

CORPOREIDADE E SAÚDE: ATIVIDADE FÍSICA PARA ALÉM DO CULTO AO CORPO¹

Autora: Elynay Oliveira Alves

Especialista - Saúde Pública

Graduada em Administração Hospitalar – Faculdade Atenas Maranhense - FAMA

admelynay@hotmail.com

Coautor: Diely Pereira Figueiredo Cavalcante

Especialista – Nutrição Clínica

Graduada em Nutrição – Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão - IESMA

diely_nutricionista_clinica@hotmail.com

Orientador: Fabio José Cardias Gomes

Doutor em Educação – Universidade de São Paulo

Docente na Universidade Federal do Maranhão – Campus Imperatriz

cardias.fabio@gmail.com

RESUMO

Introdução. O presente estudo aborda a corporeidade e saúde. Tendo como foco o corpo objeto e o corpo sujeito na concepção merleau-pontyana, levou a uma reflexão sobre a dimensão da atividade física para além do culto ao corpo, onde, o corpo objeto é visto como mero objeto, ou seja, como uma simples matéria, de maneira que a prática de atividade física ganha um novo conceito, este, por sua vez, afastando-se do foco à saúde. **Desenvolvimento.** Abordar a relação entre corpo objeto e corpo sujeito, tendo como ênfase a saúde através da atividade física, como ferramenta de bem-estar e para a saúde, e, não como culto ao corpo. **Metodologia.** Adotamos pesquisa bibliográfica de ordem literária com relação à fenomenologia de Merleau-Ponty. **Conclusão.** O culto ao corpo vem sobrepondo a verdadeira missão da prática de atividade física, uma vez que, ao longo dos tempos a busca pelo corpo ideal tem sido crescente, em detrimento da saúde.

Palavras-chave: Corporeidade. Saúde. Culto. Merleau-Ponty.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo tem por objetivo discutir o fascínio pelo corpo objeto, sendo este apresentando à sociedade como mero objeto, de consumismo desenfreado e de maneira obsessiva, menosprezando o corpo sujeito, onde, este, é de fato o alvo principal quanto se busca à qualidade de vida e saúde.

A ideia do corpo físico visto como identidade da pessoa foi um valor inserido pela mídia, com massiva influência sobre as pessoas (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009).

Sendo assim, a reunião de arcabouços científicos faz-se necessário para entendimento da corporeidade, atividade física e saúde.

¹ Trabalho Curricular apresentando à disciplina de Corporeidade e Saúde do curso de Mestrado em Educação em Saúde (parceria Fundação Sousândrade, Instituto Universitário Atlântico) ministrada pelo professor Doutor Fábio José Cardias Gomes (UFMA, Campus Imperatriz, Maranhão, Brasil).

De acordo com Nahas (2001), *apud* Argento (2010, p.19)

“A prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica, (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura”.

Portanto, a relevância deste estudo é social, no sentido do despertar dos indivíduos praticantes de atividade física para uma visão além do culto ao corpo, anulando a imagem e concepção de um corpo visto como mero “corpo objeto”, passando a ser compreendido como um corpo sujeito (MERLEAU-PONTY, 1994), que além de sua aparência física, devendo existir um cuidado primordial com ele, no sentido de se ter saúde, bem estar, e, conseqüentemente qualidade de vida das pessoas (FENSTERSEIFER, 2006).

2. CONSUMO DESENFREADO PELO "CORPO NOTÁVEL".

O corpo se tornou de maneira desenfreada um objeto de contínua construção para o mundo, ou seja, onde o corpo totalmente perfeito, é sarado, sem manchas, rugas, celulites, estrias, flacidez, tendo como logotipo, ser maravilhoso, impecável, único, desejado, enfim, um corpo totalmente cultuado.

Nas palavras de Codo e Senne (1985, p. 9) *apud* Florentino (2007)

Nunca se falou tanto do corpo como hoje, nunca se falará tanto dele amanhã. Um novo dia basta para que se inaugure outra academia de ginástica, alongamento, musculação; publiquem-se novos livros voltados ao autoconhecimento do corpo; descubram-se novos preconceitos quanto à sexualidade, outras práticas alternativas de saúde; em síntese, vivemos nos últimos anos perante a incontestável re-descoberta do prazer, voltamos a dedicar atenção ao nosso próprio corpo.

Nessa perspectiva, Merlau-Ponty *apud* Fensterseifer (2006), faz a seguinte afirmação “corpo é estar atado a um certo mundo, e nosso corpo não está primeiramente no espaço: ele é no espaço”. De maneira que, o corpo sujeito deve ser compreendido como um todo, logo, cuidar do corpo, por meio da atividade física, deve ser entendido primordialmente como busca pela saúde, de

maneira o corpo objeto passa a ser entendido como corpo sujeito, uma vez que, os benefícios da atividade física são tanto fisiológicos, psicológicos, como sociais.

Quanto ao conceito de atividade física, a Organização Mundial de Saúde (2003, p.306) faz a seguinte definição “atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso”. Sendo assim, observa-se que o autocuidado é simples e de suma importância.

Se eu falar andar, correr, pular, brincar, nadar, andar de bicicleta isso facilita o seu entendimento, pois é, a atividade física é exatamente isso. São atividades que são desenvolvidas com o objetivo de melhorar a saúde das pessoas promovendo um bem-estar. Mas essa atividade física não pode ser realizada de qualquer forma, portanto o acompanhamento de um profissional é fundamental (SILVA, 2012).

De maneira que a prática de atividade física, deve ser entendida como ferramenta fundamental para obtenção ou melhoramento da saúde, em detrimento do culto ao corpo, principalmente para aquelas que possuem histórico familiar de agravos à saúde, por conta do sedentarismo e/ou exagero no “autocuidado”.

A promoção do autocuidado tem como foco principal apoiar as pessoas para que se tornem agentes produtores sociais de sua saúde, ou seja, para que as pessoas se empoderem em relação à sua saúde (BRASIL, 2012).

3. CONCLUSÃO

Foi possível compreender o contraste entre corpo objeto e corpo sujeito, haja vista que, suas características são bem peculiares, além de, percebê-las claramente no cotidiano das pessoas, seja em acadêmicas, redes sociais, televisão (mídia), grupos, ciclos de amizade, dentre outros. De modo que, os mesmos são bombardeados e influenciados diariamente, para ver somente a superficialidade do corpo, ou seja, apenas o corpo objeto, e, colocando em segundo plano o corpo sujeito.

Portanto, traçar estratégias para empoderamento de saberes pelos indivíduos dentro dos ambientes educacionais, de trabalho e coletividades, são medidas fundamentais para reforçar a construção de uma real motivação para adoção de hábitos de vida saudável por meio da prática de atividade física, que é tão importante na busca real pela saúde.

5. REFERÊNCIAS

ARGENTO, Rene de Souza Vianello. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso**. Campinas, SP, 2010.

BRASIL. Ministério do desenvolvimento social e combate à fome (MDS). **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. MDS, 2012.

FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Corporiedade e formação do profissional na área da saúde**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v.27, n.3, p.93-102,2006.

FLORENTINO, José; FLORENTINO, Fátima Rejane Ayres. **Corpo objeto: um olhar das ciências sociais sobre o corpo na contemporaneidade**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 12, Nº 113, Outubro de 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd113/o-corpo-na-contemporaneidade.htm>. Acessado em: 26/09/2016.

IRIART, Jorge Alberto Bernstein; CHAVES, José Carlos; ORLEANS, Roberto Ghignone. **Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação**. Cad. Saúde Pública vol.25 no.4 , Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil, 2009.

MERLEAU-PONTY, M. (1994). **Fenomenologia da percepção** (C. Moura, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Texto original publicado em 1945)

SILVA, Alisson Daniel Fernandes Da. **Os benefícios da atividade física para o ser humano**. Portal da Educação, 29 de agosto de 2012. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/enfermagem/artigos/16075/os-beneficios-da-atividade-fisica-para-o-ser-humano>. Acessado em: 26/09/2016.

WHO – World Health Organization (Organização Mundial da Saúde). **Atividade Física e Diabetes**. Editora Manole, p. 306, São Paulo, 2003.