



Educação Física e a Antiginástica: as diferenças nas concepções do culto ao corpo

SANTOS, T. Y. J.; DEUTSCH, S.; AMORIM, A. C. G. P.

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro, São Paulo, Brasil

Resumo

Este estudo tem como objetivo realizar um levantamento teórico da história da Educação Física para poder compreender as diferenças nas concepções de culto ao corpo ao longo dos tempos. Juntamente a esse quadro, foram realizadas pesquisas teóricas sobre a inserção das práticas alternativas no Brasil, em específico sobre a antiginástica da autora Thérèse Bertherat. Através da revisão das obras publicadas pela autora e de pesquisas em artigos científicos, foi possível estabelecer um comparativo sobre a visão do culto ao corpo constituída pela Educação Física e pela Antiginástica. Pode-se apontar que a evolução histórica da Educação Física gerou um pensamento que permanece a mercê de influências de autoridades externas a ele ao invés dessa autoridade ser o próprio indivíduo. A proposta de um corpo não estereotipado, autônomo, e consciente de seus próprios movimentos apresentada pela antiginástica, aparenta ser um caminho reflexivo para uma nova consciência de valorização corporal.

Palavras chave: Antiginástica, culto ao corpo, Educação Física.

Abstract

This review aims to conduct a theoretical survey of the history of Physical Education in order to understand what the desired ideal body through the ages to the present day. Together this has finalized theoretical research on the integration of alternative practices in Brazil, in particular on the Antigym of the author Thérèse Bertherat. Through literature review of published works by the author and research in scientific papers, it was possible to establish a comparative view on the cult of the body compose by the Physical Education and Antigym. It can be said that the historical evolution of Physical Education created a cult of the body of thought that remains at the mercy of influences from external authorities to him instead of that authority be the individual. The proposal of a body not stereotyped, autonomous, and aware of their own movements presented by Antigym, appears to be a reflective way to a new awareness of body appreciation.

Keywords: Antigym, cult of the body, Physical Education.

Introdução

O conceito de Educação Física surgiu no século XIX através dos métodos ginásticos europeus que tinham como finalidade, dentro do contexto histórico e social da época, afirmar a soberania de nacionalidade dos países, por meio da exaltação do patriotismo das massas, e a preparação física e militar para as guerras. Através desses métodos, era possível demonstrar a importância do corpo sobre a mente, e que a saúde, ao invés do conhecimento, deveria ser o objetivo básico da educação, colaborando assim com o contexto de preocupação militar de invasões da época (BETTI,

1991, p.36). Contudo, a história da Educação Física, passou por várias tendências de movimento como o higienismo, militarismo, esportivismo, e também não poderia deixar de sofrer mudanças em sua área pedagógica, com os movimentos da psicomotricidade, desenvolvimentista, do construtivismo, da crítica superadora, até sua atual concepção conhecida como saúde renovada (SANTOS, 2012, p. 12). Atualmente, o ideal de corpo saudável tornou-se o desejo incessante dentro de cada sociedade, de acordo com suas características de padrões estabelecidos, negando na maioria das vezes as determinações genéticas de cada etnia (BAUMAN; MAY, 2010, p.157). Este fenômeno social gerou abertura e incentivo para o mercado fitness em ascensão, desejosos em respaldar os anseios do "culto ao corpo". Dessa maneira, a Educação Física vem contribuindo com as formas mais tradicionais de educar o corpo, através dos esportes e das ginásticas, e atualmente com o crescimento de inúmeras academias e inovações da área fitness, representando a enorme busca pela ideia de corpo saudável e de uma aparência estética aceitável pela sociedade atual (SANTOS, 2012, p. 13). Paralelo a este quadro, as práticas alternativas ou complementares foram introduzidas no Brasil na década de 70 sendo que a técnica pioneira no Brasil segundo Paoliello foi a Antiginástica de Thérèse Bertherat. De acordo com Lorenzetto e Matthiesen (2008): As práticas alternativas, "posicionam-se firmemente contra o puro adestramento corporal, o desenvolvimento de músculos já superdesenvolvidos e a estereotipagem de gestos em prol da instauração de movimentos capazes de soltar os músculos, liberando a energia contida". Acreditando que o corpo tem suas razões, Bertherat explica que somos responsáveis por todas as doenças e deformações do corpo, exceto as consideradas congênitas (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 86). Dessa forma, a técnica consiste em tornar o indivíduo autônomo e consciente da organização de seus próprios movimentos, fazendo-o sentir como seria morar realmente em seu próprio corpo, um corpo em que assume todas as responsabilidades, sem designar a terceiros a autoridade que lhe pertence. À partir de uma análise histórica, a pesquisa se baseia em um estudo teórico sobre a história da Educação Física a fim de esclarecer a concepção de culto ao corpo e ao mesmo tempo explicitar a visão apontada pelas práticas alternativas e em especial a da antiginástica.

Método

Foi realizada uma pesquisa teórica através do levantamento de referências bibliográficas e artigos científicos a respeito da história da Educação Física e também um estudo das cinco obras publicadas pela autora Thérèse Bertherat a fim de contrastar a visão de corpo defendida pela mesma e realizar uma comparação com a visão de corpo proporcionada pela Educação Física atual.

Resultados e Discussão

Segundo a literatura estudada, o conceito de ginástica ganhou grande repercussão no mundo inteiro. Nos últimos anos aumentaram o número de praticantes de atividade física, e consequentemente os estabelecimentos voltados para a prática de ginástica, musculação, entre outros. A partir deste fenômeno social, muitos artigos foram desenvolvidos para entender o real objetivo da busca pela prática. Na área da Educação Física “estudos epidemiológicos estabelecem uma relação positiva entre a prática da atividade física e a conduta saudável”, como comprovado em diversos estudos a relação da prática com o combate ao sobrepeso, obesidade e suas comorbidades, e o bem-estar psicológico, por exemplo (ROCHA, 2008, p. 12). No entanto, como apresentado pelo mesmo autor, o artigo intitulado “Motivos de adesão à prática de ginástica de academia”, foi elaborado um questionário com o objetivo de descobrir qual seria a causa principal da frequência na academia selecionada para o estudo. Esta pesquisa abrangeu cerca de 250 indivíduos com um questionário com as seguintes opções de motivos para a adesão da prática: A) indicação médica; B) Lazer; C) Estética; e D) Condicionamento para bem-estar geral. A maior porcentagem de resposta com 53,6% foi para a opção “C - estética”, objetivando a melhoria da aparência física pelo exercício físico, tanto para homens como para mulheres. Observamos que apesar do aumento dos estudos mostrando os benefícios saudáveis à prática da atividade física, a maioria dos frequentadores de academia o fazem devido ao apelo estético que é extremamente influenciador nos dias de hoje.

Bertherat contrapõe esse ideal estético ao afirmar que existe uma falta de preocupação de um olhar mais interior que escute e respeite as necessidades do corpo pois são atropelados pelo desejo incessante do “sentir-se bem”, que, no entanto, sabemos que esse sentimento é ilusório pois remete apenas ao desejo de obter uma imagem que na maioria das vezes não corresponde a realidade corporal do indivíduo. Ainda afirma que para obter o corpo almejado no contexto estético, o trabalhamos de maneira fragmentada, a exemplo do músculo abdômen que é referencial de corpo sarado e quando trabalhado “o que acabamos quase sempre conseguindo é prejudicar a região lombar”. Valorizando a formação do corpo em cadeias musculares, a barriga não seria a causa do problema, e sim a contração das costas. Portanto, os exercícios que tem por finalidade fortalecer, acabam por gerar o efeito oposto, e também seria impossível separar os membros para serem trabalhados, já que estão todos interligados (Bertherat; Bernstein, 2010, p. 49).

Conclusões

A evolução do contexto histórico da Educação Física até os dias de hoje à princípio gerou interesse em conceitos como atividade física e qualidade de vida, porém, como relatam autores, o maior interesse dos indivíduos passa a ser no âmbito estético, sendo extremamente influenciador nos dias de hoje. A controvérsia de ideal de corpo apresentado pela antiginástica com a finalidade de propor um corpo que não seja estereotipado, e sim autônomo e consciente de seus movimentos, aparenta ser fundamental para que haja o princípio da consciência. Reconhecer que se tem a visão parcial do corpo ao trabalhá-lo de maneira fragmentada, ao invés de observar sua totalidade, seria um caminho para o autoconhecimento. A prática demonstra ser uma possibilidade de obter a autonomia corporal sendo esta um contraponto à influência estética ou outro poder preconizado pela atualidade.

Referências

- BAUMAN, Z; MAY, T. Aprendendo a pensar sociologia. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2010.
- BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, P. Quando o corpo consente. Edição 1. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. O correio do corpo: aprenda a olhar o seu corpo para manter a forma. Edição 10. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- BERTHERAT, T. As estações do corpo: novas vias da antiginástica. Edição 6. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- BERTHERAT, T. A toca do tigre. Edição 2. São Paulo: Martins Fontes, 2002.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si. Edição 21. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. Práticas corporais alternativas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. *Motricidade*, Santa Maria da Feira, v. 4, n. 3, p. 11-16, set. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v4n3/v4n3a03.pdf>>. Acesso em 21 jul. 2012.
- SANTOS, T. Y. J. **Práticas corporais complementares: Um estudo sobre a Antigínástica**. 2012. 74 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2012.

Nota dos autores

- Thais Yuri Jo Santos é graduanda no curso de Educação Física da UNESP, Rio Claro, Brasil.
- Silvia Deutsch é docente no Departamento de Educação Física da UNESP, Rio Claro, Brasil.
- Ana Claudia G.A. Pinto, é aluna do programa de mestrado da UNESP, Rio Claro, Brasil.