

## ACADEMIA PARA MULHERES

Lívia Oliveira Cruz

### RESUMO

*O objetivo desse estudo é fazer uma análise do conteúdo do site de uma rede de academia exclusiva para mulheres (Curves) a fim identificar e discutir as questões de gênero que ilustram a página. São depoimentos e explicações sobre a academia que aparecem descritas, por muitas vezes, como características generificadas. Entender o universo desse ambiente, ou seja, sua história, razões e propósitos, darão subsídios para estudos posteriores com frequentadoras e professoras da academia, uma vez que um ambiente de prática de atividade física único e exclusivo para mulheres, com certeza é carregado de estereótipos e concepções de gênero.*

**PALAVRAS-CHAVE:** academia; mulheres; análise de site.

### INTRODUÇÃO

Para entender e discutir sobre as mulheres e o exercício físico, é preciso fazer um retrato desse contexto, ou seja, buscar na história como isso aconteceu e como estereótipos construídos anos atrás ainda habitam o imaginário social. A luta das mulheres durante anos e anos por igualdade lhes deu direitos incontestáveis, porém, até que ponto hoje em dia, esse discurso igualitário está perdendo força diante de ações que reforçam papéis pré-definidos entre homens e mulheres? Como as próprias mulheres possuem incorporadas questões de gênero e realizam suas práticas corporais de acordo com elas? Passar por esses aspectos ajudará a compreender o conteúdo do *site* que será analisado.

A prática de exercícios físicos no Brasil nos anos de 1850, era uma forma de prevenir as crianças contra uma série de vícios acometidos pelo ócio. Os médicos eram quem prescreviam os exercícios de acordo com o sexo e a faixa etária. (SALLES-COSTA et. al., 2003). Enquanto os exercícios físicos propostos para os homens tinham como intuito a validação da masculinidade, para as mulheres tinham como princípio básico a prevenção de doenças, a manutenção da saúde (especialmente a saúde reprodutiva) e o embelezamento do corpo feminino (VERTINSKY, 1990 apud SALLES-COSTA et. al., 2003). Essas diferenças em relação aos comportamentos ditos próprios de mulher e de homem, segundo Moore (1997), são descritos na vida social como se fossem originários da biologia. No entanto, segundo a mesma autora, “não se pode afirmar que as diferenças biológicas determinam construções de gênero e, por conseguinte, não pode existir um sentido unitário ou essencial atribuível à categoria ‘mulher’ ou à categoria ‘homem’”. Louro (1996) compartilha desse mesmo pensamento quando afirma que “atributos tidos como ‘naturais’ nas mulheres ou nos homens são, na verdade, características socialmente construídas”. Nos esportes e nas atividades físicas, fortemente vinculados à biologia e ao positivismo, existia (ou existe?) a simbologia da mulher como ser dotado de emoções e fragilidade, e do homem como razão e força. O corpo da mulher, cheio de docilidade e sentimentos, podia praticar esportes onde não se corria o risco de lesões, como a dança e as modalidades sem o contato físico (SOUSA & ALTMANN, 1999).

O trabalho físico para mulheres, no final do século XIX, era recomendado a fim de tornar o corpo feminino forte e saudável para gerar outros corpos com essas mesmas

características. Nesse sentido, a dança, a ginástica e a natação, além de fortalecer a saúde da mulher, também poderia torná-la mais bela (GOELLNER, 2004). Conforme Goellner (2004), “beleza e saúde afirmavam os incentivadores da prática esportiva feminina. Pode-se dizer que, acreditar em exercícios físicos próprios para mulheres e homens é voltar ao velho discurso ‘naturalista’. Porém, apesar de nos dias atuais, mulheres realizarem práticas corporais ditas masculinas, e homens realizarem as ditas femininas, isso ainda parece estar presente em um terreno de constante vigilância e policiamento. Além disso, a finalidade dos exercícios físicos para as mulheres parece ainda estar fixada em idéias generificadas. A seguir, a proposta dessa investigação é discutir essas afirmações a partir da análise do conteúdo do *site* de uma rede de academia exclusiva para mulheres, chamada *Curves* ([www.curves.com.br](http://www.curves.com.br)). Essa análise foi realizada no mês de junho do ano de 2008.

### **PRIMEIRA PÁGINA - Academia para mulheres:**

Ao acessar o *site* da academia, o primeiro termo que aparece é: “academia para mulheres”. Logo na primeira página, ou na página principal, pode-se constatar alguns aspectos interessantes, como por exemplo, o *layout*: composto por cores suaves, com enorme predominância de tons rosas e lilás, além de flores no alto da página. Bom, se a academia é para mulheres, o *site* acompanha a mesma proposta. A cor rosa aparece como classificação de gênero desde os primeiros meses de vida de uma menina, representa construção da identidade feminina, que se diferencia da masculina em diversos aspectos, desde a decoração de um quarto, até os vestuários e acessórios. As flores, símbolo típico de feminilidade, é mais uma característica que afirma que esse ambiente o qual está se “navegando” é exclusivo, inspirado e confeccionado para as mulheres.

O que também chama a atenção é uma frase em destaque no topo da página: “fortalecendo mulheres”. Talvez essa frase revele o objetivo do programa adotado pela academia: deixar as mulheres com corpos mais fortes através de seus exercícios. Porém, mais fortes por quê? E de que maneira? Revela-se aqui a concepção de que mulheres são seres sentimentais e dotados de fragilidade, portanto precisam ser fortalecidas. Porém, se fortalecerão através de exercícios exclusivos para seus corpos “frágeis”, exercícios permitidos e controlados. Em um estudo, Adelman (2004), ao fazer um recorte histórico da participação das mulheres em atividades físicas e esportivas, afirma que os profissionais das áreas de saúde e educação recomendavam apenas formas leves de exercício para as mulheres, e com desgaste físico limitado. Ainda segundo a autora, o tipo de atividade física recomendado para as mulheres deveria desenvolver estilo, elegância e graça, visto que a prática de exercícios intensos representaria um risco para sua capacidade reprodutiva.

### **SOBRE A REDE DE ACADEMIA (*Curves*):**

Na página principal do *site* existem vários links com conteúdos diversos sobre a rede de academia. Para esse estudo será discutido apenas o primeiro *link*, chamado “Sobre a *Curves*”. Este se subdivide em 5 ítems, dos quais 4 serão apresentados e investigados: *apresentação*; *a história*; *só na curves*; *a atividade física*.

#### Apresentação e história:

*Curves* é uma franquia de *fitness* que possui mais de dez mil unidades espalhadas por vários lugares no mundo como Caribe, México, Austrália, Nova Zelândia, Estados Unidos, Canadá, Europa e América do Sul. Na apresentação é informado que a

academia “foi o primeiro centro de cultura física e perda de peso dedicado a oferecer recursos acessíveis e eficazes em atividade física e informação nutricional para mulheres”. Deduz-se então, que existem outras “instituições” que oferecem o mesmo tipo de serviço. Porém, parece estar implícito um tom de vanguarda, ou seja, foi a primeira a descobrir que as mulheres precisam de recursos específicos para elas. No entanto, o que é específico para elas? Afirmar questões como essa é o mesmo que dizer que existem exclusividades e permissividades no mundo das atividades corporais de acordo com o gênero, mas, apoiando-se em Salinas (2003), citado no estudo de Ferreti e Knijnik (2007), na verdade essas diferenças estão sustentadas no campo biológico, e são justificadas como naturais, e não como uma construção social.

A primeira *curves* foi fundada em 1992 no Texas por um americano chamado Gary Heavin e sua esposa Diane, depois de uma experiência fracassada com a perda de uma cadeia de academias com 17 unidades. Heavin e Diane decidiram reconstruir seu negócio colocando em prática todas suas experiências. É descrito no *site* que “esse novo conceito de 30 minutos de exercícios com treinamento de força muscular, atividade cardiovascular, guia orientado para perda de peso e um ambiente agradável e estimulante, específico para mulheres, se tornou imediatamente um grande sucesso”. A primeira academia (ou clube – como aparece no *site*) franqueada foi inaugurada em 1995, e hoje até já entrou para o Livro dos Recordes como “A maior franquia de fitness do mundo”.

#### Só na Curves:

É explicado nessa parte específica do *site* como funciona o sistema de treinamento:

Na Curves você realiza um treinamento aeróbico juntamente com um de força muscular, numa única série de apenas 30 minutos. O sistema foi desenvolvido sobre equipamentos de resistência hidráulica simples de usar, elaborados especificamente para mulheres – de forma que não há necessidade de se trocar pinos ou anilhas de peso. Nada precisa ser configurado.

Nota-se que o destaque do parágrafo está na forma simples de usar os equipamentos, elaborados especialmente para as mulheres serem capazes de “manuseá-los”, ou seja, sem riscos de lesões por terem que ficar trocando pinos ou anilhas (que parece ser trabalho para homem, já que exige força). Entende-se, pela última frase, “nada precisa ser configurado”, que basta a aluna se posicionar no aparelho pra realizar o exercício, não havendo a necessidade de ajustá-lo conforme sua altura ou nível de treinamento. Talvez essa idéia parta do pressuposto que todas as mulheres são iguais, já que os equipamentos são especificamente elaborados para elas. Então, se o fato de ser mulher já denota características específicas, outros estereótipos vão aparecendo no texto:

Muitas das nossas sócias dizem que seu tempo na Curves são os 30 minutos mais rápidos da semana! A alegria, as risadas, as conversas e a atenção especial que você encontra numa típica academia Curves é diferente de qualquer outro centro de condicionamento físico que você já possa ter visitado.

A intenção nesse trecho parece ser a de destacar o ambiente “harmônico” da academia, talvez para chamar a atenção do seu público que o espaço possibilita

manifestar emoções e sentimentos, e que é envolto por um clima agradável, regado de alegria, de conversas e de atenção, características tipicamente femininas.

Em outro trecho do item “*Só na Curves*” ressalta-se o número de franquias pelo mundo e o sucesso do programa:

A Curves não é apenas a franquia em condicionamento físico que mais cresce no mundo, é a franquia que mais cresce na história, entre todas as outras modalidades existentes. E, esse resultado foi alcançado quase que exclusivamente baseando-se em boas referências e no boca-a-boca dos membros. Hoje, a Curves conta com mais de quatro milhões de sócias. Mulheres de todo o mundo estão descobrindo que a Curves é única: 30 minutos de exercícios, um centro de perda de peso, além de oferecer todo apoio que precisam para alcançarem seus objetivos.

A perda de peso como objetivo é constantemente ressaltado em diversos tópicos da página, principalmente em depoimentos das alunas que afirmam ter emagrecido. Esse tipo de cuidado com o corpo, segundo Damico (2007), apoia-se nos discursos científicos biomédicos e na padronização de comportamento exigida pelo mercado. O autor exemplifica essa posição lembrando que,

[...] muitas mulheres jovens se culpam pelo apetite, que funciona como um marcador social potente na medida em que pesa sobre a mulher gorda a ameaça de ela estar fora dos padrões da sociedade de consumo e o constrangimento sexual por estar fora do espectro do olhar social (pág.114 e 115).

O padrão corporal, ditado pelos meios de comunicação nos dias atuais, está cada vez mais exigente em relação aos corpos femininos. Estes precisam apresentar-se jovens, belos e sedutores. Essa busca pela magreza e por um corpo saudável representa uma forma de desejo de domínio sobre o próprio corpo, com controle e disciplina (MAGUIRE & MANSFIELD, 1998 apud SALLES-COSTA et. al., 2003). Segundo Adelman (2003) o ideal de corpo feminino passou a ser o de “mulher ativa”, que, apesar de não ter um corpo muito musculoso, apresenta-se magra e firme.

#### Atividade Física:

É descrito nesse tópico o ciclo de treinamento *Curves*, composto por cinco elementos: aquecimento, exercício aeróbico, fortalecimento muscular, resfriamento e alongamento. É reafirmado que os equipamentos utilizam resistência hidráulica e que não há pinos ou anilhas de peso para manusear ou mudar.

Duas frases chamam à atenção pelo fato de enfatizarem doenças:

1. Nossa atividade física sem impactos, além de segura, ajuda a manter uma boa densidade óssea e combate a osteoporose.
2. Fortalecer os músculos ajuda no equilíbrio das articulações, que é parte fundamental do tratamento da artrite.

Essas afirmações remetem ao século XIX, quando as práticas esportivas e físicas entre as mulheres eram vistas como imoral, já que “contestava-se tudo que pudesse desviar o sexo feminino do papel de mãe dedicada exclusivamente ao lar (DEL PRIORE, 2000, apud SALLES-COSTA et. al., 2003). Portanto, os exercícios físicos

para as mulheres eram prescritos pelos médicos com o objetivo de prevenir doenças e manter a saúde (VERTINSKY, 1990 apud SALLES-COSTA et. al., 2003).

No final da página aparece uma frase que resume todo conteúdo já discutido: “*A Curves oferece um treinamento de força muscular que as mulheres podem fazer*”. A idéia de força pertence ao domínio do corpo masculino, e quando é dito que as mulheres podem fazer esse tipo de treinamento entende-se que elas estão liberadas para tal, porém, com exercícios específicos para seus corpos. A idéia de permissão para determinada prática também é carregada de determinadas concepções de gênero. Nos anos 1970 no Brasil, apesar de existirem competições esportivas realizadas por mulheres, “poderosas ideologias eram mobilizadas para cercear ou mesmo impedir as mulheres de praticarem esportes” (FERRETI e KNIJNIK, 2007). A elas restringia-se a participação, principalmente, em modalidades individuais e sem contato físico, e ainda, que possibilitassem a expressão de graça, plasticidade e até mesmo sensualidade. O discurso de que determinados exercícios são permitidos ou exclusivos para mulheres apoia-se em uma visão naturalista, que, segundo Souza e Knijnik (2004), enxerga a natureza biológica dos sexos como sendo causadora de todas as diferenças entre eles. No entanto, mulheres e homens sempre foram e serão diferentes, “o problema é quando se procura atribuir tais diferenças a uma ordem natural” na qual essas diferenças (em um processo que pertence a esfera cultural) se transformam em desigualdades (LOURO, 1995 apud SILVA & DAOLIO, 2007).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Mesmo antes de uma análise mais profunda sobre essa rede de academias, é possível inferir que um estabelecimento que se diz exclusivo para o público feminino já denota relações de gênero. Vale ressaltar que a intenção aqui não é julgar a competência e eficácia dos serviços oferecidos, mesmo porque parece não restar dúvidas que uma academia que atingiu tamanha proporção não os tenha de maneira sólida. A proposta tem como único objetivo analisar e estudar como as relações de gênero se apresentam nesse universo e como são repassadas para suas funcionárias, clientes e a população de um modo geral. A partir de toda a análise feita, pode-se concluir que o que sustenta o “discurso *Curves*” (mesmo que não escrito com essas palavras) é a diferença entre as necessidades do corpo de um mulher e as necessidades do corpo de um homem, já que a academia oferece seus serviços como próprios para o público feminino. Porém, como afirmou Scott (1995) em seu estudo sobre uma análise histórica de gênero, uma teoria que se baseia na única variável da diferença física é problemática, pois “[...] pressupõe um significado permanente ou inerente para o corpo humano – fora de uma construção social ou cultural [...]”. Porém, é através dessa construção cultural e social que são definidos os papéis de homens e mulheres dentro de uma sociedade. Nessa perspectiva, o que é ser homem influencia de maneira relevante o comportamento e as identidades das mulheres (o contrário também é verdadeiro). Ou seja, suas funções, valores, atributos e condutas, ao mesmo tempo que atribuem sentido aos corpos, também os “disciplinam” em função daquilo que considera-se como sendo feminino ou masculino. Nas atividades físicas de uma maneira geral, parece que ainda somos educados e incentivados a realizar determinados movimentos corporais de acordo com o sexo, e essa diferenciação é socialmente entendida como natural, biológica, resultando assim, como afirma Louro (2003), em uma “verdadeira escolarização dos corpos” através de um disciplinamento das habilidades de meninos e meninas. Esse disciplinamento parece estar presente não somente nas aulas de educação física (em relação à conduta e

expectativas dos professores), como também nas academias ou clubes que estabelecem determinadas atividades para “elas” ou “eles”. No caso aqui discutido, existe uma série de exercícios, de fácil manuseio, que previnem certas doenças e contribuem para a perda de peso, além de proporcionar um ambiente agradável ao “entender o universo feminino”. O grande problema desse tipo de modelo é sua rigidez, onde a mulher que não se encaixa dentro dos padrões de gênero pré determinados provavelmente não se sinta a vontade nesse ambiente, e ainda pode correr o risco de ser criticada ou discriminada. Não estou afirmando que isso aconteça na *Curves*, porém, a partir de toda essa discussão, é possível concluir que existem práticas e representações sociais para homens e mulheres inspiradas em modelos de gênero rigorosamente estabelecidos. É importante salientar que diferenças existem tanto em relação ao sexo quanto ao gênero. No entanto, essas diferenças resultam, muitas vezes, em desigualdades. Por isso, o grande desafio (e convite) é aprender a conviver e respeitar o “diferente” a fim de promover a igualdade de direitos, oportunidades e escolhas.

É espantoso como essa cadeia de academias cresce no Brasil, e como eles mesmos dizem, a maior propaganda é o boca-a-boca. Sendo assim, pode-se afirmar que as alunas são reprodutoras de discursos generificados, e ressignificam, através de determinadas técnicas corporais, estereótipos presentes em seu meio social. Porém, para uma maior compreensão desse ambiente surge a necessidade de estudos mais profundos, levando em conta a participação de alunas e professoras da academia. A intenção dessa pesquisa foi levantar algumas questões, dar subsídios e incentivar estudos futuros.

## BIBLIOGRAFIA

ADELMAN, Mirian (2003). Mulheres atletas: re-significações da corporalidade feminina. *Estudos Feministas*. 11(2): 445-465.

ADELMAN, Mirian (2004). O desafio das Amazonas: a construção da identidade de mulheres como atletas e Amazonas do hipismo clássico (salto) brasileiro. In Antonio Carlos Simões e Jorge Dorfman Knijnik (orgs). *O mundo psicossocial da mulher no esporte: Comportamento, Gênero, Desempenho*. São Paulo, 277-303.

DAMICO, José Geraldo Soares (2007). O cuidado com o corpo como estratégia de sujeitos generificados. *Movimento*, 13 (1). Disponível em: <http://www6.ufrgs.br/esef/>

FERRETTI, Marco Antonio Carvalho; KNIJNIK, Jorge Dorfman (2007). Mulheres podem praticar lutas? Um estudo sobre as representações sociais de lutadoras universitárias. *Movimento*, 13 (1). Disponível em: <http://www6.ufrgs.br/esef>

GOELLNER, Silvana (2004). Mulher e esporte no Brasil: fragmentos de uma história generificada. In Antonio Carlos Simões e Jorge Dorfman Knijnik (orgs). *O mundo psicossocial da mulher no esporte: Comportamento, Gênero, Desempenho*. São Paulo, Aleph, 359-373.

KNIJNIK, Jorge Dorfman; SOUZA, Juliana Sturmer (2004). Diferentes e desiguais. Relações de gênero na mídia esportiva brasileira. In Antonio Carlos Simões e Jorge Dorfman Knijnik (orgs). *O mundo psicossocial da mulher no esporte: Comportamento, Gênero, Desempenho*. São Paulo, Aleph, 191-212.

LOURO, Guacira Lopes (2003). Currículo, gênero e sexualidade: o “normal”, o “diferente” e o “excêntrico” in: LOURO, Guacira Louro (et. al.) *Corpo, Gênero e Sexualidade: um debate contemporâneo na educação*. Petrópolis: Vozes.

LOURO, Guacira Lopes (1996). Nas redes do conceito de gênero. In: LOPES, M.J.; MEYER, D.; WALDOW, V (orgs.) *Gênero e Saúde*. Porto Alegre: Artes Médicas, 12 – 19.

MOORE, H (1997). Compreendendo sexo e gênero. In: INGOLD, T. *Companion Encyclopedia of Anthropology*. London, Routledge, (tradução para fins didáticos).

SALLES-COSTA, Rosana; HEILBORN, Maria Luiza ; WERNECK Guilherme Loureiro; FAERSTEIN, Eduardo; LOPES, Claudia S. (1995). Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cadernos de Saúde Pública*, 19 supl. 2, Rio de Janeiro, 2003.  
SCOTT, J. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. *Educação e Realidade*, 20 (2), jul/dez, 71-99.

SILVA, Alan Marques; DAOLIO, Jocimar (2007). Análise etnográfica das relações de gênero em brincadeiras realizadas por um grupo de crianças de pré-escola: contribuições para uma pesquisa em busca dos significados. *Movimento*, 13 (1). Disponível em: <http://www6.ufrgs.br/esef>

SOUSA, Eustáquia Salvadora de e ALTMANN, Helena (1999). *Meninos e meninas: expectativas corporais e implicações na educação física escolar*. *Cad. CEDES*, ago, vol.19, no.48, p.52-68. ISSN 0101-3262.