contemporaneidade? Vale tudo em nome da beleza?

## **2.1 O ENTRELACE: CORPO E MULHER**

Durante muitos anos, séculos até, as mulheres não faziam parte efetivamente da história oficial, pois a história acontecia nos ambientes públicos, coletivos, onde era predominantemente frequentado por homens e contados de geração em geração por estes que tinha suas vidas exaltadas como heróis. Cabiam a elas papéis sociais que são bem conhecidos até os dias atuais e que as deixavam,

por vezes, submissa aos caprichos e expectativas da sociedade sobre suas condutas (PEREIRA; DO CARMO, 2015).

Pereira e Do Carmo (2015) afirmam que a história da sociedade era o reflexo do que acontecia na vida pública das pessoas, destacando novamente a figura do homem, pois eram eles que dominavam as ações políticas e sociais, decidindo sobre tudo o que julgavam ser o melhor para eles e para a sociedade. As mulheres tinham seus espaços públicos reduzidos e suas intervenções nesse fazer social bem escasso.

Pereira e Do Carmo (2015) destacam ainda que é pensando nisso, no fato das mulheres só fazerem parte da história de uma maneira marginal que foi onde começou de fato as diferenças entre os gêneros colocando em evidência a superioridade masculina em detrimento das mulheres. Cabe ressaltar que os papéis sociais citados outrora ainda, nos dias atuais, fazem parte de uma visão moral construída socialmente onde insiste em querer controlar os comportamentos das mulheres.

A elas cabiam os afazeres domésticos – que dificilmente são valorizados como um trabalho –, os cuidados com os filhos, com o marido e ainda tinham que cuidar da aparência para se manter sempre bonita e em “boa forma”. Tinham que ser compreensíveis, bondosas, nunca estar de mal humor e sempre atenta para realizar o desejo de seus companheiros. Assim as mulheres viveram durante muitos anos, sem questionar nada e seguindo as expectativas que haviam sobre elas.

Com o surgimento das novas tecnologias e o aperfeiçoamento das que já tinham, o século XX é marcado por diversas reviravoltas, marcando o corpo e a feminilidade como objetos a serem cultuados. É nesse período que se destaca as dietas para o emagrecimento, o cinema exibindo o corpo magro como referencial de belo e a combinação com os cosméticos para embelezamento (CASTRO, 2004).

Após a segunda guerra mundial, há uma democratização de novos hábitos e cuidados com o corpo que passa a ser cada vez mais difundido nas mídias da época – jornais, rádio. As indústrias ganham espaço e o mercado de higiene pessoal e cosméticos crescem abundantemente, aprovando um novo conceito sobre o mesmo. Além de novos modelos produzidos, o corpo passa a ser compreendido como meio político, podendo fazer uso deste para expressar as lutas das mulheres (DE CASTRO, 2004).

O movimento feminista, que nasceu na década de 60/70, leva em consideração um corpo que durante muitos anos foi adornado para homens, mantendo as mulheres reféns de uma visão moral sobre suas condutas. É na tentativa de exigir algum tipo de respeito, entendendo o corpo como seu e que também são sujeitos de direitos, que as mulheres se juntam em prol de um movimento que lhe conceda mais liberdade (COLLING; ACOM, 2019).

Colling e Acom (2019) descrevem ainda que a única diferença explicitamente clara entre homens e mulheres é o fato de poder gerar vida e durante muitos anos essa era a única contribuição das mulheres na sociedade, além claro, de suas atividades domésticas. Com o movimento feminista ganhando força, as mulheres pouco a pouco foram ganhando espaço e conquistando direitos.

Colling e Acom ressaltam ainda que se nas décadas de 60 e 70 as mulheres lutavam por direitos, liberdade e igualdade, no século XXI as mulheres, na *marcha das vadias*<sup>1</sup> lutam para terem seus corpos reconhecidos como um patrimônio seu e que só elas podem decidir o que será feito com ele. Apesar de fazer pouco mais de meio século de luta política, ainda se tem muito a ser conquistado e superado, principalmente a visão moral – influência religiosa – que ainda é existente.

Na década de 60, como salienta De Castro (2004), as mulheres realizaram um movimento em prol dos métodos contraceptivos e associados a outros movimentos que ocorria em paralelo, o corpo foi destacado como um ponto central dentro dessas revoluções e colocando-o uma responsabilidade política. É durante tantos movimentos sociais e políticos, que se torna disseminado a cultura juvenil, deixando a identidade do envelhecimento para trás.

E desde então, a indústria que outrora lutava para conseguir espaço na sociedade, foi conquistando o público – principalmente o feminino – colocando em evidência o cuidado com a pele e higiene pessoal. A medicina, por sua vez, visava manter os corpos sob seu controle, havendo uma relação de poder, tornando o campo biológico como detentor de saberes e práticas, articulando técnicas para cuidado com o corpo, acreditando numa saúde higienicista (ARAÚJO; MENEZES, 2011).

---

<sup>1</sup> “A Marcha das Vadias, como se tornou conhecida no Brasil, reivindica o fim da violência contra as mulheres e luta contra o mito de que elas são culpadas pela violência que sofrem por se vestirem de forma sensual ou feminina.” (MARTINI; PUHL, 2015).

Durante o final do século XX e o início deste, as convenções sobre o corpo crescem e se transformam todos os dias. As intervenções estéticas, os cosméticos, as academias, a comida fitness, as digitais influencers – que com o advento da tecnologia e a rapidez com que as informações são processadas, tornaram as redes sociais seu trabalho – fazem com que as definições sobre corpo e autoimagem atualize todos os dias.

A globalização e seus efeitos fazem com que as informações cheguem muito mais rápido a todas as pessoas e conseguem construir uma legião de seguidores com uma velocidade jamais antes pensada (VIEIRA, 2005). É desta forma que o século XXI é representado nos estudos sobre corpo. O século da tecnologia, onde as pessoas estão sendo bombardeadas de informações a todo instante e as técnicas de embelezamento se modificam ao passo que surge outro produto prometendo uma nova aparência.

O corpo, sem dúvidas, perpassa durante toda a história da civilização, mas sempre com parâmetros diferentes. É notório o quanto há uma preocupação com esse corpo, afim de que ele não fuja dos moldes de um manequim, descobrindo a todo instante como fazer para assegurar este desejo, seja por meio de dietas, atividades físicas ou por ingestão de medicações para emagrecimento (ARAÚJO; MENEZES, 2011).

Desejo este que muitas vezes é perpassado pela pressão de ascender de posição na sociedade ou pelo sentimento de pertencimento num determinado grupo, acreditando, muitas vezes, que ao moldarem o próprio corpo conseguirão a tão falada felicidade e assim intensifica-se a valorização de um padrão de belo (FALCÃO; *et al.*, 2015, p. 258-259).

O corpo sempre foi um produto de tudo que existente na sociedade – ciência, moda, tecnologia, religião, cinema, etc... –, essas esferas atuam de maneira incisiva sobre os corpos femininos destacando um ideal de beleza (COLLING; ACOM, 2019). O ideal de belo hoje perpassa pelo mundo da academia e dos exercícios físicos destacando um corpo malhado e bem delineado, onde pode ser esculpido e adornar de maneira que se ajuste ao padrão da forma.

## 2.2 O CORPO, O EXERCÍCIO FÍSICO E VIDA SAUDÁVEL

É notório o crescimento de pessoas que buscam as academias como suporte no emagrecimento e assim conseguir ir se ajustando a fazer parte de um padrão de beleza que é cultuado pela sociedade. Dreher e Godoy (2003) afirmam que a vida moderna cobra das pessoas uma maior qualidade de vida que perpassa pelo corpo e que tem as academias como o ambiente que torna isso viável.

Dreher e Godoy (2003) apontam ainda que o sedentarismo é uma das causas que fizeram emergir as academias nas grandes cidades, pois com a globalização e a correria do dia a dia as pessoas estão sedentárias e apresentam a atividade física como fator importante para que além de uma boa forma, as pessoas tenham ganhos significativos em sua saúde orgânica.

Salerno *et al* (2015) relata que a falta de espaço público em que ofereça a estrutura – segurança, aparelhos físicos e espaço suficiente – para a realização de atividades ao ar livre faz com que o fluxo das academias aumente consideravelmente. As indicações médicas para realização de atividades físicas a fim de melhorar a qualidade de vida de seus pacientes, fizeram surgir novas categorias de trabalho, como o profissional *trainer*<sup>2</sup> (PRADO; LIBERAL, 2008).

Minayo, Hartz e Buss (2002) apresenta que esse termo “qualidade de vida” se tornou usual na área médica, quando se trata de discutir sobre as situações que acomete a saúde física de seus pacientes, geralmente introduzindo ou fazendo indicações de atividades físicas para melhorar as lesões. A prática constante de atividade física é comprovadamente benéfica para quem pratica, tanto em níveis físicos como em níveis psicológicos.

O corpo – que está em cena na academia – é atravessado pelo ambiente que foi todo preparado para que proporcione a atividade física. Espelhos, comida fitness, aparelhos, suplementos alimentares e as roupas, tudo proporcionando que as pessoas desfilem parecidas e se apropriem desse “estilo de vida” (ALENCAR; CABRAL, 2018).

Le Breton (2009, p. 20) fala de um corpo que outrora fez o homem descobrir o mundo e que nos dias atuais vem desacelerando esse processo, onde vem

---

<sup>2</sup> É um educador físico contratado para dedicar atenção em especial para uma pessoa, auxiliando na elaboração de atividades e avaliação dos exercícios.

colocando de lado uma resistência – que seria natural – que está sendo substituído pelo estresse e uma vida corrida, sem tempo. Afirma ainda que atividades antes consideradas corriqueiras na vida dos sujeitos, como por exemplo caminhar, correr, hoje são usuais nas academias de ginásticas e para manutenção da saúde.

Le Breton (2009, p. 22) continua em seu texto apontando um corpo que é faltoso e que tem na globalização e no avanço tecnológico uma espécie de “salvação” para corrigir essas falhas que acomete o corpo humano, tornando o contemporâneo o momento que vai proporcionar isso. As academias estão cada vez mais presentes na vida das pessoas como o espaço que vai adornar essas falhas.

As academias, os profissionais e os exercícios físicos estão sempre se aprimorando, buscando melhorias e inovações para melhor atender a população que busca seus serviços (PRADO; LIBERAL, 2008). A partir dessas discussões sobre qualidade de vida e exercícios físicos, surge a ideia de “corpo perfeito”, deixando de fora diversos modelos de corpos e despersonalizando os sujeitos, a fim de fazerem todos se adaptarem a um estilo de vida (ALENCAR; CABRAL, 2018).

O que a sociedade está chamando de corpo perfeito? Um corpo completamente moldado por músculos? Isso seria um ideal de corpo saudável? São questões que afligem esta escritora. Embora não tenha encontrado respostas para tais perguntas, percebo que as academias, que outrora eram somente um espaço para atividades – que não deixou de ser –, mas transformou-se também em um ambiente possibilitador de novas relações sociais ao mesmo tempo em que proporciona o cuidado de si.

### 3 A ACADEMIA DE GINÁSTICA E O ESTÁGIO BÁSICO I

A experiência relatada aqui nesse projeto aconteceu no estágio básico I, no segundo semestre de 2018, quando estava cursando o sétimo semestre do curso de psicologia e realizando esta disciplina citada acima, que tem por objetivo fazer os estudantes experenciar, além da teoria, a prática em alguns campos da psicologia. O campo escolhido por mim, junto com a professora que supervisionava o grupo, foi a academia da UNIFAMETRO.

A princípio foi difícil a inserção nesse novo campo. Um local cheio de pessoas à procura da tal “boa forma”, onde contava com educadores físicos, estagiários de educação física, nutricionista e personal trainer. O que uma estudante de psicologia iria fazer ali? Como realizar observação, escuta e uma atividade de intervenção num campo que não é dominado pela psicologia? Como fazer essa inserção e abrir portas para um novo campo de trabalho? Por que as academias estão lotadas de pessoas em busca de uma “boa forma” que não é acessível para todos? Por que tentar, a todo custo, se adaptar a um padrão de beleza?

Há algum tempo essas questões me trouxeram alguns conflitos, mas a oportunidade de estar inserida nesse campo de estágio me fez questionar ainda mais e investigar se as questões levantadas por mim anteriormente teriam razões. Que boa forma seria essa? Maciel Júnior (2016, p. 32) fala de uma padronização do corpo belo, onde é propagado nas mídias, evidenciando um estilo de vida e que pode acarretar sofrimentos aos sujeitos que não conseguem se encaixar e também aos que tentam moldar seu corpo para ser apreciado pela sociedade.

O corpo é simbólico e nele está a representação da história de vida do sujeito, contudo há uma tentativa na contemporaneidade de uma “implementação” de um corpo padronizado, onde há também uma ideia de beleza carregado por influências morais que Maciel Júnior (2016, p. 40) chama de “(...) estratégias de dominação integradas por saberes empenhados na produção do modelo de beleza normativo.”

Ainda no mesmo texto, um pouco mais a frente, Maciel Júnior (2016) aborda sobre um promessa de felicidade para quem consegue se encaixar nesse ideal de belo, um desejo que se depara com um vazio, uma negação de si em prol de uma

“aprovação” da sociedade, na tentativa de colocar de lado as diferenças que nos constitui como sujeitos para construir identidades fixas e homogêneas.

Como dito mais acima, foi difícil a inserção nesse campo, a princípio os profissionais que estavam todos os dias trabalhando no espaço, suspeitaram que a minha presença na academia seria para fiscalizá-los, foi difícil conquistar a confiança deles, principalmente do recepcionista.

Na academia há uma movimentação muito grande e a principal queixa que surgiam era que estavam sedentários e precisavam cuidar da saúde física, contudo isso não se sustentava por muito tempo. Muitos diziam está indo procurar esse tipo de atendimento, pois havia sido “receitado” pelo médico para tratar doenças que acometia o corpo. Logo era possível perceber que a busca pelo corpo esbelto, bem delineado e magro era ascendente, pois começavam a imaginar seus corpos bem delineados, com músculos aparentes e olhavam-se nos espelhos para tentar verificar se algo se modificava. Buscavam exercícios que as ajudasse a conseguir esse feito de maneira mais rápida.

Na primeira ida a campo conheci um grupo que estava realizando uma pesquisa com mulheres acima dos quarenta anos. O grupo era composto por três estudantes de educação física, que seriam os responsáveis por aplicar os exercícios anteriormente elaborados e por um professor que orientava os estudantes. Para os estudantes, a pesquisa era o tcc de cada um deles, para o professor iria servir de tese de doutorado.

A pesquisa foi dividida em três grupos. Cada um deles teriam uma sequência de exercícios para serem realizados e eram composto por doze mulheres acima dos quarenta anos, que buscavam emagrecer por conta da saúde, e pelos três estudantes citados acima. No momento em que passei a estagiar na academia, a pesquisa já estava indo de encontro a reta final. Estavam no último grupo. Ao observar as pessoas que frequentavam o espaço e lembrando sempre da atividade de intervenção que iria ter que realizar, acabei por escolher trabalhar com esse último grupo pesquisado.

Elas – às chamarei assim por se tratar de um grupo formado por mulheres – iam a academia três vezes por semana e sempre que iam eu estava lá para tentar uma aproximação. Com o passar dos dias, eu já fazia parte daquela rotina. Tive a oportunidade de pela primeira vez encarar um grupo de pessoas que estavam ali a

procura de um ideal de corpo, porque mesmo que o discurso fosse outro, as atitudes e as expressões corporais diziam o contrário.

Foi nesse contexto que ocorreu o meu primeiro contato com esse campo discursivo e que me leva a questionar diariamente as diversas formas em que o corpo é empregado nos dispositivos e veiculado como objeto de prazer. Nos dias atuais é crescente a polarização e a produção de um contexto, onde coloca o corpo no centro de muitas discussões, reafirmando que não se trata apenas um corpo biológico que está em jogo e que cuidá-lo vai muito além de um ritual de saúde (LE BRETON, 2009, p. 18-19).

Os estudantes de educação física que estavam a frente do projeto relataram que a escolha de trabalhar com mulheres acima dos quarenta anos seria por se tratar de mulheres que já tinham uma vida “estabelecida”, que já tinham filhos e que estavam insatisfeitas com o seu corpo, buscando através da atividade física, emagrecer. Então era feito uma avaliação antes de começar com os exercícios, para que ao final essa avaliação fosse refeita e os resultados comparado com o que foi realizado anteriormente.

A partir dessa faixa etária segundo Santos e Vaz (2008) a vida é marcada por diversos acontecimentos, como a aposentadoria, a solidão, o isolamento social, a passividade e no caso das mulheres, a menopausa. Apontam ainda que o isolamento social é uma das maiores causas de sofrimento para os sujeitos e que cada pessoa tenta se adaptar a esse novo cenário à sua maneira. Com o passar das semanas, notei que algumas dessas mulheres continuavam indo fielmente, pois o convívio com o grupo era reforçador. Algumas eram viúvas e moravam sozinhas, e estar em contato com outras pessoas as deixavam alegres.

Fávero (2005, p. 17) citado por Maracci (2013, p. 14), fala das questões de socialização no âmbito individual, procurando compreender como ocorre esses processos nos sujeitos e como constroem sua visão de mundo a partir de tal. São processos diferentes para homens e mulheres devido o olhar do patriarcado<sup>3</sup> que segue até os dias atuais (ABRAÃO, 2009, p. 11, apud MARACCI, 2013, p. 14).

São maneiras de educar diferente para ambos os gêneros impostas pela sociedade desde a idade média, cada um aprende desde muito cedo como se portar

---

<sup>3</sup> “O patriarcado designa uma formação social em que os homens detêm o poder, ou ainda, mais simplesmente, o poder é dos homens.” (DELPHY, 2009, P. 173)

e como se relacionar com as pessoas e com o mundo a partir do que foi concebido na sociedade como “natural” para cada gênero (FÁVERO, 2010b, apud MARACCI, 2013, p. 15). Podemos notar que a socialização está presente no dia a dia das pessoas desde o seu nascimento e é através disso que desenvolvemos laços e sentimentos com as pessoas e um modo de ser e estar no mundo.

E a socialização foi um ponto bastante importante no manejo desse grupo, pois o convívio para algumas mulheres implicava numa relação de amizade ali estabelecida, que as deixavam mais envolvidas entre si do que com a própria prática de exercícios físicos e isso repercutia diretamente em sua qualidade de vida. Minayo (2000) fala sobre qualidade de vida apontando que o tema possui significados amplos, mas o ser humano tem noção acerca do que seria qualidade de vida.

Afirma ainda que a qualidade de vida é individual, que agrupa experiências, cultura, conhecimentos pessoais e construção social e utiliza-se desse termo para designar tal harmonia entre os papéis desempenhados por um indivíduo numa sociedade (MINAYO, 2000). O grupo, como um todo, estava sempre bem animado e com a energia carregada, então foi bastante difícil traçar uma intervenção para fazer com o grupo.

A intervenção ainda nesse período fazia parte da minha vida acadêmica como algo grandioso que precisava ser realizado ao final de cada estágio. Hoje, depois de todo esse caminhar na graduação, vejo a intervenção de um anglo totalmente diferente. Compreendo hoje, que a intervenção não tem a ver somente com a capacidade de criação, mas com o impacto que isso pode causar na pessoa que irá participar.

Diehl, Maraschin e Tittoni (2006) em seu texto “Ferramentas para uma psicologia social” trazem reflexões acerca do que seria a intervenção tão falada no campo da psicologia e nos questiona se toda ação do psicólogo, em seu campo de estágio e/ou trabalho, não seria uma intervenção. O quanto que nós, enquanto estamos concentradas apenas em promover algo grandioso, deixamos escapar sutilezas que, por vezes, são importantíssimos.

No caminhar do semestre e com as experiências vividas em campo, tracei uma atividade que seria realizada no último dia do projeto, pois elas teriam mais tempo, já que o último dia seria mais tranquilo. A ideia inicial era desenvolver um espaço para desacelerar e com isso fazer com que elas se percebessem não

somente como pessoas que estariam fora de um padrão de beleza, mas como pessoas que tem uma história e que tem uma beleza que não é notada por elas devido aos modelos ideais que estão nos rodeando a todo instante.

A atividade aconteceu na sala de dança da faculdade UNIFAMETRO. Essa sala foi escolhida por ser um espaço aproximado ao ambiente da academia, que possui espelhos e que trazia uma semelhança e poderia as deixar confortável. Espalhei pelo espaço peças de eva para formar um pequeno tatame, onde ficaria mais confortável para sentar e realizar a atividade elaborada. A atividade contava com três momentos, que foram articulados para melhor desenvolvimento e foi dividida em início, meio e fim.

O início da atividade contava com o acolhimento delas dentro do espaço, onde chegavam, sentavam e puderam ir desacelerando, fizemos alguns acordos, principalmente sobre o sigilo. No segundo momento eu pedi que fizessem duplas para conseguir realizar o início da atividade. Entreguei o material para cada dupla, pedindo que uma desenhasse o contorno da outra numa folha de papel madeira e em seguida dei o comando de que elas preenchessem seu próprio contorno da maneira da qual quisessem. Elas tinham além da folha, canetinhas e lápis de cor.

Algumas se questionaram sobre o que fazer, outras já foram logo desenhando o que lhe faziam bem, cada desenho tinha um significado diferente e particular. Uma delas disse que não iria desenhar, mas resolveu pintar seu contorno e ficou um lindo arco-íris. Ao final de todos os desenhos pedi que cada uma delas, na medida que fossem se sentindo confortáveis, nos apresentasse o que fizeram. E assim foi feito. Uma por uma apresentou sua obra e falou um pouco de si.

Para finalizar a atividade, reforcei o sigilo, agradei pelo momento e pela participação de cada uma delas e lhes entreguei uma lembrancinha que eu mesma havia preparado. A lembrancinha era um frasco de vidro pequeno que dentro continha uma flor colada ao fundo para simbolizar que todos temos uma beleza. Elas bem emocionadas agradeceram o convite e falaram do quanto estavam se sentindo bem por ter realizado essa atividade.

Lembro-me que este era o último dia do grupo, mas ao final desse momento elas quiseram juntar-se novamente e promover um outro encontro de encerramento, dessa vez rodeadas de comida e de muita alegria. E assim aconteceu. Elas pediram

para que eu participasse do novo encontro e assim o fiz, mas levei comigo uma nova intervenção.

Como o encontro anterior foi bastante emocionante e mexeu com situações das quais elas pouco se questionavam, eu e a minha orientadora decidimos fazer algo que fechasse o ciclo aberto anteriormente. Então levei uma música recortada em vários pedaços para que elas juntassem e colocassem na ordem. O nome da música é Felicidade, do Marcelo Janeci, onde fala de diversos momentos do cotidiano e que a felicidade está nas coisas simples.

Esses momentos proporcionados foram de muita aprendizagem e extremamente importante para meu crescimento enquanto futura profissional, vejo que consegui, com muito custo, colocar em prática uma atividade inteiramente organizada por mim, uma estudante de psicologia que conseguiu chegar ao final de seu primeiro estágio básico e que percebe as mudanças em sua postura dentro de um mesmo semestre. Os aprendizados não se encerram e a cada vez que volto a me referir a essa experiência percebo um novo olhar sobre a mesma obra.

#### 4 CORPO E SOFRIMENTO PSÍQUICO NA CONTEMPORANEIDADE

O corpo tem se evidenciado nos discursos dos sujeitos, se colocando em cena não somente como parte de um indivíduo, que é constituído de órgãos, mas como fonte de sofrimento psíquico que atravessado por uma cultura apresenta diversos discursos sobre o corpo e tende a patologizar as diferenças existentes entre os sujeitos (NESPOLI; DE VILHENA NOVAES, 2016).

Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) relatam que a visão biomédica propagada em meados do século XX serviu como guia para que a medicina em sua tentativa de controlar tudo, pensasse sofrimento psíquico com o objetivo de encontrar uma causa orgânica, onde constrói-se uma ideia de patologizar e começa a disseminar psicofármacos a fim de tentar evitar tais sintomas que surgiam nos sujeitos em sofrimento.

O corpo é constituído também pela subjetivação de cada indivíduo, a fim de manter intacto um mínimo de individualidade possível, contudo, no Brasil contemporâneo, como relata Dunker (2004), essa subjetivação vem ganhando um caráter de mal-estar, que produz sofrimento ao sujeito. Continua ainda, afirmando que “o problema da singularidade do sofrimento psíquico só pode ser apropriadamente enfrentado, se levamos em conta as políticas de gozo, no qual os discursos produzem e reproduzem subjetividade.” (p. 96-97).

No século XX, Freud (1930) já salientava o corpo como fonte de sofrimento, apontando três formas de experienciá-lo, seriam eles: “(...) do próprio corpo; (...) do mundo externo; (...) das relações com os outros seres humanos.” (p. 31). Ressalta que o conceito de felicidade e de que todos a querem alcançar, surge da sensação de satisfação de que as necessidades foram atingidas, contudo, é uma satisfação parcial, com isso Freud (1930) afirma ser mais fácil experienciar a sensação de infelicidade.

Quando Freud (1930) apresenta essas três fontes de sofrimento ele especifica cada uma delas, a primeira, que ele chama “do próprio corpo” se trata de um sofrimento advindo de um corpo que envelhece, que adocece e que morre, mas que também ao longo da vida apresenta dores, ansiedade e angústias ao sujeito. A segunda, chamada de “do mundo externo” se refere as catástrofes ambientais e acontecimento provenientes da natureza que não tenham sido causadas pela ação

humana, como as tempestades e tremores de terra, que devastam e colocam a vida em risco (p. 31).

A última fonte de sofrimento, Freud (1930) caracteriza como “das relações com os outros seres humanos” (p.31), pois acredita que esta seja a que nós experienciamos de maneira mais forte, onde envolve os sentimentos e que está em constante contato. A fim de evitar o sofrimento advindo dessas fontes, os sujeitos tentam encontrar caminhos que os guie em busca da felicidade, podendo traçar por caminhos que busquem o prazer e/ou que evite o desprazer.

Com a promessa de felicidade, o corpo, como outrora mencionado, vem se modificando e ganhando novos espaços na contemporaneidade, o que também evidencia um novo olhar sobre ele, caracterizando um ideal de corpo e de belo, produzindo e reproduzindo uma ideia de verdade que se aloja no imaginário social e repercute nas subjetividades dos indivíduos (MACIEL JÚNIOR, 2016).

De Vilhena *et al* (2016) apresenta um corpo, que para a psicanálise difere do corpo bem conhecido na área da medicina. É um corpo que constituído de subjetividade irá ser palco para o sofrimento psíquico, que tem a sociedade de consumo como fuga para tais mal-estar. A vida cada vez mais apressada não permite pausas para expressar os conflitos subjetivos, então o corpo padece e sofre esses conflitos, pois a energia gerada no psiquismo precisa ser descarregada.

A sociedade atual se configura e apresenta os bens de consumo como objetos que pretende saciar os desejos dos sujeitos, como beleza, riqueza, saúde, felicidade, com o objetivo de cessar qualquer mal-estar e sofrimento que possa vim lhes acometer, impedindo que os indivíduos possam se deparar com sua própria falta, com seu desejo e suas limitações (DE VILHENA; *et al*, 2016).

Devido a cobrança excessiva sobre os corpos, seja ela da família, sociedade, mídia e/ou amigos, Kalb (2017) apresenta que há um grande aumento de transtornos alimentares envolvendo o corpo feminino, onde pode acarretar sofrimento psíquico e uma cobrança exacerbada para manter o corpo saudável, mas dentro dos limites exigidos. Alguns desses transtornos são bastante conhecidos como é o caso da bulimia nervosa e da anorexia nervosa.

De acordo com o DSM-V (2014) – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – a anorexia nervosa é definida, entre outras coisas, como “Medo intenso de ganhar peso ou de engordar, ou comportamento persistente que

interfere no ganho de peso, mesmo estando com peso significativamente baixo” (p. 339). A bulimia nervosa, por sua vez, se caracteriza pelo exagero na hora de comer e por se sentir culpada após esse ato, a pessoa busca maneiras de aliviar a consciência por meios de exagerados exercícios físicos ou induzindo vômitos.

Os transtornos alimentares tem relação direta com o corpo e sofrimento psíquico, pois o ato de comer, além de ser uma necessidade para sobrevivência humana, é também algo que repercute no corpo, modificando-o e colocando em evidência mais uma vez o discurso do belo, onde valoriza a magreza e há coloca como sinônimo de ostentação<sup>4</sup> (KALB, 2017).

A supervalorização do corpo tem como fruto a apreciação do consumo, colocando em destaque os inúmeros recursos para se “alcançar” a imagem de corpo feminino que é vendido nas grandes mídias, resultando numa produção de identidade coletiva, produzindo uma ideia de que há uma verdade sobre a beleza e incentivando a tornar o corpo um investimento próprio (BITTENCOURT, 2013).

O sofrimento psíquico na contemporaneidade advém de diversos meios, se apresenta através da fala dos sujeitos e nos convoca a refletir sobre os modos de cuidado com a saúde mental (LEIRIAS; FREJ; MELO, 2015). Que tipo de escuta clínica se faz quando o sujeito apresenta sofrimento de um corpo que não corresponde a um padrão? Qual o papel do psicólogo frente ao sofrimento do outro?

São questões muito importantes e devem ser consideradas em sua totalidade, pois o sujeito que fala sobre si, fala também de uma história de vida que a ele pertence e cabe ao psicólogo dá devida atenção ao que se é dito e ao não dito. É preciso que o psicólogo tenha total ciência de qual é o seu lugar de fala dentro de qualquer espaço em que se haja a escuta clínica, seja no consultório particular ou em unidades de saúde (NESPOLI; DE VILHENA NOVAIS, 2016).

Diferentemente do discurso médico, a psicologia tem como referencial fazer ecoar a fala do sujeito, com a intenção de fazê-lo implicar-se nesse processo, tonando-se também responsável nesse processo de escuta/sofrimento (NESPOLI; DE VILHENA NOVAIS, 2016).

---

<sup>4</sup> Ação de ostentar; comportamento de quem exibe riquezas ou bens; exibição de ações ou qualidades.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os temas abordados nessa pesquisa possuem grande relevância para se compreender aspectos relacionados ao padrão de beleza exposto na sociedade brasileira e a repercussão desses traços na subjetividade de cada sujeito. A experiência vivida e destacada durante esse percurso foi sem dúvidas um momento de grande aprendizado e provoca reflexões acerca do tema que não se encerram junto com essa pesquisa, pois são atravessamentos que irão perpassar durante toda a vida.

A ideia de beleza tal como a conhecemos sofreu, em nossa cultura, diversas transformações, sempre com o intuito de “normatizar” um referencial para a sociedade e em especial, para o público feminino. Essa pesquisa apresenta fatos importantes para discutir sobre a influência da globalização nos veículos midiáticos que repercute nas falas de mulheres que buscam por um corpo dentro das “medidas”.

Para concluir é importante ressaltar que o tema central desse estudo vem ganhando visibilidade nos últimos anos, mesmo que seja ainda uma problemática recente, possui muitos autores e grandes referências no tema que estão produzindo e sempre se questionando sobre a beleza e o corpo feminino.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, M.T. de; CABRAL, M. Y. R. Exercitando a discussão: construção do gênero, corpo e das concepções de saúde na academia de musculação e de ginástica. **XX Redor: Encontro da Rede Feminina Norte e Nordeste de Estudos e Pesquisas sobre Mulher e Relações de Gênero**, p. 2018. Disponível em: <<http://www.sinteseeventos.com.br/site/redor/G9/GT9-01-Marcella.pdf>>. Acesso em: 10 jun 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014. Disponível em: <<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>>. Acesso em: 21 jun 2020.

ARAÚJO, E. M. N. de; MENESES, J. R. de. Histórias do corpo e do feminino no Brasil do tempo presente. **Anais do XXVI Simpósio Nacional de História**, p. 1-12, 2011. Disponível em: < [https://anpuh.org.br/uploads/anais-simposios/pdf/2019-01/1548855455\\_5d229582cc7dfa083ff9c4d628e8c7a8.pdf](https://anpuh.org.br/uploads/anais-simposios/pdf/2019-01/1548855455_5d229582cc7dfa083ff9c4d628e8c7a8.pdf)>. Acesso em: 18 mar 2020.

BARROS, M. A. da S; et al. A relação dos padrões de beleza com a construção da subjetividade da mulher. **Revista Presença**, [S.l.], v. 3, n. 9, p. 36-59, dec. 2017. ISSN 2447-1534. Disponível em: <<http://revistapresenca.celsolisboa.edu.br/index.php/numerohum/article/view/131>>. Acesso em: 09 abril 2020.

BITTENCOURT, L. de J. Padrões de beleza e transtornos do comportamento alimentar em mulheres negras de Salvador/Bahia. Programa de Pós-Graduação do Instituto de Saúde Coletiva (ISC) da Universidade Federal da Bahia, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/13187/1/Tese%20Liliane%20Bittencourt.%202013.pdf>>. Acesso em: 21 jun 2020.

COLLING, A. M.; ACOM, A. C. CORPO FEMININO, CORPO POLÍTICO: DE FUSTIGADO À DEVORADOR DO INSTITUÍDO. **Revista Práxis**, v. 2, p. 128-147, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraxis/article/view/1855>>. Acesso em: 21 abril 2020.

DA SILVA, A. C. HISTÓRIA DAS MULHERES NA IDADE MÉDIA: ABORDAGENS E REPRESENTAÇÕES NA LITERATURA HAGIOGRÁFICA (SÉCULO XIII). In: **Anais do Congresso Internacional de História: Cultura, Sociedade e Poder, Jataí: Ufg**. 2014. p. 1-15. Disponível em: < [http://www.congressohistoriajatai.org/anais2014/Link%20\(14\).pdf](http://www.congressohistoriajatai.org/anais2014/Link%20(14).pdf)>. Acesso em: 14 abril 2020.

DE CASTRO, A. L. Culto ao corpo: identidades e estilos de vida. **VIII Congresso Luso Afro-Brasileiro de Ciências Sociais**, 2004. Disponível em: <

<https://www.ces.uc.pt/lab2004/inscricao/pdfs/painel24/analuciacaastro.pdf>>. Acesso em: 24 mar 2020.

DE FIGUEIREDO, C. **Novo dicionário da língua portuguesa**. Library of Alexandria, v. 1, p. 269, 1913. Disponível em: <<http://dicionario-aberto.net/dict.pdf>>. Acesso em 09 abril 2020.

DE VILHENA, J. de; et al. Cap 9: Sobre palavras engolidas e corpos inflamados: Pensando algumas narrativas do corpo na contemporaneidade. In:\_\_\_\_\_. **Que corpo é este que anda sempre comigo? Corpo, imagem e sofrimento psíquico (2016)**. Organizadoras: Joana de Vilhena Novais e Junia de Vilhena. 1º ed. Curitiba, Appris, 2016, pág. 129-137.

DELPHY, C. Patriarcado (teorias do). In: HIRATA, H. et al (org.). **Dicionário Crítico do Feminismo**. Editora UNESP : São Paulo, 2009, p. 173. Disponível em:<[https://edisdisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4098403/mod\\_resource/content/1/Kergoat%20p.67-75%20in%20Dicionario critico do feminismo%202009.pdf](https://edisdisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4098403/mod_resource/content/1/Kergoat%20p.67-75%20in%20Dicionario%20critico%20do%20feminismo%202009.pdf)>. Acesso em: 18 jun 2020.

DIEHL, R.; MARASCHIN, C.; TITTONI, J. Ferramentas para uma psicologia social. **Psicologia em estudo**, v. 11, n. 2, p. 407-415, 2006. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1413-73722006000200020&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-73722006000200020&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 21 maio 2020.

DREHER, D. Z.; GODOY, L. P. A qualidade de vida e a prática de atividades físicas: estudo de caso analisando o perfil do frequentador de academias. **Ouro Preto: XXIII ENEGEP**, 2003. Disponível em:<[http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2003\\_tr0208\\_0612.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2003_tr0208_0612.pdf)>. Acesso em: 09 jun 2020.

DUNKER, C. I. L. Formas de apresentação do sofrimento psíquico: alguns tipos clínicos no Brasil contemporâneo. **Revista Mal-estar e subjetividade**, v. 4, n. 1, p. 94-111, 2004. Disponível em:<[http://hp.unifor.br/pdfs\\_notitia/169.pdf](http://hp.unifor.br/pdfs_notitia/169.pdf)>. Acesso em: 20 jun 2020.

FALCÃO, C. de S. V., et al. A influência do Culto à beleza na decisão pela cirurgia plástica em jovens universitários. In:\_\_\_\_\_. **Psicanálise, Saberes e Práticas em Saúde (2015)**. Organização: Leônia Cavalcante Teixeira e Sônia Wan Der Maas Rodrigues. 1º ed. Curitiba-Paraná, CRV, 2015, pág. 258-259.

FREUD, S. O mal-estar na civilização. In:\_\_\_\_\_. **O mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos (1930-1936)**. Tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010, p. 30-31.

HEINZELMANN, F. L. et al. A tirania da moda sobre o corpo: submissão versus subversão feminina. **Revista Subjetividades**, v. 14, n. 2, p. 297-305, 2014. Disponível em:<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rs/v14n2/12.pdf>>. Acesso em: 21 jun 2020.

KALB, S. K. Valorização do corpo e sofrimento psíquico: a mídia como mediadora dos padrões hegemônicos de beleza. 2018. Disponível em:<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11497/1/21605657.pdf>>. Acesso em: 21 jun 2020.

LE BRETON, D. Introdução: O corpo no rascunho. In:\_\_\_\_\_. **Adeus ao corpo: Antropologia e sociedade (2009)**. Tradução de Marina Appenzeller. ed. 4<sup>o</sup> edição. São Paulo: Papyrus, 2009, pág. 13-20.

LEIRIAS, F. B. V.; FREJ, N. Z.; MELO, M. de F. V. O corpo que resta. In:\_\_\_\_\_. **Psicanálise, Saberes e Práticas em Saúde (2015)**. Organizadoras: Leônia Cavalcante Teixeira e Sônia Wan Der Maas Rodrigues. 1<sup>o</sup> ed. Curitiba, CRV, 2015, pág. 15.

MACIEL JÚNIOR, A. Cap 2: A potência do belo. In:\_\_\_\_\_. **Que corpo é este que anda sempre comigo? Corpo, imagem e sofrimento psíquico (2016)**. Organizadoras: Joana de Vilhena Novais e Junia de Vilhena. 1<sup>o</sup> ed. Curitiba, Appris, 2016, pág. 31-43.

MARACCI, I. L. Socialização, papéis de gêneros e desenvolvimento psicológico: tecendo narrativas femininas. 2013. Disponível em:<[https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/15060/1/2013\\_InaraLinnMaracci.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/15060/1/2013_InaraLinnMaracci.pdf)>. Acesso em 18 jun 2020.

MARTINI, J. L.; PUHL, P. R. Marcha das Vadias: Um movimento social na era da comunicação digital em rede. **ENCONTRO NACIONAL DE HISTÓRIA DA MÍDIA**, v. 10, 2015. Disponível em:<<http://www.ufrgs.br/alcar/encontros-nacionais-1/encontros-nacionais/10o-encontro-2015/historia-da-midia-digital/marcha-das-vadias-um-movimento-social-na-era-da-comunicacao-digital-em-rede/view>>. Acesso em: 13 jun 2020.

MINAYO, M. C. de S.; HARTZ, Z. M. de A.; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000. Disponível em:< [https://adm.online.unip.br/img\\_ead\\_dp/35428.PDF](https://adm.online.unip.br/img_ead_dp/35428.PDF)>. Acesso em: 03 jun 2020.

NESPOLI, N. S.; DE VILHENA NOVAES, J. Sobre os descaminhos que levam à cirurgia bariátrica: corpo, trauma e sofrimento psíquico. **Polêm!ca**, v. 16, n. 4, p. 031-043, 2016. Disponível em:<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/26455/19016>>. Acesso em: 20 jun 2020.

PRADO, A. O. V.; LIBERAL, R. Motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. **RBPfEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 11, 2008. Disponível em:<<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/120/124>>. Acesso em: 14 jun 2020.

PEREIRA, M. C. S.; DO CARMO, L. T. F. A CONSTRUÇÃO DE UMA HISTÓRIA DAS MULHERES: UMA ABORDAGEM TRANSDISCIPLINAR. **Educere: XII Congresso Nacional de Educação**, 2015. Disponível em: <[https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/21938\\_10874.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/21938_10874.pdf)>. Acesso em: 21 mar 2020.

RETONDAR, A. M. A (re) construção do indivíduo: a sociedade de consumo como “contexto social” de produção de subjetividades. **Sociedade e estado**, v. 23, n. 1, p. 137-160, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/se/v23n1/a06v23n1.pdf>>. Acesso em: 24 mar 2020.

RICARDO, D. R.; ARAÚJO, C. G. S. de. Índice de massa corporal: um questionamento científico baseado em evidências. **Arq bras cardiol**, v. 79, n. 1, p. 61-69, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/abc/v79n1/p07v79n1.pdf>>. Acesso em: 13 jun 2020.

SANTOS, Geraldine Alves dos; VAZ, Cícero Emídio. Grupos da terceira idade, interação e participação social. **Psicologia e práticas sociais**, p. 333-346, 2008. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/886qz/pdf/zanella-9788599662878-31.pdf>>. Acesso em: 03 jun 2020.

SALERNO, M.; et al. Conhecimento sobre atividade física e saúde dos profissionais de academias de Pelotas, RS, BR. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 5, p. 345-349, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n5/1806-9940-rbme-21-05-00345.pdf>>. Acesso em: 10 jun 2020.

SUENAGA, C.; et al. Conceito, beleza e contemporaneidade: fragmentos históricos no decorrer da evolução estética. **Universidade do vale do Itajaí-UNIVALI. Florianópolis**, 2012. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Camila%20Suenaga,%20Daiane%20Lisboa.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2019.

VIAPIANA, V. N.; GOMES, R. M.; ALBUQUERQUE, G. S. C. de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 175-186, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v42nspe4/0103-1104-sdeb-42-spe04-0175.pdf>>. Acesso em: 20 jun 2020.

VIEIRA, J. A. A identidade da mulher na modernidade. **DELTA: Documentação de Estudos em Lingüística Teórica e Aplicada**, v. 21, n. SPE, p. 207-238, 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-44502005000300012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-44502005000300012)>. Acesso em: 22 mar 2020.