

Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
Departamento de Educação Motora

**O CORPO FEMININO NO ENCONTRO
COM A ANTIGINÁSTICA**

Elaine Melo de Brito Costa

Prof^a Dr^a Silvana Venâncio

Orientadora

Campinas/SP
1999

Elaine Melo de Brito Costa

O CORPO FEMININO NO ENCONTRO COM A ANTIGINÁSTICA

*Dissertação de Mestrado apresentada à
Faculdade de Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas.*

Orientadora: **Prof^a Dr^a Silvana Venâncio**

Campinas/SP
1999

UNIDADE	BC
N.º CHAMADA:	71/11/ CAMP
	C 823c
V.	Ex.
TOMBO BC/	40346
PROC.	278/2000
C	☐
D	☒
PREÇO	R\$ 11,00
DATA	12/02/2000
N.º CPD	

CM-00138055-7

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA-FEF UNICAMP

C823c

Costa, Elaine Melo de Brito

O corpo feminino no encontro com a antiginástica / Elaine Melo de Brito Costa. -- Campinas, SP : [s.n.], 1999.

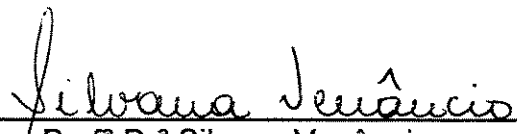
Orientador: Silvana Venâncio

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Corpo e mente. 2. Mulher-Saúde e higiene. 3. Sociologia-Método biográfico. 4. Educação Física. 5. Ginástica para mulheres.
I. Venâncio, Silvana. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação
defendida por **Elaine Melo de Brito Costa** e aprovada pela
Banca Examinadora em 10 de Dezembro de 1999.

Data: 20 de dezembro 1999



Profª Drª Silvana Venâncio
Orientadora

DEDICATÓRIA

*Dedico este momento especial a um corpo
feminino que me deu vida, que me ensinou a rezar, que me
incentivou a estudar, que acreditou nos meus sonhos, que
transmitiu seus valores, que me fez algumas vezes ficar
triste, mas que ao mesmo tempo me fez e me faz sentir a
pessoa mais feliz do mundo por que ele existe e está
sempre presente: Você, **Mainha!***

AGRADECIMENTOS

Esse é um dos momentos em que necessito reafirmar meus agradecimentos as pessoas especiais que tive e tenho o privilégio de conviver e de conhecer. Juntos compartilhamos alegrias, inquietações, reflexões, choros, saudades, surpresas, decisões e tantas outras coisas que culminaram nesta dissertação.

Pego-me agora passeando pelas maravilhas da vida. Fecho então meus olhos e vejo cada um de vocês numa imagem que me traz beleza, paz, amizade, luz, música, sabedoria... Viajo nas asas da imaginação para dizer meu muito obrigada!

Ao acordar para o início do meu passeio, senti um lindo **Sol**, Deus, que durante todo tempo iluminou meu caminho e seguiu ao meu lado, mesmo nos dias nublados.

Percebi os pés em terra firme, pois, estava de mãos dadas com a minha **Mãe Terra**, minha família, a quem tudo agradeço, dela tudo brotou, tudo nasceu, meu porto seguro, minha razão de existir! Com ela e, especialmente, Mainha, Papai, meus irmãos Edja e Ellen, minha tia Deide e minha Avó Helena -em memória - senti o poder da família para germinar o amor, a coragem e o apoio para enfrentar a saudade e seguir meu passeio.

Observei no céu que havia uma **Estrela** me acompanhando. Mesmo durante o dia era possível vê-la e senti-la, pois, seu brilho era intenso: era minha estrela guia, Profª Drª Silvana Venâncio, que caminhou lado a lado comigo e orientou de forma brilhante, o meu trajeto. Tenho certeza de que em qualquer lugar em que eu esteja vou sentir a presença dessa linda *Estrela* que foi e sempre será minha orientadora e amiga.

Logo depois, deparei com um lindo **Jardim** repleto de *Cravos* e *Rosas*: Ieda, Wilson, Sandoval, D. Jeane, D. Sílvia, Flávia, Sandra, Petrucia, Roberto Zulli, Larissa, Sandra Zotovicki, Verônica, Olival, Chao, Giuliano, entre outros amigos

inesquecíveis que me presentearam com a alegria, a cor e o perfume da amizade. Juntos dançamos, e muito, a vida.

Ao continuar meu passeio, me encantei com o brilho de uma concha e, ao abri-la, vi não somente uma ou duas, mas três **Pérolas**: Prof^ª Dr^a Gisele Schwartz, Prof. Dr. Jocimar Daolio que, com toda sabedoria, humildade e ética, me fizeram perceber os “declives” do meu caminho, indicando-me como eu poderia superá-los, e a Prof^ª Dr^a Katia Brandão Cavalcanti que esteve sempre presente mesmo na imensa distância geográfica, que se tornou pequena diante da amizade, admiração e respeito que sinto por essa pérola que brilha em meu coração.

Entre tantas maravilhas, ainda fui presenteada com a amizade de seis **Gaivotas** que voavam livre pelo céu, parecendo dançar para embelezar meu caminho. De fato, isso era verdade, conheci as *Gaivotas* que me contaram a sua história de vida pelo azul do céu. Obrigada, Prof^ª Odenise Belline Emmanoelli, pelo espaço concedido e as suas cinco alunas que, todas juntas, deram-me condições para seguir e chegar até ao final do meu passeio.

Num **Mar** envolvente, agitado, às vezes, mas sempre renovador e amigo encontrei conhecimento, atenção e respeito. Por esse Mar navegaram os Professores da FEF-UNICAMP, especialmente os do Dept^o de Educação Motora, a Direção da FEF, os amigos do Laboratório de Biomecânica, a Coordenação de Pós-Graduação e os Funcionários da FEF, em especial, as amigas Mariângela, Rai e Mazé do Dept^o de Educação Motora que me ajudaram nos imprevistos do meu passeio desde o início.

A noite foi tomando conta e, na magia do céu, uma **Lua** comandou todo o espetáculo da noite: agradeço então à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo – FAPESP por ter acreditado e investido em nosso projeto que, nesse instante, finaliza o seu primeiro roteiro de viagem.

Chego, enfim, ao final do meu passeio, cansada, porém feliz. Fecho os olhos, durmo, mas continuo sentindo a presença de cada um de vocês. Amanhã será um outro dia, irei acordar e, certamente, realizarei outros passeios que, espero, sejam novamente junto com vocês. Então, até amanhã e muito obrigada pela companhia amiga. Até o próximo encontro!

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo principal identificar e analisar as histórias de vida de mulheres praticantes de antiginástica, em busca da razão pela qual seguem com o trabalho de sensibilização corporal há mais de cinco anos, que, por sua vez, se diferencia dos modismos presentes em nosso contexto social quanto à padronização dos corpos, através da massificação de algumas práticas corporais, como o esporte e a ginástica de academia. O estudo é de natureza qualitativa, utilizando a história de vida oral como método de investigação. A partir dos resultados obtidos nas narrativas da trajetória de vida das participantes, verificamos que o encontro com a proposta de trabalho, diferenciada da ginástica de academia, por exemplo, influenciou a busca pela antiginástica, por apresentar mais coerência com a realidade do corpo feminino, em suas limitações e tensões. A razão pela qual permanecem na vivência da antiginástica é expressa pela mudança no estilo de vida e na percepção do corpo, significando uma melhor qualidade de vida. O olhar das mulheres para si mesmas, antes dessa vivência, era de insegurança, de exigência, de auto-crítica, de ansiedade, demonstrando, então, um olhar fruto da educação familiar e escolar que estabeleceu durante a sua vida um modelo de mulher a ser seguido. Após a antiginástica, o olhar das mulheres assumiu dimensões mais amplas em relação ao corpo à medida em que se vêem mais confiantes, tranquilas, conhecedoras do próprio corpo, das suas limitações, através de um processo de conscientização. O olhar passou a ser mais harmônico, permitindo-se um contato com o corpo e com seus sentimentos íntimos na tentativa de ultrapassar os muros das fragmentações e transcendendo o referencial anatômico do corpo; conseqüentemente, despertando para a sua presença e existência no mundo enquanto corpo.

ABSTRACT

Our study had as the main objective to identify and analyse the life story of women who practise corporal consciousness, searching for the reason why they continue with the corporal sensation work for more than five years, which differentiates from the styles present in our social context concerning the standartization of the bodies, through the release of some corporal practices, as sports and fitness. The study has a qualitative nature which utilizes the oral life history as an investigation method. From the obtained results on the life trajectory of the participants we verified that the meeting with the differentiated work proposal of the fitness, for example, influenced on the search for the corporal consciousness, for presenting more coherence with the reality of the female body, on its limitations and tensions. The reason why they remain practicing corporal consciousness is expressed by the changes on body perception and on life style, meaning then, a better quality of life. The women's look to themselves before this experience was of insecurity, exigency, self-criticism, anxiety, then showing a look which was a consequence of family and school education which stablished during their lives a pattern of woman to be followed. After the corporal consciousness, the women's look took on wider dimensions related to the body since they feel themselves more confident, calm, acquainted with their own bodies, with their limitations through a process of consciousness. The look became more harmonious, allowing themselves a contact with their own body and their intimate feelings attempting to go beyond the walls of fragmentations transcending the body anatomic reference, and as a consequence, awakening for its presence, the being in the word as a body.

SUMÁRIO

	Página
LISTA DE ANEXOS	xi
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – O PROBLEMA	3
Objetivo e Questões de Estudo	4
Justificativa	5
Pressupostos Conceituais	7
CAPÍTULO II – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	8
A Corporeidade	
Refletindo Sobre a Corporeidade	8
A Vida Cotidiana do Corpo na Atualidade	15
Perspectivas da Corporeidade	20
Os Mares Femininos	
O Primeiro Mar: Família e Escola	24
Uma Visita pelo Mar da Sexualidade Feminina	33
O Mar da Biotecnologia	42
A Antiginástica	
A Nossa História Inscrita no Corpo	51
Conhecendo a Antiginástica	56

CAPÍTULO III - TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	64
Natureza da Pesquisa	64
Grupo Investigado	69
Instrumentação	70
Coleta dos Dados	71
Tratamento dos Dados	72
 CAPÍTULO IV - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	 75
Descrição da Trajetória Individual Sobre o Corpo Feminino	75
Quadro Temático	104
Um Olhar entre Outros Possíveis	105
 CAPÍTULO V - CONSIDERAÇÕES FINAIS	 141
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	 146
 ANEXOS	 150

LISTA DE ANEXOS

Anexo	Página
I – Exercícios da Antiginástica	150
II – Roteiro para Entrevista	165
III - Registro Original das Entrevistas	168

INTRODUÇÃO

O nosso estudo inicia sua viagem acompanhado da história de vida de corpos femininos que se encontram na antiginástica por acreditar que, *“embora a fala acadêmica não goste do eu, do nós, acho que nos tempos hoje viventes, não mais cabe a ocultação da experiência real dos sujeitos...”* (Silva, 1995, p.122) E assim, entre tantos encontros e desencontros possíveis numa viagem, em nosso roteiro, existiu um caminho que apresentou a interseção da Corporeidade, do Corpo Feminino e da Antiginástica, fazendo-nos, consequentemente, seguir adiante.

Apresentamos o nosso roteiro de viagem a partir de seus capítulos.

No capítulo I mostramos a formulação da situação-problema, o objetivo e as questões de estudo, justificativa e pressupostos conceituais que nortearam o nosso estudo.

No capítulo II sentimos necessidade de compreender um pouco da realidade que envolve o ser humano e fomos buscar uma fundamentação teórica para refletir sobre a nossa presença no mundo a partir da corporeidade, cuja vivência significativa e expressiva nos caracteriza enquanto seres humanos, e torna nossas experiências possíveis e visíveis. Um outro aspecto abordado nesse capítulo diz respeito à valorização restrita à racionalidade que está nos fazendo rever nossos comportamentos, atitudes, sentimentos que fragmentam o nosso modo de ser e geram conflitos que não trazem bem-estar, levando-nos, assim, a refletir sobre as perspectivas da corporeidade.

Após um olhar mais amplo sobre o ser humano, passamos a focalizar especificamente o corpo feminino, denominado um grande “mar” constituído pela família e escola, pela sexualidade e pela biotecnologia. No que se refere ao primeiro mar, navegamos por um contexto que aponta para a construção do corpo feminino a partir das normas, valores e costumes culturais que a família e a escola repassam à mulher. Posteriormente, visitamos o mar da sexualidade feminina, num contraponto com as “águas passadas” de outros séculos e décadas, em que algumas foram renovadas e outras ainda permanecem presas entre os rochedos, se isso é possível.

E, por último, no mar da biotecnologia, onde o corpo feminino vai passando por uma exposição intensa na busca da imagem ideal desencadeada pela mídia, e também por uma transmutação a partir da interação do organismo e da máquina, proporcionada pelos implantes, transplantes, cirurgias plásticas, dentre outras.

Na continuidade do trabalho, focalizamos a antiginástica, inicialmente procurando refletir a nossa história que se inscreve no corpo. Segundo o olhar da antiginástica, através das tensões musculares podemos identificar sentimentos, dores, más posturas, situações que aconteceram em momentos passados e que ficaram registrados no corpo. Por fim, apresentamos alguns exercícios como forma de ilustração, exemplificando o trabalho da antiginástica.

Apresentada a fundamentação teórica, passamos para o capítulo III, referente a trajetória metodológica, caracterizada por uma pesquisa qualitativa que utiliza a história de vida oral como método de investigação. Para elaborarmos a história de vida das mulheres com a antiginástica, enfocamos na entrevista biográfica três momentos: o corpo infantil, o corpo adolescente, e o corpo adulto na antiginástica.

Encerradas as entrevistas, no capítulo IV trabalhamos com os dados, organizados em etapas: o registro original, caracterizado pela transcrição na íntegra da entrevista, o registro cronológico que ordena as informações obtidas e o registro temático do qual foram retiradas as categorias temáticas, posteriormente discutidas a partir da interação entre participantes, pesquisador e referencial teórico.

As nossas considerações finais, Capítulo V, representam um olhar sobre a realidade do corpo feminino e a antiginástica a partir da nossa perspectiva; isso quer dizer que outros olhares são possíveis para essa mesma realidade. Por isso, o momento final do nosso estudo não recebeu a denominação de 'conclusões'. Talvez, também porque nos daria a impressão de algo acabado. Preferimos, então, acreditar que esse trabalho não é o fim de uma história e sim o início de tantas outras que possam surgir.

CAPÍTULO I

O PROBLEMA

A situação-problema do nosso estudo é constituída pelas relações que o corpo feminino estabelece com a cultura, a mídia, as práticas corporais e com os avanços da biotecnologia.

Acreditamos que no corpo se inscreve a nossa história de vida considerando nossas relações sócio-culturais. Isso se verifica quando tomamos como referência o nosso estilo de vida e, provavelmente, percebemos que ele nos torna tensos, nervosos e cansados, mas também alegres, pensantes, afetivos. Como defende Gonçalves (1994), o corpo expressa não só a sua história particular, mas também a história acumulada da sociedade, que nele escreveu seus valores, normas e costumes.

Muitas vezes passamos a buscar soluções, tidas como “milagrosas” e enganosas, na tentativa de nos reencontrar com o nosso próprio ser. Mas, ao mesmo tempo que procuramos formas de nos reencontrar, não nos permitimos vivenciar algo diferente do tradicional, pois estamos habituados a nos reduzir aos movimentos preestabelecidos, seguindo somente as ordens que não emanam da nossa sensibilidade.

Diante disso, vamos criando nossas limitações corporais em função do nosso modo de vida e que se expressam na tensão muscular. Para Dychtwald (1984), a tensão progressiva do corpo serve também para restringir a amplitude da flexibilidade emocional a qual somos capazes de assumir. Na verdade, a maioria de nós não percebe determinadas limitações do corpo que, por sua vez, podem se tornar a sua forma habitual de cada um de nós viver no mundo.

Questionamos, então, quais práticas corporais podem romper com essa nossa dificuldade de perceber, de sentir o corpo e desmanchar o mal-estar que algumas vezes sentimos? Observamos que o esporte e a ginástica de academia poderiam propiciar esse conhecimento corporal, no entanto, a ação pedagógica que normalmente fundamenta essas práticas corporais se desenvolve pela simples imitação de um determinado movimento, adestrando o corpo, sem conscientizá-lo

dos movimentos que pode realizar. Outro aspecto a ser destacado é que em nosso contexto a ginástica de academia, especificamente, é utilizada como recurso para o culto à beleza. Em nossas relações cotidianas vamos percebendo a propaganda da imagem do corpo ideal, a partir das práticas corporais, das dietas, das cirurgias plásticas, dos implantes, dentre outros.

As academias de ginástica passaram a ser instituições que se predispõem, especificamente, a reproduzir a idolatria do corpo feminino, a qual assume significados sociais de beleza, aceitação social, jovialidade e outros. *Será que podemos vivenciar uma prática que não tenha a padronização do corpo como objetivo principal? Será possível fugirmos da massificação das práticas corporais? Diante disso perguntamos: qual a razão das mulheres que participaram do nosso estudo permanecerem na vivência com a antiginástica quando existe um contexto social que apresenta, na maioria das vezes, a opção pelas práticas mais formais como, aeróbica, musculação, ginástica localizada, dentre outras, na busca do corpo ideal, da manutenção da forma, da “saúde”?*

Sabemos da existência de algumas práticas de sensibilização corporal que acreditam na integração do corpo e que, historicamente, foram consideradas como “métodos alternativos” por se contraporem às tradicionais práticas corporais que fragmentavam o ser humano em partes isoladas, sem a visão da totalidade. O nosso estudo perspectivou nas praticantes de antiginástica encontrar respostas para as nossas inquietações, a partir de suas histórias de vida com a antiginástica, cuja proposta se diferencia da maioria daquelas de ginástica de academia, por assumir um outro olhar sobre o corpo.

Objetivo e Questões de Estudo

Este estudo tem como objetivo principal identificar e analisar as histórias de vida de mulheres praticantes da antiginástica, buscando a razão pela qual seguem com o trabalho de sensibilização corporal há mais de cinco anos, diferenciando-se dos modismos presentes em nosso contexto social, os quais

objetivam a padronização dos corpos e a massificação de determinadas práticas corporais.

A partir da definição do objetivo deste estudo, apresentamos as questões que nortearam o desenvolvimento da pesquisa:

1. Qual o olhar da mulher sobre si mesma, antes da vivência com a antiginástica?
2. O que influenciou as mulheres na busca da antiginástica?
3. Qual o significado da antiginástica na vida da mulher?
4. Como a mulher se percebe, hoje?

Justificativa

A relevância deste trabalho de pesquisa se deve, inicialmente, por apresentar à comunidade científica a continuidade de estudos realizamos sobre corporeidade e motricidade humana reunidos na monografia *“Encontro com a Consciência Corporal: Trajetórias Profissionais em Discussão”*. Após a conclusão do curso de Educação Física – 1996 -, participamos do estudo sobre *“Terminologia Básica em Ciência da Motricidade Humana”* vinculado à Base de Pesquisa em Corporeidade e Educação. A seqüência destes estudos se deu com o Curso de Especialização em Educação Motora pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, finalizado com o estudo sobre *“A Dança na Educação Física Escolar: Caminhos para o Despertar da Consciência Corporal”*. A continuidade dos estudos acima mencionados ocorreu no Curso de Mestrado em Educação Motora pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas-SP e o texto ora apresentado para avaliação é um de seus momentos.

Destacamos ainda que poucos trabalhos acadêmicos têm sido realizados com metodologia definida sobre a antiginástica. Este estudo se constitui, portanto, não somente numa fonte de consulta, mas principalmente numa perspectiva de que outros possam ser realizados a partir dele com o intuito de colaborar na produção do conhecimento da antiginástica.

O espaço acadêmico necessita discutir, ainda mais, o corpo sob outros olhares que se diferenciem dos que foram historicamente apresentados e possamos vislumbrar ações pedagógicas que tenham como base a corporeidade. Precisamos, assim, ir além de ações mecânicas e repetitivas, pois, ainda é freqüente a vivência corporal dos indivíduos restrita à práticas tecnicistas do esporte, das ginásticas, da dança, entre outras, que através da ação pedagógica, preconizam a concepção de corpo-objeto.

A relevância deste estudo, portanto, ocorre também por permitir que histórias de vida de mulheres com a antiginástica possam apontar a necessidade de apresentar alternativas visando à mudança de algumas propostas de trabalho, acadêmico ou não, que desconsideram a importância da sensibilização do corpo. Assim poderão atuar como argumento contra algumas atitudes profissionais que insistem em padronizar corpos. Por se tratar especificamente da trajetória de vida de mulheres, esperamos contribuir para a discussão sobre a realidade do corpo feminino.

Por fim, este estudo valoriza e apresenta um trabalho de sensibilização corporal desenvolvido por um profissional em Educação Física que há mais de quinze anos vem acreditando nesse olhar sobre o corpo a partir da antiginástica. É necessário mencionar que acreditamos que outras práticas corporais podem propor a sensibilização do indivíduo, seja através da bioenergética, da eutonia, do rolfing, da yoga, entre outras, além de práticas corporais mais tradicionais - esporte, dança, ginástica etc -, conseguindo vislumbrar um olhar mais amplo sobre o corpo.

Pressupostos Conceituais

Para a realização deste estudo, contamos com alguns pressupostos conceituais que muito contribuíram em sua fundamentação:

1. Antiginástica é uma vivência corporal que se baseia na sensação e no relaxamento em busca do despertar do indivíduo para a tomada de consciência do corpo, considerando como princípio fundamental que as tensões e preocupações cotidianas fazem surgir bloqueios musculares e formas de deficiências (Houareau, 1979).
2. Em vários espaços sociais, a mulher viveu com homens, crianças e outras mulheres diferentes e intrincadas relações, nas quais sofreu e exerceu poder. Pensá-la somente como subjugada talvez empobreça bastante sua história, uma vez que, mesmo nos momentos e nas situações em que mais se pretendeu silenciá-la e submetê-la, ela também teve a capacidade de engendrar discursos discordantes, construir resistências, subverter comportamentos (Louro, 1997).
3. A corporeidade revela a essência do ser corpo, desvelando, simultaneamente, o orgânico e o simbólico, o envolvimento com a experiência vivida e com o mundo de movimentos. É na dinâmica do movimento que o sentido da corporeidade se revela, configurando uma linguagem sensível, gestos e silêncios, pensamento e fala (Nóbrega, 1999).

CAPÍTULO II

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este momento do nosso estudo tem a finalidade de apresentar a revisão de literatura referente aos temas abordados com o objetivo de elaborar o referencial teórico de análise, e estando estruturado em três seções: A Corporeidade; Os Mares Femininos; A Antigínastica.

A Corporeidade

No desenvolvimento desta seção buscamos refletir a corporeidade tendo como base alguns olhares que se têm do corpo, do nosso modo de vida relacionado ao corpo e da nossa história inscrita no corpo. A corporeidade amplia a nossa concepção quando focaliza o corpo como existência e presença humana e, a partir desta idéia, apresentamos as perspectivas da corporeidade vislumbrando a compreensão da nossa existência humana como uma totalidade que transcende as dicotomias.

Refletindo sobre a Corporeidade

Se analisarmos as concepções sobre a corporeidade vamos perceber que o corpo foi e ainda é foco central das ações humanas. O nosso olhar vai sendo modificado quando falamos que sentimos e vivemos como corpo, que o corpo se manifesta em nós, ou ainda que nós vivemos o corpo, e vivemos corporalmente, não admitindo a idéia de que apenas usamos e ocupamos o corpo (Santin, 1987). Complementando a idéia deste autor, Gawain (1993) acredita que não somos somente formas físicas soltas e limitadas em nosso mundo material, somos seres sem limites em essência, parcela da unicidade da vida como um todo.

A reflexão dos autores referidos nos oferece condições de vislumbrarmos outros olhares sobre a nossa corporeidade, não somente por um único prisma, mas sim por vários prismas que se interagem. Não devemos olhar o

corpo apenas pelo viés da disciplina e da docilização, mas também pelo viés das relações culturais, da sensibilidade, da expressividade, da biotecnologia, dentre outros. Percebemos então que a discussão sobre o corpo está envolvida numa complexidade plural.

Segundo a concepção de Santin (1992), é na corporeidade que nos fazemos presentes. O nosso modo de viver a corporeidade, de forma significativa e expressiva, caracteriza-nos enquanto seres humanos e nos distancia dos animais, pois temos condições de refletir a nossa vida e ainda questionar nossa existência. Para o autor, todas as nossas atividades são realizadas e visíveis na corporeidade. Em seu livro *“Educação Física: Uma Abordagem Filosófica da Corporeidade”* (1987), Santin afirma ser bastante significativo que passemos a incorporar em nosso modo de ser a realidade assumida, ou seja, a corporeidade.

No olhar de Assmann (1995), a corporeidade deve ser percebida como uma instância de critérios e como referencial do paradigma básico da Educação. Isso inclui política, economia, religião etc. Para o autor, é a partir da corporeidade que se pode fixar a redefinição do político, do social, do educacional, podendo então se colocar contra as promessas enganosas de qualidade de vida que não consideram a corporeidade.

Para representar e desenvolver a corporeidade humana, o corpo necessita ser entendido de uma maneira não somente científica nas questões da biologia tradicional e dos aspectos anátomo-fisiológicos, mas também pela sensibilidade afetiva, as emoções, os sentimentos, os impulsos sensíveis, o senso estético etc. É nesse conjunto de relações que a nossa corporeidade se manifesta e se expressa (Santin, 1992).

O autor acima nos aponta duas linhas de imagens da corporeidade: a primeira, a corporeidade disciplinada e a segunda, a corporeidade cultuada e cultivada. A corporeidade disciplinada é proveniente da compreensão do corpo como algo secundário ao ser humano. Nessa compreensão existe um contexto que recobre a submissão e a disciplinarização do corpo que se reforça para atingir o exercício do poder em relação aos indivíduos e a coletividade. Quanto a racionalidade, sempre exaltada, baseada na necessidade e nos interesses ligados ao estabelecimento de

uma ordem sócio-cultural, acarretou a valorização suprema da racionalidade, da submissão e da dependência do corpo em relação a razão. Alguns corpos passam então a ser instrumentos a serviço da razão, enquanto outros são usados como objeto da classe dominante.

A corporeidade disciplinada passou a estabelecer um treinamento viável para a disciplinarização e para o desempenho de tarefas específicas. O corpo é considerado como uma força de posse humana que, ao mesmo tempo, age de forma útil - como um instrumento produtivo - e perigoso - como uma ameaça. A disciplina tem a capacidade de aperfeiçoar o instrumento e docilizar as energias do corpo, por isso ela se responsabiliza pela formação de corpos submissos e exercitados para a realização de atividades específicas que auxiliem a mente e a ordem racional, tendo ainda a capacidade de ação heróica, de defesa da ordem social (Santin, 1992; 1994).

O nosso estilo de vida, e não somente nos grandes centros urbanos, acaba gerando problemas que envolvem a corporeidade. Podemos perceber que o corpo no limite, bastante exigido, predomina ainda hoje. Neste âmbito vamos, aos poucos, negando a existência da corporeidade distanciando-nos da compreensão de sermos corpos e não somente possuidores do corpo (Santin, 1987).

Seguindo nessa discussão, Assmann (1995) defende que, atualmente, com o predomínio de categorias mentalistas ou pseudo-conscientizadoras está se tornando perceptível e analisável a convivência com as formas de manipulação, modelamento e opressão dos corpos, mesmo em favor de causas aparentemente libertadoras. Para o autor, supõe-se que esteja evidente o quanto a visão dualista, que não reconhece a corporeidade, serviu e serve à defesa do *status*.

A partir das abordagens dos autores acima, vemo-nos numa estrada que apresenta bifurcações. Uma delas, impressa em nossa atual opção de vida, parcialmente estabelecida pelas relações sociais, nos traz algumas tensões, competições acirradas e individualismos que estão, de certa forma, escondendo a nossa sensibilidade. Consequentemente, a nossa corporeidade está sendo vivida principalmente nos moldes da disciplina que esse conjunto de relações nos traz, seja no trabalho, na família ou na escola.

Segundo Santin (1992), é preciso ressaltar que a essência da nossa vivência corporal é construída a partir da imagem corporal criada pela sociedade, da maneira como vivemos com o corpo. Nós não compreendemos de forma científica o nosso corpo. No entanto, possuímos uma imagem corporal construída a partir da maneira de viver esse corpo. O significado do corpo dificilmente é questionado. Ao iniciar a superação do mecanismo da experiência corporal e voltar-se mais para o próprio corpo, tal atitude se confunde com a visão de imagem corporal estabelecida pela sociedade. Desta forma, a imagem consciente do corpo é construída seguindo os moldes determinados pelos valores culturais da época e, conseqüentemente, não decorre da experiência existencial de cada pessoa.

Sabemos da pluralidade que hoje envolve as discussões sobre o corpo, seja na vertente social, biológica, antropológica, psicológica, tecnológica e outras mais. Nesse contexto acreditamos que algumas destas áreas de conhecimento estão buscando, como ponto de partida dos seus estudos, a idéia básica de sermos uma totalidade, um corpo integral, nunca fragmentado, envolvido e influenciando o mundo em que vive. Fazemos parte, portanto, de um mundo que se expressa através da cultura nas manifestações de cada povo, de cada grupo social em cada momento histórico. Somos fruto da nossa herança cultural e das nossas relações sociais, mas isso não quer dizer que ficamos inertes, apenas absorvendo os ditos culturais sem buscar transformações.

O artigo de Kofes (1994) *“E sobre o corpo, não é o próprio corpo que fala? Ou, o discurso desse corpo sobre o qual se fala”*, ao discutir os modismos em relação ao corpo, exemplifica que estamos constantemente mudando nossos tipos de roupas e maneira de vestir, como é o caso da moda *hippie* (hoje virou “hippie chique”), de volta às vitrines das lojas sem o significado cultural e social dos anos 60, quando então expressava rebeldia e transgressão às regras sociais. Concordamos com a autora quando afirma que nós nunca somos somente receptáculos passivos das regras sociais, pois, a sobreposição destas regras geram resistências, recodificação e transgressão que, por sua vez, possibilita-nos reformular e recriar as normas sociais. Para ela, de acordo com cada época se inscreve em nossos corpos os respectivos costumes sociais, numa linguagem de afirmação ou transgressão.

“Nenhuma sociedade, por mais totalizante ou totalitária que seja, conseguiria sobrepor aos indivíduos suas regras sem nenhuma resistência, recodificação e transgressão. Estas reações possíveis através das quais as pessoas reformulam, recriam as normas sociais – mas também inventam outras possibilidades – se manifestam em múltiplas linguagens: pensamentos, comportamentos, arte, políticas strictu sensu, cultura em sentido mais amplo. Mesmo fazendo do seu corpo espaço possível e expressivo de transgressões e invenções”(Kofes, 1994, p.58).

Quando caracterizamos a corporeidade na especificidade da existência humana não quer dizer que ela se restrinja ao corpo individual. Ao contrário, pois a visão de corporeidade se refere a uma ligação direta não somente com os outros corpos, mas também com o mundo. Sendo assim, *“a corporeidade não é uma máquina que tem atividades, mas um organismo vivo que se confunde com o viver”* (Santin, 1994, p.98).

Buscamos então, nesse momento, também tratar a corporeidade através do olhar da antropologia. Rodrigues (1979) afirma que a nossa cultura aponta as diretrizes em relação ao corpo e que, apesar da nossa definição biológica, esta, por sua vez, é afetada pela religião, pela família, pela educação e outros fatores sociais e culturais. Presenciamos em nosso cotidiano o corpo sob a ótica da mídia, da moda, do higienismo, da dieta, da terapia, da estética, do objeto obsessivo da juventude e outras.

Por questões estéticas, rituais ou de aceitação social, os signos são inscritos no corpo. Em nosso contexto social podemos observar, por exemplo, as tatuagens, o *piercing*, o furo na orelha, que expressam uma postura, atitude, comportamento diante das relações sociais. Na concepção de Rodrigues (1979), se cada sociedade investigasse estas impressões corporais, certamente descobriria seus códigos e seria, assim, uma boa oportunidade para se apresentar, nos corpos, a profundidade da realidade social na qual eles estão inseridos. O autor reforça dizendo *“(...) que o corpo porta em si a marca da vida social, expressa-o a preocupação de toda sociedade em fazer imprimir nele, fisicamente, determinadas transformações que escolhe de um repertório cujos limites virtuais não se podem definir”* (p. 62).

O mundo de cada um de nós é constituído por valores, intenções e compreensões de nós mesmos, e também dos elementos que fazem parte do nosso ecossistema e de nossa vivência cultural. Cada um de nós é seu próprio universo que se constitui como ser no mundo. A expressão *ser no mundo* está relacionada à autocriação sem que homem e mundo sejam consideradas duas peças isoladas, e sim como a autoconstrução da existência humana (Santin, 1987). E assim a plenitude da corporeidade deve ser vivida, primeiramente sob os signos da abundância, corporeidade da abundância - aquela que acontece não somente ligada às leis da necessidade de permanecer presa às satisfações das necessidades primárias do homem (Santin, 1992).

Descrevemos então a presença do homem como corporeidade, não enquanto indivíduo restrito ao conceito de corpo material, e sim enquanto fenômeno corporal envolvido pela expressão, palavra e linguagem. Trata-se então, como denominou Santin (1987; 1992), da corporeidade cultuada e cultivada. Nesta segunda linha de imagem, a corporeidade não é percebida como objeto, forma ou modelo, limitada pelos aspectos orgânicos e físicos, mas a corporeidade significa a idéia de cultuar e cultivar numa ação única, assumindo, então, o sentido de dignidade da ação sagrada e festiva num mesmo instante em que acontece o cotidiano do esforço e do trabalho criativo. O sentido do culto e cultivo seria relevante não para atribuir o significado da corporeidade, mas para imaginar o percurso das atividades específicas do seu desenvolvimento, sendo importante não o sentido, mas a construção e a vivência da corporeidade.

Com base em Daolio (1995a) podemos dizer que a vivência da nossa corporeidade está relacionada à cultura. É no corpo que se inscrevem as regras, as normas e os valores de cada sociedade, pois acredita-se que ele seja o elo principal entre o indivíduo e meio ambiente. Através do corpo assimilamos e nos apropriamos das regras, normas, costumes e valores sociais, num processo de incorporação.

“Diz-se correntemente que um indivíduo incorpora algum novo comportamento ao conjunto de seus atos, ou uma nova palavra ao seu vocabulário ou, ainda, um novo conhecimento ao seu repertório cognitivo. Mais do que um aprendizado intelectual, o indivíduo adquire um conteúdo cultural, que se

instala no seu corpo, no conjunto de suas expressões. Em outros termos, o homem aprende a cultura por meio do seu corpo" (Daolio, 1995a, p.39-40).

No âmbito da antropologia, o corpo não pode ser definido apenas pelas semelhanças biológicas universalizadas, pois o que define o corpo é o seu significado, a sua construção cultural de acordo com cada contexto social. Assim como as nossas posturas e movimentos do corpo expressam os valores, costumes, normas, princípios da nossa cultura, também não podemos perceber o corpo separado da realidade social na qual se insere (Daolio, 1995a).

Quando vivemos a corporeidade nos tornamos significativos para nós mesmos e também para as pessoas que estão ao nosso lado, de forma que o universo da subjetividade e da inter-subjetividade passa a ser origem da vida e da convivência expressiva. Cada um de nós é significativo e nos tornamos significativos para os outros produzindo comunicação (Santin, 1994). Para ele o corpo é um dos elementos da nossa essência, entendendo o corpo como uma parte da totalidade. Tratar novamente da corporeidade significa elaborar uma imagem humana com novos traços, uma vez que a questão não é destruir a nossa imagem, e sim fazer com que ela seja mais expressiva e original.

Ainda na abordagem do autor acima, corporeidade significa a intercessão entre o corpo e a realidade, coincidindo com o próprio indivíduo. Significa também percebermos, subjetivamente, a nossa presença no mundo, considerando que a nossa realidade corporal não se limita ao organismo, senão que envolve e é envolvida pelas nossas relações sócio-culturais. A corporeidade é então, a maneira de ser do indivíduo, é a realidade que se compõe com o mundo da vida (Morais, 1992). Nesse contexto, Daolio (1995a) afirma que *"o corpo humano não é um dado puramente biológico sobre o qual a cultura impinge especificidades. O corpo é fruto da interação natureza/cultura"* (p.41).

Nesse momento da reflexão sobre a corporeidade, Assmann (1995) afirma que a partir da corporeidade podemos compor a instância básica de critérios da biologia, da psicologia, da energia e da motricidade para tratar da nossa realidade humana e a da nossa consciência histórica. É preciso então uma atitude ousada para

afirmar que a ética política e as opções solidárias necessitam ser definidas a partir da corporeidade, e isso também engloba a aprendizagem, os conteúdos, os procedimentos, as ações e os pensamentos.

E assim, através do pensamento de Santin (1987), acreditamos que em todas as nossas funções e experiências necessitamos ser corpo. Isto porque a humanidade é confundida com a corporeidade. Somos corporeidade! O fundamento da nossa presença ou do fenômeno humano acontece na corporeidade significativa e expressiva em direção ao outro. É no mundo da corporeidade que se instaura a subjetividade e a inter-subjetividade não somente como meros movimentos de contato, mas como gestos significantes. Afirma ainda o autor que “(...) o homem é corporeidade e, como tal, é movimento, é gesto, é expressividade, é presença” (p.26).

A Vida Cotidiana do Corpo na Atualidade

Quando criança não percebemos as condições ambientais nas quais vivemos, apresentadas pela família, pela escola e por outros grupos sociais que nos conduzem à determinadas atitudes, comportamentos, tipos de vestuários, linguagem, dentre outras. Se tomarmos como referência a influência dessas relações sociais em nosso cotidiano vamos perceber que o corpo vai sendo moldado e acaba gerando expressões, linguagens condizentes com a cultura na qual está inserido. Como trata Bertherat (1981), algumas vezes essa postura cultural não é aceita com tanta naturalidade, mas, numa ação conformista, vivemos na pele de um corpo estranho que aceitamos com dificuldade e que, no íntimo, rejeitamos.

Apesar de acreditar que estamos num momento de transição o nosso estilo de vida atual ainda busca de forma incessante o controle da natureza, dos corpos. O poder é algo desejável, pois indica dominação, dinheiro e *status*, podendo também indicar transformação, solidariedade e bem-estar. Se olharmos o poder através do primeiro prisma, nossas atitudes corporais se tornam automáticas, como reconheceu Lowen (1990), pois agimos meio que robôs programados para realizar ações objetivas, racionais, e assim fechamos os olhos para a nossa sensibilidade e

graciosidade. Acreditamos que já está na hora de encontrar um meio termo para que não nos tornemos uma pedra.

A ânsia de poder, caracterizada somente pela dominação, pelo conflito humano, pelo exercício do poder, pelo certo e errado do controle de comportamento, faz com que encontremos meios de dominar outros corpos sem nos darmos conta de que estamos nos tornando pessoas despedaçadas por nossas próprias atitudes. Nesta perspectiva, Dychtwald (1984) acredita que muitas vezes nos relacionamos com o corpo no sentido de posse. Normalmente culpamos o corpo por ficar doente, determinamos para que fique bonito e saudável, mas não percebemos que a nossa relação com o corpo significa uma relação com nós mesmos. De forma indissociável somos um corpo que, por sua vez, é cada um de nós.

Um outro ponto de reflexão aponta para a nossa realidade corporal que está sendo substituída pelo visual o qual se impõe diretamente pela imagem que se tem do corpo. Dificilmente descobrimos o corpo numa perspectiva de sermos o sujeito da história que na realidade sofre, festeja, vive e morre, e assim as imagens do corpo vão retirando a substância dos corpos reais (Assmann, 1995). Através da reflexão do autor, é possível pensar que a imagem corporal mostra os ditos da moda, da mídia, do consumo, enfim, dos valores e costumes sociais na atualidade. Na maioria das vezes, ao vermos uma modelo com o perfil da beleza atual, relacionamos essa imagem à felicidade, à realização pessoal e profissional, à tranquilidade, à vida saudável, mas, ao mesmo tempo, essa imagem pode camuflar a verdadeira face desse corpo belo: o estresse, a solidão, uma vida pouco saudável. Assim, *“(...) em nome de uma moda, de uma imagem cultural que estabelece qual é o corpo bonito e qual o corpo feio. Estamos moldando o nosso corpo conforme os esquemas culturais de beleza”* (Iwanowicz, 1994, p.70-71).

Vamos presenciando a cada instante a idolatria ao corpo, com o narcisismo sendo considerado uma das patologias mais freqüentes da atualidade. O narcisista, na concepção de Lowen (1990), de um lado, cria e se esconde por trás de uma muralha para conquistar aceitação e admiração: de outro lado, age para compensar e negar sentimentos íntimos que podem ser inferioridade, inadequação e desespero. A figura do narcisista pode ser observada no indivíduo que se preocupa

com a hipertrofia muscular com o objetivo de apresentar um aspecto viril, força e poder, mas esses mesmos músculos desenvolvidos podem esconder uma pessoa confusa e assustada. Para o autor, a quebra dessa imagem corporal do indivíduo significa o rompimento da integridade da sua personalidade.

Parece que a nossa opção de vida baseada no poder, no sucesso, na imagem do corpo ideal, faz com que passemos a assumir um pouco de narcisismo em nossa personalidade. Dessa forma, observamos que a nossa imagem corporal, estabelecida principalmente pelo contexto cultural de cada época, reflete diretamente em nossa personalidade, em nosso modo de ser. Percebemos, então, a nossa dimensão indissociável, pois não temos mais como negar as inter-relações entre os diversos segmentos da vida humana, seja no aspecto biológico, cultural, social, tecnológico e outros.

Se pararmos para refletir sobre o nosso estilo de vida, veremos que em parte estamos dificultando o nosso encontro com outras pessoas e com nós mesmos, pois estamos sempre com pouco tempo para realizar nossas atividades diárias, corremos para o trabalho, resolvemos as questões domiciliares, deixamos e pegamos os filhos na escola, enfim, passamos por diversas atividades durante o dia, sem que as vivenciemos como deveriam. O trabalho deixou de ser para muitas pessoas um espaço de realização, de prazer, de amizade; os filhos descem e sobem no carro numa ação rotineira que, às vezes, torna-se mecânica, pois não desejamos que tenham uma boa aula, não apresentamos gestos afetuosos, não perguntamos como foi a aula; e apesar de atribuírmos importância à prática corporal, à leitura, ao descanso, aos amigos, à família, a uma vida plena, dentre outras coisas, dificilmente encontramos disponibilidade para realizá-las da melhor forma, livres das tensões. Assim, a nossa vida cotidiana acaba reforçando principalmente a competição acirrada, a tensão muscular, a carência de afetos que nos separam uns dos outros e complicam nossas relações sociais. Santin (1994) nos faz lembrar que, “(...) o corpo vive, pensa, sonha, trabalha e brinca. Ele não é simples objeto, circunscrito aos limites inteligíveis, impostos pelo modelo epistemológico do enfrentamento entre o sujeito e o objeto” (p.86).

É também nesse sentido que Kofes (1994) discute nossa tensão e disciplina no trabalho e também fora dele, seja no carro, no ônibus, na leitura ou em outras situações e aborda a nossa busca por outras opções de vivências corporais, tais como a dança e a expressão corporal. Para a autora, essas outras opções significam o momento de liberdade do corpo que, logo em seguida, volta à prisão. E complementa:

"A cada momento tem-se este deslocamento entre o conjunto de atividades que aprisionariam o corpo e aquelas que liberariam o corpo. Corpos oscilando entre diferentes discursos sobre o corpo. Talvez uma via para se pensar o corpo tendo sua própria linguagem é quando esta linguagem do corpo solto se fizer quer no trabalho, no estudo, na casa, na relação e interação com as pessoas" (p.56).

Para Dychtwald (1984), é indicativo de mudança que o interesse ilimitado na racionalidade e no crescimento somente pessoal esteja fazendo com que as pessoas revejam seus posicionamentos e comecem a colher intimamente as soluções e respostas dadas pelos conflitos e pelas doenças de sua vida. Nesse âmbito, Lowen (1990) comenta que não devemos acreditar que o conhecimento e o poder humano possibilitam uma vida melhor. Sem integridade corporal não temos como vivenciar o grande prazer e as agradáveis sensações produzidas pelo movimento ou, então, experimentar o êxtase espiritual de sermos gentis.

Tudo indica que estamos caminhando de forma evolutiva no processo de conscientização, embora ainda haja alguns retrocessos, em que o equilíbrio da individualidade e da coletividade surge como uma das perspectivas de vida. Parte da população busca hoje as melhores soluções para os problemas que surgem na relação modificada com o meio ambiente, através de práticas de sensibilização corporal, *internet*, leituras, encontros com amigos, etc. Em certos momentos tomamos decisões pessoais, em outros decidimos em conjunto o nosso trajeto de vida, assim como num mesmo instante nos adaptamos e modificamos o nosso meio. Podemos modificar o ambiente e vice-versa. Consequentemente, a influência dessa mudança pode agir em nosso desenvolvimento individual e coletivo, pois a nossa

relação com o meio ambiente é dinâmica, é aberta a mudanças, alterações e recriações.

Enquanto seres humanos guardamos no corpo a evolução de nossas experiências de vida. Aos poucos estamos buscando realizar uma auto-investigação, uma auto-avaliação com o intuito de desenvolver nossas qualidades e, quem sabe, corrigir nossos defeitos. Dessa forma, estamos tentando encontrar o caminho que nos leve ao auto-conhecimento, cujos limites aguardam a transformação da nossa consciência, hoje, ainda em estágio inicial (Dychtwald, 1984). E como expressa Bertherat (1981), *"(...) é possível, é essencial sentir o nosso corpo, quem somos, o que somos. Sejamos antes de tudo corpo. Sejamos enfim corpo"* (p.197).

Não somos máquinas defeituosas impedidas de realizar movimentos, não somos uma máquina constituída por peças desordenadas e isoladas por cabeça, braços, pernas, dentre outras. Não podemos conviver normalmente com os rótulos de fracos, nervosos, estressados e, por fim, não devemos buscar nosso fortalecimento através de práticas corporais cuja ação pedagógica reforça o adestramento do corpo, com pouca sensibilidade e criatividade. *"Nosso corpo somos nós. (...) Mas não queremos admiti-lo. Não temos coragem de nos olhar. Aliás não sabemos como fazer"* (Bertherat, 1981, p.13).

Morais (1992) é bastante enfático ao afirmar que não existe qualquer atitude do homem que seja unicamente interior (reações neuromusculares) ou da subjetividade (puramente pensante), pois toda atitude humana é atitude corporal. Nesta perspectiva o autor enfatiza, *"(...) somos um corpo como uma forma de presença no mundo porque, sendo nossa presença mais apropriadamente veiculada por nosso comportamento, torna-se inverídica, ou no mínimo inacessível - no vivente a dicotomia consciência e corpo"* (p.78). Continua ainda o autor,

"(...) somos um corpo como uma forma de presença no mundo, e isso diz tudo: interioridade e exterioridade são apenas categorias de pensamento de força didática, pois o que há é um corpo que pensa e agita, a consciência que pensa e transfigura o corpo, sem que reduzamos o verbo pensar a raciocínios lineares" (p.81).

Perspectivas da Corporeidade

Continuando nossa reflexão, perguntamo-nos por onde seguir? Em direção à fragmentação da realidade corporal? Ou vislumbrando viver a nossa corporeidade? Quais os caminhos que a corporeidade nos aponta? Sabemos que a corporeidade referenciada no passado não buscou a nossa realidade corporal, e sim a razão, o espírito ou a consciência pura. É o momento de percebermos a corporeidade a partir do corpo vivente, pois o tradicional molde epistemológico do oposto entre sujeito e objeto não pode mais atuar como instrumento para conhecermos o corpo, a corporeidade (Santin, 1994).

Hoje outras perspectivas vêm surgindo a partir de estudos que estão sendo desenvolvidos sobre corporeidade. Nesse âmbito, Dychtwald (1984) vislumbra a possibilidade de um novo olhar para a humanidade no sentir, no ver, no saber e no relacionar-se. Esse enfoque permite ainda que profissionais de diversas áreas e atividades possam focalizar o processo de conscientização e a ampliação do conhecimento humano. A consequência dessa ação é a evolução humana em direção à conscientização. Este movimento significa corporeidade.

Podemos apresentar indícios de mudança em nosso meio acadêmico, através de algumas universidades. Tomamos como referencial, especificamente, os cursos de Educação Física que trazem em sua grade curricular disciplinas como *“Consciência Corporal”* (UFRN), *“Vivências Corporais”* (UNICAMP), desencadeando um crescente número de trabalhos de graduação e pós-graduação voltados para a corporeidade, como também a implementação de bases de pesquisa nas universidades: *“Corporeidade e Educação”* no Departamento de Educação Física da UFRN é um bom exemplo desse novo enfoque.

Entre tantos trabalhos desenvolvidos, focalizamos o de Ribeiro (1998) e o de Nóbrega (1999) que, para nós, representam mais um indicador de mudanças. A primeira autora, através da temática *“Ecologia de Corpo&Alma e Transdisciplinaridade em Educação Ambiental”*, apresenta, numa perspectiva transdisciplinar, a intervenção de uma proposta para a educação ambiental baseada em atividades lúdicas, jogos cooperativos, dança, arte-educação, tai chi chuan, yoga,

massagem e outras com o intuito de conscientizar e também sensibilizar a nossa relação com o meio ambiente.

Nóbrega (1999), por sua vez, em tese de doutorado *“Elementos para uma Epistemologia da Corporeidade: Diálogo entre Merleau-Ponty e as Ciências da Complexidade”* trata a corporeidade como um substantivo que se refere à natureza ou essência do corpo. Apresenta uma discussão dos discursos e realidades sobre o corpo criada a partir da biotecnologia, das imagens produzidas pela mídia, das práticas corporais, das dietas e das filosofias de todos os tipos que hoje nomeiam algumas interfaces do fenômeno corpo. Com o intuito de desenvolver sua tese, a autora busca, de forma fundamentada, dialogar com algumas destas interfaces: as imagens do corpo na mídia, a cibernética, a inteligência artificial, as ciências cognitivas, a fenomenologia, a estética, as tradições orientais, dentre outras.

Se de um lado estamos nos compreendendo também a partir do nosso modo de ser e de nos perceber, de outro, estamos requisitando para esta compreensão a relação com outras pessoas numa interação com o meio ambiente. Acreditamos então que não podemos ser taxativos em visualizar somente a discussão do corpo a partir da nossa individualidade quando também necessitamos da coletividade para nos compreender.

Na concepção de Santin (1987), somos compreendidos em nossa totalidade, apreendidos a partir do nosso próprio modo de ser e pela forma que nos percebemos. O autor reforça: *“o homem é essa realidade que se manifesta e que se expõe diariamente às óticas abrangentes nos campos receptivos, através da infinidade de suas possibilidades expressivas instauradas pela dinâmica da corporeidade”* (p.51).

Bruel (1990), por sua vez, vislumbra a necessidade do corpo assumir uma linguagem com mais liberdade nas dimensões do trabalho, da escola, da família, dentre outras. A autora aborda também a necessidade de fugirmos dos padrões preestabelecidos e dos moldes de beleza ditados pela moda, apesar do corpo se mostrar também como expressão coletiva quando se relaciona com o outro. A atitude de respeito mútuo entre os corpos interfere na ordem social determinada como espaço de liberdade e como possibilidade de expressão, principalmente. O

corpo “(...) *significa a nossa presença no mundo. É através dele que somos significados e significamos*” (p.15). Nessa linha de reflexão, Laing (1975) levanta a possibilidade de percebermos a nossa presença no mundo caracterizada por pessoas, vivas, completas e contínuas. Afirma o autor que precisamos compreender que mundo e pessoas estão situados numa mesma realidade, igualmente vivos, completos e contínuos.

Estamos caminhando em outra vertente, embora ainda haja alguns resquícios de outras convicções. Quando discutimos nossa relação com outros corpos e com o universo, ousamos transpor as barreiras do dualismo e percebemos a unidade da nossa existência. É nesse sentido que Assmann (1995) afirma que a essência do estar vivo no universo consiste na interação dos corpos, na relação interna de si mesmo e do meio ambiente. Necessariamente, precisamos estar atentos aos aspectos que influenciam na utilização da definição do corpo se pretendemos defender o conceito de corporeidade como coextensivo à vida. Esse é o motivo pelo qual devemos insistir na criatividade dos corpos vivos, no incentivo de trabalho com conceitos estruturados e abertos a várias complementações.

Acreditamos que o autor acima nos queira dizer que precisamos perceber o conjunto de relações que envolve o corpo: a sensibilidade, o sentimento, a religião, a educação, os transplantes, as transmutações genéticas, dentre outras. Precisamos, ainda, perceber que essa relação constitui a nossa expressão e manifestação, ou seja, a corporeidade. Observamos então, que hoje estamos retornando à discussão sobre a corporeidade principalmente pelo vínculo existente nas situações vividas pelo indivíduo da era científica e técnica, em que o homem e sua imaginação estão envolvidos pelo universo de espaços infinitos. Da mesma forma, os estudos voltados para a corporeidade não devem se fechar em seus conceitos, precisam estar fundamentados, e ao mesmo tempo permitir possíveis contribuições.

Estamos, verdadeiramente, vivendo uma fase intermediária, de tomada de consciência, mas ainda estamos, de certa forma, presos às antigas concepções. Isso é compreensível, pois durante quanto tempo foram tatuados em nossos corpos os dualismos, a mecanização das ações, os fragmentos das idéias? De fato, cada

época da nossa história aponta para um olhar sobre o corpo. Resta agora decidir para onde vamos seguir. É preciso ser otimista e acreditar que estamos despertando para mudanças, ousando desafiar os determinismos expostos pela escola, família, política, o mundo como um todo. Estamos ainda buscando meios para compreender e viver melhor esses desafios, seja através de um estilo de vida mais saudável, da leitura, da liberdade de expressão, das reuniões em grupos, da crença ou das práticas de sensibilização corporal. Estamos crescendo, tanto individual como coletivamente, em busca do viver melhor.

Os Mares Femininos

Chegamos ao momento de discutir a vivência da nossa corporeidade através dos tempos, de expressar a nossa realidade feminina através das influências da família, da escola, das relações sociais. Posteriormente, abordaremos a questão da sexualidade feminina e, por fim, refletiremos também sobre a exposição e a transmutação do corpo feminino a partir dos avanços biotecnológicos.

Um Convite

Inicialmente fazemos um convite a todos para que participem conosco da história da mulher, a qual, em vários momentos de sua vida, navega, num mesmo instante, por diferentes mares. Gostaríamos então que essa história que traçamos a partir de referencial teórico fosse percebida de formas diversificadas, de acordo com o momento histórico. Talvez seja interessante que cada um de nós, ao iniciar a “viagem marítima”, possa ser um leitor que, ao ler um livro, transforma as palavras em imagens ou, quem sabe, alguém que abra um álbum de fotografias e veja o registro de acontecimentos carregados de saudades ou inquietações, ou, ainda, o *internauta* que tenta visualizar a imagem corporal de quem está do outro lado do monitor na *internet*. Caso nenhuma dessas sugestões seja viável, então que cada um de nós descubra o próprio roteiro de viagem pelos mares femininos.

Ao assumirmos a nossa viagem por águas femininas não estamos querendo afirmar que apenas a mulher está inserida num contexto de estigmas, estereótipos e discriminações, pois, sabemos que o homem não está livre dessa realidade. No mesmo âmbito, quando tratamos as relações dos diversos mares - a família, a educação, a sexualidade, a tecnologia, entre outros -, não pretendemos focalizar a mulher como sendo “vítima” dos aspectos culturais, pois, temos clareza de que existe uma relação mútua entre ser humano e cultura. A cultura que constrói o indivíduo também é transformada pelo sujeito da história.

Não temos a intenção de assumir o discurso feminista e sim levantar a nossa história de vida numa leitura que relacione a atualidade feminina num contraponto com épocas passadas. Nessa viagem não buscamos apresentar apenas os jargões de vítimas, oprimidas e submissas, mesmo sabendo que a submissão e a opressão foi ou ainda é uma realidade feminina, mas que não se restringe somente à mulher.

Antes de embarcarmos, informamos aos navegantes que a partir de agora conheceremos alguns dos mares femininos. Iniciaremos, então, pelo encontro dos mares da educação familiar e escolar; logo em seguida visitaremos o mar da sexualidade feminina; finalmente, chegaremos num mar cujas águas mostram a exposição e a transmutação do corpo feminino a partir da mídia e do avanço biotecnológico.

O Primeiro Mar: Família e Escola

Começamos então a história de vida da mulher, através do nascimento. Imaginemos que a cada instante da vida humana surge um corpo (ou mais de um) no ventre feminino. Mesmo com a surpresa ou não desse novo filho ou filha, a mulher normalmente assume a maternidade numa relação de amor, renúncia e proteção. Porém, não nos damos conta de que antes mesmo do pequeno corpo ser “expulso” do paraíso aconchegante, quente e seguro, dependendo do sexo a criança já possui as diretrizes iniciais que nortearão a sua vida.

Chegou a hora do nascimento! Digamos então que aquele corpo é uma menina e inicialmente só é possível percebê-la em suas características físicas, como órgãos genitais, cor da pele, dos olhos, dos cabelos, dentre outras. De acordo com Romero (1995), a partir de agora as expectativas dos pais paulatinamente serão assimiladas pela menina em relação aos papéis femininos, e assim ela irá construir o corpo feminino a partir das aprendizagens sociais. As expectativas dos pais costumam delinear a vida do filho ou da filha antes mesmo do nascimento, sendo que elas se apresentam de acordo com o sexo da criança.

Provavelmente, o quarto da menina será arrumado na tonalidade rosa, assim como os presentes que ganhar levarão em conta a mesma cor, enquanto os seus brinquedos serão adequados para o sexo feminino. São esses comportamentos e atitudes que contribuem para a construção do corpo feminino. Os pais, desde já, esboçam a educação que a filha irá receber. Esta, por sua vez, buscará se adaptar ao modelo apresentado, pois, os pais são os referenciais da sua vida como também são eles que atendem as suas necessidades em função da sua dependência de recém-nascida. Dessa forma, a socialização entre pais e filha inicia os costumes, os condicionamentos e a identificação de ser menina. Isso se expressa no modo de andar, de falar e de se comportar (Romero, 1995). Como enfatiza a autora, *“(...) é desde cedo que os pais ensinam a seus filhos quais os padrões mais apropriados para este ou aquele sexo”* (p. 242).

A partir das reflexões da autora acima, percebemos que a menina constrói seu referencial de corpo feminino sob dois âmbitos: o primeiro é o fator biológico, que aponta a diferença orgânica entre os sexos; o segundo é o fator cultural, que envolve a criança e que oferece condições básicas para que ela aprenda a construir o corpo feminino em seu meio.

Buscaremos refletir, nesse instante, sob o olhar da cultura brasileira na construção do corpo feminino, sem esquecer que os fatores biológicos também interagem nessa construção.

De um modo geral, a partir do convívio social os comportamentos vão se tornando típicos para cada sexo e vão assumindo valores e significados diferentes para a menina e para o menino num contexto de aprendizagens reforçadas: a

menina, por exemplo, deve se comportar de maneira adequada ao sexo feminino para ser elogiada, e se agir de forma contrária será criticada (Romero, 1995). Podemos perceber o posicionamento da autora em nosso cotidiano, ao observarmos que quando uma menina costuma falar suavemente, demonstrando meiguice, é elogiada. No entanto, se costuma falar alto e ter atitudes arredias, provavelmente será criticada por tal postura.

Ao atingir a fase escolar, a menina se apresenta com alguns valores e hábitos que são transmitidos pela família e, de acordo com o que é culturalmente apresentado, a escola espera atitudes e comportamentos condizentes com a postura do sexo feminino. A criança será então gratificada ou punida pela escola, dependendo do comportamento exposto. Assim a escola acaba contribuindo na reprodução da forma ideal de gratificar e punir, de acordo com a adaptação ao comportamento correto. A escola, através dos sistemas de ensino e dos meios de comunicação, acaba mantendo e reforçando as formas culturais vigentes na sociedade sobre o significado de ser mulher e de ser homem. *“Dessa forma o ser humano aprende porque há quem o ensine, e esse ensino não é assexuado”* (Romero, 1995, p. 238).

Podemos dizer que a cultura brasileira constrói um contexto em que a mulher e o homem assumem funções e atitudes diferenciadas na sociedade. Nesse sentido, Daolio (1995b) confirma que cada sociedade possui um modo específico de expressar seus hábitos, costumes e tradições culturais, ressaltando que o corpo também faz parte dessa construção cultural. O autor é enfático ao afirmar: *“(...) quando a discussão se refere à cultura, deve-se considerar que o processo não é sempre consciente e uma mudança, embora possível e desejada, é lenta e gradual, sem uma linearidade e uma sequenciação previsíveis”* (p. 101).

A reflexão do autor nos traz à lembrança algo que exemplifica a construção do corpo feminino pela família e pela escola e que são as brincadeiras infantis. Durante algum tempo podíamos dizer que as brincadeiras infantis iniciadas no contexto familiar - as de bonecas e as de casinha - se transferiam para a escola uma vez que muitas meninas costumam ou costumavam levar uma boneca ou um bicho de pelúcia para brincar com as colegas durante os intervalos de aula. As

brincadeiras de menina dificilmente ganhavam os espaços públicos, pois, elas deviam ser mantidas num espaço privado; a menina não deveria correr por que certamente iria se sujar e suar bastante e isso implicaria estar fugindo de suas características femininas. Dificilmente poderíamos imaginar meninas jogando futebol, subindo em árvores, correndo e tantas outras coisas. Essa tradição cultural contribuiu para que as possibilidades motoras, por exemplo, não fossem estimuladas como deveriam ter sido. Certamente não podemos negar que os meninos também foram tolhidos no aspecto motor se relacionarmos sua vivência com a dança, por exemplo.

Abrindo um parêntese para discutir especificamente o papel da Educação Física na escola, Daolio (1995b) se posiciona a partir de suas experiências como professor da área, tendo percebido que esta disciplina curricular se posiciona na determinação de papéis inferiores para a mulher, no que se refere à ação motora. Isto acontece à medida em que o professor não discute os preconceitos sociais que norteiam a diferenciação de papéis entre homens e mulheres, como também não busca encontrar uma ação pedagógica que propicie iguais oportunidades de movimento para ambos os sexos, respeitando as diferenças e o interesse dos mesmos.

Para o autor acima, se a sociedade determina um papel inferior para o sexo feminino no que diz respeito às vivências motoras, não podemos esquecer que esse papel é construído pela cultura. Isso quer dizer que também é possível haver transformações, pois a herança cultural não deve ser entendida como algo acabado, inflexível. No caso dos pais, se eles insistem em reforçar um papel inferior para sua filha, é função do professor de Educação Física levar para a sala de aula tal discussão, pois ele influencia na construção cultural do corpo feminino e masculino. É preciso considerar que *“(...) se há uma tradição social que reproduz a inabilidade motora das mulheres, os professores também possuem prestígio social para iniciar um processo de revisão desses conceitos”* (p.104).

Uma pesquisa realizada por Abreu (1995) mostra uma predisposição da não aceitação feminina nas aulas de Educação Física em função das tradições históricas que afirmam a sua “falta de habilidade”. Entretanto, essa predisposição

desaparece, em parte, à medida que as mulheres detêm e apresentam determinada habilidade motora ou esportiva. A autora comprova, através de seu estudo, o que já discutimos com base em outros autores: essa “falta de habilidade” do sexo feminino normalmente é originada pela falta de vivências motoras criada por uma ordem cultural - as brincadeiras de infância, a divisão das tarefas entre irmãos e irmãs, a falta de interesse dos pais em estimular outras experiências motoras às filhas, a ação da mídia, entre outros.

Ao discutir a manutenção dos papéis femininos na escola, é preciso ressaltar que eram poucas as escolas destinadas ao sexo feminino por volta de 1825 e que apenas as mulheres que pertenciam a classes sociais privilegiadas a elas tinham acesso. Entre as concepções existentes à época, a maioria defendia que a mulher deveria ser mais educada que instruída, pois, sua educação estaria voltada para o seu papel de mãe e esposa em nome da moral e dos bons costumes, sendo, assim, desnecessário instruí-la com outras informações e conhecimentos. Apenas nas últimas décadas do século XIX foi destinada uma certa atenção para a educação da mulher (baseada em princípios religiosos) das classes mais pobres, sendo vinculada à modernização social, à higienização da família e à construção de jovens cidadãos (Louro, 1997). Em meados do século XIX surgiram as primeiras “Escolas Normais” para a formação de docentes. O aumento da participação feminina em tais escolas fez com que o magistério se transformasse em trabalho de mulher.

Na província brasileira o aumento da participação feminina ocorreu devido ao abandono da educação, que se mostrava, desde o início do império, a carência de bons mestres e mestras. Em tais escolas mulheres e homens tinham acesso a essas escolas, mas deviam se manter separados por salas ou até mesmo em turnos ou escolas distintas. No Brasil, os homens deram início à atividade docente, como religiosos jesuítas. Logo em seguida os homens foram se voltando para o magistério com a responsabilidade das aulas oficiais e também como professores que se estabeleciam por conta própria. Mas, nesse momento, as mulheres também se faziam necessárias, pois, as aulas para as turmas de meninas deveriam ser ministradas pelo sexo feminino (Louro, 1997).

Para a autora acima mencionada, a finalidade das escolas normais era formar professores e professoras que atendessem a um esperado aumento na demanda escolar. No entanto, esse objetivo não estava sendo atingido pelas escolas normais uma vez que os relatórios de 1874, por exemplo, mostravam que tais escolas estavam recebendo e formando maior número de mulheres do que de homens. Com o abandono do homem das salas de aula, em função principalmente do processo de urbanização e industrialização que passou a expandir as possibilidades do trabalho masculino, originou-se a “feminização do magistério”. Nesse âmbito havia bastante críticas e resistências quanto à mulher na docência. De um lado, existiam atitudes preconceituosas que afirmavam que a mulher não teria condições de assumir uma sala de aula uma vez que era intelectualmente inferior ao homem, sem condições, portanto, de educar as crianças. De outro, existia um posicionamento favorável afirmando que a mulher tinha o perfil natural adequado para conviver com crianças, dado que ela mesma era a primeira e natural educadora.

Dessa forma, o magistério nada mais era que uma extensão da maternidade e deveria representar um gesto de amor, de entrega, de doação e de paciência. Além disso, o magistério foi se articulando às tradições religiosas, culminando na idéia da docência como sacerdócio ao invés de profissão. Foi nesse contexto que se justificou a saída dos homens das salas de aula e as mulheres, ansiosamente, vislumbravam ampliar seu mundo, limitado até então ao lar e à igreja.

O difícil acesso feminino à escola foi trazendo consequências previsíveis quanto à restrição do campo de trabalho, pois para a nossa concepção cultural não havia necessidade da mulher obter outros conhecimentos além dos domésticos. Aos poucos, algumas mulheres que pertenciam às classes sociais privilegiadas foram buscando espaço com o intuito de ter acesso ao ensino superior e, ao mesmo tempo, assumir áreas profissionais até então destinadas ao sexo masculino, como a medicina, a advocacia, as engenharias e a política (Hahner, 1981).

Continuando com a autora acima, voltemos um pouco a 1879, ano em que o governo brasileiro possibilitou à mulher a inserção no ensino superior, embora ainda fossem poucas as que tinham tal possibilidade. As mulheres da classe menos

favorecida tinham uma educação escolar restrita ou até mesmo ausente, de forma que o seu trabalho se destinava às atividades domésticas em casas de família com poder aquisitivo superior. Os homens defendiam a força de trabalho feminino das mulheres de classes inferiores, desde que não envolvessem as mulheres de sua família, uma vez que a função delas era coordenar as atividades das domésticas que trabalhavam em suas casas.

De acordo com as buscas femininas, chegamos novamente ao século XX e nele se manifestava, inicialmente, cada vez mais a decisão das mulheres, principalmente as da classe alta e média, em conquistar espaços mais igualitários quanto à profissão e ao voto (conquistado em 1932). Imaginava-se que caso a mulher passasse a ter uma profissão e escolhesse também seus governantes, certamente iria se afastar das atividades do lar e de suas obrigações para com o marido e os filhos. Além disso, as diversas profissões femininas assumiam um estigma e normalmente eram relacionadas à imoralidade, à degradação e à prostituição. Mas, como aborda Hahner (1981), “(...) *nem o voto nem o título universitário impediram uma mulher de realizar seus deveres domésticos*” (p.94). A afirmação da autora é bastante genérica, embora acreditemos que a sua intenção tenha sido demonstrar que o fato da mulher ter uma profissão, trabalhar fora de casa e votar não faria com que ela se afastasse de suas atividades como mãe, esposa e dona de casa. Hoje, no final do século XX, isso é evidenciado pelo fato de muitas mulheres no Brasil exercerem uma dupla ou tripla jornada de trabalho.

Retomando o enfoque da Educação Física, durante um período do império brasileiro, era proibida a participação do sexo feminino às aulas daquele componente curricular. Em 1851, a ginástica foi incluída no currículo da escola sem fazer referências à discriminação sexual. Ainda que um menor número de meninas tivesse acesso escolar, várias concepções e ações mostravam um posicionamento contrário dos governantes, dos pais e da escola quanto à ginástica feminina (Rosemberg, 1995). De acordo com esta autora, alguns governantes defendiam a educação da mulher sob o seguinte prisma: a instrução intelectual diferenciada daquela do sexo masculino, as tarefas específicas, e a não participação nas atividades ginásticas. Os pais, por sua vez, proibiam que a filha realizasse

movimentos da ginástica. Num projeto de 1882, Rui Barbosa assina um parecer recomendando aula de ginástica nas escolas primárias. Relativamente à mulher, o objetivo era desenvolver a harmonia da estética feminina e o cumprimento da futura maternidade. Mesmo assim, uma análise da autora sobre a bibliografia brasileira no campo da Educação Física, o esporte e a mulher mostra que no final do século XIX e início do século XX ainda existiu uma certa resistência à vivência da ginástica pelo sexo feminino de escolas primárias e pelas normalistas.

Respeitando as condições culturais, em muitas escolas, os professores mantêm as aulas de Educação Física separadas por sexo. Em sua pesquisa referente à análise das percepções de professores e alunos sobre as turmas mistas e separadas por sexo nas aulas de Educação Física, Abreu (1995) observou que alguns professores preferiam as aulas separadas por sexo, alegando que gastariam menos tempo caso surgissem conflitos e divergências no grupo, e também seria mais rápida a transmissão dos conteúdos. Caso a Educação Física assumisse apenas a concepção esportivizante, as turmas separadas seriam ideais para atingir maior desempenho, rendimento e condicionamento. A análise desta observação é bastante pertinente ao frisar que nessas aulas, questões básicas da ação pedagógica, tais como as interações e os conflitos - entre meninas e meninos ou moças e rapazes - não eram favorecidas, até porque em determinados momentos a transmissão de conteúdos era feita separadamente por sexo.

Acreditamos que nos dias atuais possamos dizer que o contexto já mostra outra vertente, pois, não é difícil perceber, por exemplo, a participação feminina em diferentes práticas corporais, seja a ginástica, a dança, o judô, o hipismo, o futebol, dentre outras. Durante algum tempo existiu uma discriminação muito forte da mulher no futebol por que a vivência da mulher nesta prática corporal “comprometia”, ao olhar da sociedade, sua feminilidade e sua sexualidade. Nós não fomos educadas culturalmente para a prática do futebol, pois, era uma vivência predominantemente masculina. Por isso a presença da mulher no futebol foi relacionada à homossexualidade e assim criamos mais um estereótipo feminino. Superando esse costume cultural, a cada dia cresce o número de mulheres que não possuem traços masculinos e jogam futebol, assim como é crescente o número de

escolinhas de futebol que atendem meninas. De fato, não podemos esquecer que a mídia exerceu e exerce uma grande influência nessa mudança de panorama. A influência da mídia se comprova quando revistas, jornais e televisão passam a divulgar o futebol feminino a partir das boas colocações da seleção brasileira nos campeonatos, a mostrar os jogos entre modelos de agências publicitárias e apresentar mulheres sem características masculinas jogando em clubes de futebol profissional.

No entanto, é preciso ficarmos atentos para o que está por trás desse contexto. Bruhns (1995) comentando uma reportagem do jornal Folha de São Paulo sobre a expansão do futebol feminino na elite paulista representada por um jogo entre modelos da revista *"Playboy"* e da agência *"Ford"*, observou que no decorrer da reportagem a ênfase dada a beleza do futebol não tratou especificamente do jogo no aspecto técnico e tático, mas sim da estética do corpo feminino, o uso de saias e *shorts* curtos. Para essa autora a estética do futebol passa a ser confundida com a estética corporal, através da associação de uma imagem que é veiculada e comercializada pela indústria de consumo, determinando um padrão de corpo feminino associado a uma classe social.

Vimos então que, aos poucos, vamos incorporando o modo de ser mulher desde criança, que vai se estruturando a partir das nossas relações com a família, com a escola, com a igreja e outras, embora não possamos afirmar que todas as mulheres tiveram uma mesma educação, formação religiosa ou escolar, até por que somos pessoas diferentes que se expressam de formas variadas, dependendo da nossa cultura.

Desta forma, percebemos que, tanto a família como a escola acabam repassando os condicionamentos e que esses dois segmentos da sociedade podem rompê-los ou desmistificá-los através da educação. Eles também podem tentar fazer com que conceitos, posturas e valores não desejáveis sejam erradicados.

Para que possamos chegar em outros mares precisamos "deixar" as águas que relacionam mulher, família e escola. Ressaltamos que todos os mares se inter-relacionam e, apesar de darmos continuidade em nossa viagem através do mar

da sexualidade feminina, provavelmente a família e a escola voltarão a viajar conosco.

Uma Visita pelo Mar da Sexualidade Feminina

A menina que nasceu no início da nossa história, num certo momento, deixa de lado as bonecas e as brincadeiras de casinha passando a ser “menina-moça”: é hora de ser adolescente. Quantas descobertas, inquietações, surpresas e paixões! A adolescente se depara com as mudanças corporais que, por sua vez, são tratadas costumeiramente pela família, pela escola e pela igreja cheias de mistérios e tabus. As questões da sexualidade humana estão sendo percebidas e discutidas mais abertamente. Hoje existem várias formas de adquirir esclarecimentos em relação à sexualidade, iniciando-se pela família, pela escola, igreja, meios de comunicação, através de revistas, programas de televisão, filmes, mas parece que ainda temos um certo receio em falar sobre o corpo quanto ao viés da sexualidade.

Um dos momentos que marca a adolescência feminina, em seu aspecto biológico, é a menarca ou primeira menstruação. Esse acontecimento biológico vai assumindo indicadores culturais que se expressam numa série de atitudes, cuidados, superstições e perspectivas para a jovem adolescente. A menstruação indica que, a partir desse momento, a mulher tem condições biológicas para gerar outras vidas. Esse acontecimento biológico, juntamente com a tradição cultural, passa a trilhar o caminho da construção do corpo feminino na adolescência e tendo seqüência na fase adulta.

Ao falarmos em sexualidade não devemos transmitir somente o sentido da sexualidade biológica que focaliza os aparelhos reprodutores, ciclos menstruais e as diversas formas de reprodução da vida que também são importantes, mas ao mesmo tempo precisamos buscar compreender a sexualidade como sendo uma esfera envolvida com a intencionalidade e a vivência de sentido, de afeto, de prazer e de descoberta do outro corpo como complemento de si mesmo. A sexualidade é então compreendida como sendo uma dimensão da nossa existência, que é original e criativa em sua expressão e vivência.

Nesse ponto da viagem vamos parar e visitar o nosso passado, especificamente, o período colonial. Ao abriremos a porta do túnel do tempo esbarramos nos médicos, padres e pregadores que acreditavam que as doenças eram um sinal divino castigando os pecados que as pessoas haviam cometido. O corpo feminino era um cenário de conflito das forças do bem (Deus) e do mal (Diabo), pois, as doenças que atingiam as mulheres podiam ser entendidas como um castigo celestial, ou então como um sinal diabólico. Essa relação serviu de alicerce para as orientações médicas e preencheu as lacunas do conhecimento nessa área (Del Priore, 1997).

A menstruação era considerada uma doença que atingia as mulheres e representava um tempo perigoso, uma morte simbólica que solicitava o distanciamento das mulheres de toda produção ou reprodução. O sangue assumia um poder maléfico de degeneração, deteriorização e contaminação da mulher. Sendo assim, os cheiros e as secreções avermelhadas desempenhavam uma espécie de cortina invisível entre a mulher e a vida diária, chamando atenção para o fato de que o leite, o vinho, a colheita e os metais podiam estar estragados. O corpo feminino era, ao mesmo tempo, ameaçador, com perfil demoníaco, mas também era uma auto-ameaça ao se tornar vulnerável a elementos do universo exterior. Continuando com a autora acima, a mulher no período menstrual era tida como terra morta devido à esterilidade provisória que significava um pagamento pelas falhas cometidas.

Ainda em nosso passado colonial, podemos focalizar o final do século XVIII e mencionar algumas mudanças, com o olhar dos médicos de então se voltando para os cuidados de uma vida saudável. Os seus conhecimentos assumiam uma função de vigilância social e moral. Esses profissionais passaram a descrever a fragilidade feminina e a carência de vontade em função das suas qualidades “naturais”, tais como a fraqueza, a falta de musculatura, a presença da menstruação e a inferioridade intelectual (Del Priore, 1997).

De fato, consideramos estranho esse momento da nossa história, pois, estamos enfocando aquele contexto com o olhar da atualidade. Com todo respeito à cultura dessa época, parece que fomos bastante pecadoras, pois, todos os meses

durante alguns dias surgia o castigo em forma de sangue no corpo feminino! Hoje deixamos de ser temporariamente “terra morta”, pois, a medicina afirma que a mulher no período menstrual não é estéril, podendo conseqüentemente, engravidar. Um outro aspecto é que a menstruação, apesar do enfoque biológico, vai respondendo às transformações culturais, perdendo os costumes, as superstições e as crenças (não lavar a cabeça, não tomar banho de mar, não comer frutas cítricas, não praticar atividades físicas, dentre tantas outras). A menstruação, de um modo geral, deixou de ser um obstáculo para as atividades cotidianas das mulheres; apesar das cólicas de muitas, a evolução industrial cotidianamente nos oferece um artifício mais discreto e seguro para o período menstrual. Os absorventes que a cada dia diminuem de espessura, sendo alguns de uso interno, são um bom exemplo dessa evolução.

No Brasil-Colônia, a sexualidade feminina sempre inquietava o convívio social à medida que os comportamentos e as atitudes da jovem estavam constantemente sendo avaliados e vigiados pelos pais, irmãos, tios, padres e outros. O despertar da sexualidade acontecia em momentos fugidios na igreja (um dos espaços permitidos para a mulher) quando os olhos brilhavam, o coração batia mais forte, as mãos suavam e o desejo tomava conta do corpo. Ora, mas o que fazer diante dos olhares atentos, sobretudo os da família? Em nome da moral e dos bons costumes tínhamos que apresentar um comportamento exemplar, esperar a iniciativa do rapaz e a aprovação da família (Araújo, 1997). Como deixar o desejo explodir, não contê-lo? Mas como, se o objetivo era justamente abafar a nossa sexualidade? O autor afirma que algumas dentre nós conseguiram quebrar as correntes que nos prendiam e deixaram que o desejo falasse mais alto. Com isso acabamos desestabilizando a relação familiar, a segurança do grupo social e a ordem das instituições civis e eclesiásticas.

Como de costume, a família e a igreja detinham o controle da sexualidade feminina. Ambas aceitavam o casamento entre jovens adolescentes a partir dos 12 anos de idade com homens mais velhos - dos 30 aos 70 anos de idade - e, desde cedo, ensinavam que era preciso castrar os sentimentos e as sensações, incorporando o papel social de boa esposa, mãe e senhora do lar. Para o autor, “(...) a sexualidade feminina na época colonial manifestava-se sob vários aspectos,

sempre esgueirando-se pelos desvãos de uma sociedade misógina e suportando a culpa do pecado a ela atribuído pela Igreja. A mulher podia ser mãe, irmã, filha, religiosa, mas de modo algum amante” (p.73).

Será que essa abdicação dos desejos femininos findou na sociedade colonial ou se perpetuou até a sociedade do século XX? Paira a dúvida, originada por um dos relatos do nosso estudo no qual se afirma que a sexualidade feminina não podia despertar para o prazer e para o desejo mesmo no casamento, pois a função da mulher, antes de mais nada, era satisfazer o marido e, posteriormente, procriar. Certamente não podemos generalizar esse exemplo, até porque a mulher foi conquistando um espaço de maior liberdade, embora ainda restrito, no campo da sexualidade em relação aos seus desejos, prazeres e reprodução, principalmente após a chegada da pílula anti-concepcional na década de 60. As mulheres, a partir de então, começaram a assumir diferentes papéis sociais, algumas incorporaram a maternidade e a vida doméstica unicamente, outras incorporaram também o trabalho, além da maternidade e o lar, e outras, ainda, não quiseram conviver com a maternidade e casamento, optando apenas pelo trabalho. Temos, então, diferentes opções, as quais são reflexo das diferentes funções e atitudes sociais que as mulheres desempenham atualmente.

Nessa linha de reflexão, Goellner (1999) diz que discutir hoje sobre nós mulheres e as representações do corpo feminino, significa compreendermos o que foi convencionado para designar o imperativo do ser mulher: beleza, maternidade e feminilidade. Para a autora, a questão do imperativo se explica em função de permitir um pequeno espaço de contestação, pois,

“(...) é quase uma norma que desenha um jeito natural de ser e de comportar. Isto não significa afirmar que todas as mulheres assumem e tomam para si essas convenções nem que deixam de reagir e de esboçar diferentes formas de resistência. Afinal, as mulheres são diversas entre si, portadoras de variados interesses, necessidades, vontades, desejos, sentimentos e formas de ver o mundo e a si mesmas: são de diferentes raças, classes, religiões, idades e grupos sociais. São plurais” (p.40).

Fechando a porta do período colonial vamos dar um salto para o século XX, mais precisamente para a década de 50. Essa década, conhecida como “Anos

Dourados”, representou transformações sociais em nosso país. Foi um período de ascensão da classe média, de crescimento urbano após a segunda guerra mundial, e de industrialização que culminou no desenvolvimento das condições educacionais e profissionais para homens e mulheres. Os discursos políticos dessa época levantavam a bandeira da democracia e da participação. De um modo geral, o acesso à informação, lazer e consumo foram se ampliando para os brasileiros (Bassanezi, 1997).

Segundo a autora acima, o modo de vida nas cidades diminuiu grandes distâncias que havia entre homens e mulheres, como também aconteceram transformações nas práticas sociais do namoro até a intimidade familiar. Isso quer dizer que o casamento na década de 50 não era realizado apenas pela decisão dos pais, pois, estava fora de uso o matrimônio em que não existisse sentimento recíproco entre os noivos. Com esse acontecimento, a preocupação com a educação da mulher foi redobrada uma vez que os pais quebraram um pouco a rigidez. Então era a moça que tinha que se controlar, sabendo o que era certo ou errado para manter suas virtudes e conter a sua sexualidade de forma a manter-se respeitada.

Assim como hoje, na década de 50 existiam vários meios que reforçavam as características dos papéis sociais do homem e da mulher. Naquela época, os livros didáticos, as revistas, os jornais incutiam a imagem da família modelo através da figura autoritária do homem, chefe da casa, que detinha o poder e o sustento do lar, ao mesmo tempo em que a figura da mulher perfeita seguia o perfil tradicional, desempenhando as atividades do lar e zelando pelos filhos e esposo, tendo que expressar a vocação materna, a pureza, a meiguice e a renúncia (Bassanezi, 1997).

Na década de 50 as revistas femininas reforçavam os papéis diferenciados entre os sexos. Em nome da moral e dos bons costumes, a mulher precisava incorporar seu papel em face da sociedade. O objetivo de vida da mulher era o casamento e por isso, quando solteira, tinha que se manter virgem até o casamento: a pureza era sinal de ser “moça de família”. Também era preciso saber realizar as atividades domésticas. Ao casar-se, devia ser uma boa mãe, boa dona-de-casa e excelente esposa.

“Ser mãe, ser esposa e dona-de-casa era considerado o destino natural das mulheres. Na ideologia dos Anos Dourados, maternidade, casamento e dedicação ao lar faziam parte da essência feminina; sem história, sem possibilidades de contestação. (...) A mulher que não seguisse seus caminhos, estaria indo contra a natureza, não poderia ser realmente feliz ou fazer com que outras pessoas fossem felizes” (Bassanezi, 1997, p. 609-610).

Goellner (1999) especifica que a maternidade, hoje, enquanto função social feminina (assim identificada) é, concomitantemente, considerada um destino da mulher, sendo vista como algo natural, mas é também considerada uma atitude desafiadora, pois, requer preparação física e emocional. Atualmente, para sermos mãe em potencial precisamos de um corpo forte e de virtudes como a benevolência, a generosidade, o recato e a abnegação. A nós é atribuída a manutenção da vida do casal e a educação dos filhos; da saúde do nosso corpo depende ou não a força, a energia das gerações que hão de vir.

Nesse final de século, as mulheres grávidas são orientadas para práticas corporais, pois, estas são relevantes para o desenvolvimento de um organismo forte. Goellner (1999) aponta que a dosagem dessa fortaleza feminina não pode transpor os limites mencionados pela sua natureza, ou seja, a mulher pode ser forte sem deixar de ser frágil, não devendo ocupar espaços que sejam construídos e vivenciados a partir das concepções do sexo masculino. Segundo a autora, *“(...) uma vez rompidas as fronteiras entre o permitido e o proibido, o próprio discurso das diferenças naturais como demarcadoras de talentos e funções pode estar sendo profundamente ameaçado” (p.41).*

Atualmente, as revistas destinadas ao sexo feminino modificaram seus discursos em função das transformações femininas que foram acontecendo. Podemos citar o artigo de Zucker (1997) *“As doze pequenas mudanças para você fazer mais sexo e melhor”*, publicado na revista *Nova*. Das doze mudanças, seis representam maus hábitos, a saber: assistir televisão até tarde, conversar na cama, comer tarde da noite, inseguranças depois do sexo, uso da linguagem infantil e escritório no quarto. As outras seis, apontam os bons hábitos: exploração amorosa do corpo, sair à noite com um grupo de amigas, vivenciar a troca de carinhos como

adolescentes, masturbação, segurança e naturalidade no método anticoncepcional e a prática de atividades corporais.

Percebemos que a mídia, atualmente, promove uma banalização e comercialização do sexo, entretanto, a intenção de trazermos este artigo da revista *Nova* representa uma forma de mostrarmos um contexto atual que se diferencia da realidade da década de 50. Dificilmente imaginaríamos que no início ou ainda na metade do século XX, pudéssemos ler numa revista voltada para mulheres citações, sugestões ou relatos como estes:

“a masturbação não vai tirar o lugar do seu querido (nem o seu lugar no lado dele) ... entrar em contato com você (literalmente) só faz bem para o sexo; para muitas pessoas, o amasso é a melhor coisa da adolescência. E pode ser uma eterna fonte de prazer na sua vida afetiva adulta; passamos horas explorando sexualmente o corpo da pessoa amada e ele, em contrapartida, retribui o prazer recebido com a mesma dedicação” (Zucker, 1997, p. 135).

Antes não existia espaço aberto para a mulher expressar e vivenciar seus desejos, pois, as pessoas de um modo geral e os maridos, em específico, não compreendiam a sexualidade de suas esposas e apenas desempenhavam seu papel de marido sem considerar o prazer e o desejo feminino. Isto acontecia até por que na época ainda era comum os homens se realizarem sexualmente com as prostitutas, uma vez que viam suas esposas como mulheres recatadas, decentes (Bassanezi, 1997). Hoje a realidade nos mostra uma outra vertente: a educação sexual está presente na maioria das escolas, tornando-se agora um dos temas transversais dos novos Parâmetros Curriculares; os filmes e as novelas mostram diariamente cenas de sexo; a produção independente*, embora com algumas resistências, tornou-se algo comum para a “mulher moderna”; o “*sexy shop*” deixou de ser um espaço escondido, reservado, onde as mulheres visitam e fazem suas compras; os cortes de cabelos das mulheres já se mostram cada vez mais curtos e a calça comprida ganha a cada dia mais espaço no guarda-roupa feminino. Zucker (1997) nos mostra que as relações sexuais, por exemplo, estão sendo tratadas de uma forma mais aberta, sem formalidades. A mulher nesse final de século tem

* Termo que indica a opção da mulher em ser mãe independentemente do apoio do pai da criança.

acesso a uma gama de informações que trata a importância da realização dos seus desejos e prazeres também na sexualidade.

Quanto ao imperativo de ser bela e feminina apresentado por Goellner (1999), percebemos que está relacionado com a nossa sexualidade. Em nosso contexto social outras normas e regras são apresentadas para estabelecer o corpo belo, principalmente através de formas de produção e reprodução das imagens. Vejamos a televisão, a fotografia, o cinema, como exemplos. Estes veículos diariamente elaboram e traduzem visões estéticas que transmitem o corpo feminino a partir de outra aparência e sensualidade. A nossa imagem de bela e sedutora é, então, convertida em produto de consumo da sociedade. Para sermos consideradas belas precisamos, além da perfeição corporal, apresentar qualidades que seduzam e atraiam olhares de outros. Assim, a mulher para ser bela precisa também ser atraente e sensual. A autora então enfatiza:

“Tornar-se mais atraente ao olhar do outro é tanto uma condição como um anseio que está impresso no detalhe do seu corpo. Uma condição porque a limita aos padrões estéticos dominantes e restringe os espaços para a expressão de outras singularidades – ainda que existam processos subjetivos de apreensão deste imaginário socialmente construído e aceito que permitam o desenho de determinadas formas de resistência. Um anseio porque liberta sua sexualidade da função reprodutiva fixando, no seu corpo, outros destinos” (p. 41).

O rompimento com as qualidades específicas que representam nossa feminilidade (socialmente estabelecida), como a sedução, o corpo em forma, harmônico, a delicadeza, dentre outras, aproxima-nos do nosso oposto, ou seja, afasta-nos do que nos engrandece (Goellner, 1999). Para a autora, masculino e feminino reúnem costumes, comportamentos e formas de ser pouco flexíveis, permitindo assim poucas interseções entre si. Para cada olhar, geralmente dicotômico, da construção da feminilidade e masculinidade são estabelecidos atributos e qualidades que expressam mais diferenças que similitudes e complementaridade: *“homem/mulher, masculino/feminino, vício/virtude, potência/fragilidade, virilidade/fecundidade, produção/reprodução, público/privado, cultura/natureza”* (p.42).

Voltando ao perfil da mulher ideal no início desse século, nem todas as mulheres se encaixavam no modelo feminino do casamento e da maternidade, existindo então as “ovelhas negras”. Na verdade, as mulheres eram divididas e classificadas como moça de família ou moça leviana. A primeira correspondia ao modelo feminino ideal para o matrimônio, enquanto a segunda representava justamente o contrário, pois, permitia intimidades com os rapazes e não seguia os princípios morais da época, sendo assim, ficava “mal falada” socialmente. A moça leviana representava também um perigo para a moça de família, pois, poderia colocá-la na “perdição” (Bassanezi, 1997).

É interessante observar que muitas de nós mulheres incorporamos com naturalidade os nossos papéis e comportamentos femininos, acabamos gerando uma atitude preconceituosa em relação àquelas que não tinham um perfil recatado e, provavelmente, terminamos repassando os estereótipos e os estigmas do corpo feminino para outras gerações. É preciso lembrar que não eram somente as moças levianas que transgrediam as regras, “moças de família” também ousavam e transgrediam normas sociais.

Seguindo as referências de Hahner (1981), mesmo não tendo o enfoque específico da sexualidade, podemos citar como exemplo Maria Augusta Generosa Estrella e Josefa Agueda Felisbella Mercedes de Oliveira, estudantes, de classe média alta que desejaram ter acesso ao ensino superior, mais especificamente a medicina. As duas jovens, após os estudos nos Estados Unidos, pois o Brasil não permitia o acesso, voltaram ao nosso país já formadas, enfrentaram e buscaram transformar as normas sociais que restringiam a educação feminina juntamente com o movimento feminista.

Voltando então para a sexualidade feminina, permitimo-nos nesse momento trazer algumas inquietações: no amanhecer do novo milênio as críticas e os julgamentos preconceituosos em relação às mulheres que assumem a liberdade sexual deixaram de existir? Nos dias atuais o significado da valorização da mulher se volta principalmente para a questão sexual? Restam dúvidas se superamos essas questões, pois, muitas vezes nos deparamos fazendo comentários sobre a postura de mulheres relativamente a sua vida sexual, atribuindo-lhes adjetivos nada

agradáveis. A educação familiar transmite e reafirma que o *“homem não gosta de mulheres fáceis”* e o que ele busca normalmente é *“usar e depois jogar fora”*, pois, para casar ele prefere uma mulher *“que não tenha passado de mão em mão.”*

Surgem então outras inquietações. O que é ser fácil? E por que ainda se mantém a idéia de que apenas o corpo feminino pode ser visto como objeto de uso? A mulher também está se permitindo momentos de prazer antes contidos. A educação sexual orienta as mulheres a portarem preservativos na bolsa; os laboratórios produzem vários contraceptivos - o mais novo a *“camisinha”* feminina -; as revistas que mostram homens nus perderam um pouco a conotação de serem revistas *“gay”*, pois, é cada vez maior o número de mulheres que comprem essas revistas; também é crescente a presença de mulheres nos clubes *“streeper”* masculino. Mais uma vez não generalizamos essa postura para todas as mulheres, mas trata-se de um contexto de nossa realidade que merece ser mencionado como sinal de transformação cultural.

Após essa rápida viagem ao passado, percebemos que no mesmo instante em que permanecemos *“presas”* a algumas concepções antigas da sexualidade, avançamos no tempo quebrando também alguns princípios sociais de séculos e décadas passadas. Se, em parte, ainda estamos ligadas ao passado, isso aponta para a nossa herança cultural, da mesma forma que, se avançamos, isso indica que estamos transformando a nossa cultura. Eis, então, a mão dupla a que nos referimos no início desta seção: a cultura que constrói o ser humano, ao mesmo tempo, é criada e transformada por ele.

Encerrada a nossa visita pelo mar da sexualidade feminina, mergulhamos no mar da biotecnologia, discutido a partir dos acontecimentos sociais e dos avanços dessa área.

O Mar da Biotecnologia

Chegamos ao nosso último porto de visita. Se até esse momento buscamos relacionar acontecimentos de vida da mulher do passado com o presente, agora vamos falar do nosso presente, mas com uma idéia do que pode nos aguardar

no futuro. Para refletirmos sobre o corpo na atualidade, temos que perceber a pluralidade que o envolve a partir dos avanços tecnológicos com a rede de computadores, da presença marcante da mídia e das transformações corporais causadas pelos implantes, cirurgias plásticas, lentes de contato, medicamentos e outros.

No mar da biotecnologia buscamos refletir a pluralidade do corpo feminino sob dois aspectos: o primeiro deles é a exposição marcante do corpo feminino na atualidade, e o segundo aspecto se refere à transformação do corpo feminino com a chegada dos implantes de silicone, das lentes de contato, das cirurgias plásticas, das próteses, dentre outros.

Começamos então pela exposição do corpo feminino. Antes disso, vamos contextualizar nossa reflexão a partir de Cardoso (1997), que em sua abordagem afirma que à medida em que se discute o “desaparecimento” do corpo nos espaços virtuais, como na internet, por exemplo, a mídia e o padrão estético tornam o corpo fortemente presente. Podemos visualizar essa afirmação através dos jornais, das revistas, dos *outdoors* e dos anúncios de TV e também pelos discursos em nome da moda, da dieta, das práticas corporais, das cirurgias plásticas, das tatuagens, dentre outros.

Entendemos que a exposição do corpo, principalmente feminino, é mais intensa em nosso dia-a-dia. Observamos essa realidade nos programas de televisão que apresentam mulheres de biquíni numa banheira à procura de um maior número de sabonetes, criam personagens como a “Tiazinha” e a “Feiticeira” cuja função é vincular a imagem da mulher a um objeto de consumo erótico. As revistas masculinas existem em maior número, mas também as femininas como a *Nova*, *Capricho*, *Elle*, *Boa Forma* e tantas outras, vendem um corpo ideal que pode ser atingido através da atividade física, da dieta, da lipoaspiração, do implante de silicone etc.

Na visão de Williams & Bendelow (1998), o corpo desfrutou recentemente uma reversão de valores a partir das críticas feministas do gênero, a ascensão do corpo na cultura de consumo e o corpo numa crescente era tecnológica e informatizada gerando significados sociais. Se tomamos como ponto de discussão

a mulher na modernidade, a referência básica é a influência da mídia e das relações de consumo no modo de vida feminino. Dessa forma, considerando-se as observações, Featherstone (1996) percebe que está sendo criado um ambiente em que as pessoas se vêem envolvidas pelo consumo, desencadeando uma relação de “dominação” em que elas passam a buscar o produto desejado e, conseqüentemente, criando estilos de vida pouco naturais.

Diariamente vai surgindo uma série de dúvidas que gera uma necessidade de encontrarmos meios que respondam às nossas inquietações e, ao mesmo tempo, possam romper nossas limitações. Esse sentimento acontece juntamente com a valorização atribuída aos produtos e às técnicas para sermos ou termos um corpo belo. Além disso, as imagens e os discursos utilizados com o objetivo de nos moldar num determinado padrão de beleza interessa a economia, ao padrão moral e ao discurso científico de cada momento histórico, os quais se entrelaçam a outras histórias do desejo de sermos belas.

Na verdade, o que existiu e ainda existe é uma condição que apresenta um corpo ideal em cada momento da nossa história e essa padronização do corpo ideal é mais explícita com relação à mulher. A idealização do corpo feminino é percebida freqüentemente como o produto da evolução histórica, em virtude das diversas mudanças ocorridas na imagem corporal feminina considerada atraente e saudável, no decorrer da história.

Prosseguindo na discussão sobre os fatores que tornam o corpo feminino bastante exposto em nosso cotidiano, vamos recorrer ao posicionamento de Featherstone (1996). De acordo com ele, é possível perceber que as mulheres, no contexto social, podem anexar significados semelhantes e, realmente observamos que muitas mulheres normalmente expressam a importância da imagem corporal. Sendo assim, os significados sociais que nós mulheres assimilamos são influenciados, muitas vezes, pela mídia e pelos interesses comerciais que investem em propagandas publicitárias que vendem a educação para a saúde com o intuito de tornar o corpo feminino um artigo de comercialização.

Trazendo as reflexões do autor acima referido para uma situação vivencial, percebemos que existe atualmente uma concepção que reforça a busca do

“corpo em forma” e essa busca passa a fazer parte do estilo de vida de algumas pessoas. A concepção do corpo ideal em nome da “saúde” é transmitida pelos jornais e revistas cujas reportagens se voltam para o emagrecimento, os exercícios físicos, dietas e a imagem corporal feminina. As revistas do tipo *Boa Forma*, *Nova*, *Capricho* e outras estão sempre apresentando (genericamente) dicas e receitas que nos possibilitam atingir a meta do corpo perfeito. As reportagens tratam dos mais diversos assuntos: o valor calórico da alimentação, os tipos de exercícios físicos, os cosméticos, a queima calórica em diferentes atividades diárias e outros produtos e serviços. Normalmente, a mulher que vende o produto possui uma imagem que reforça a representação do corpo padrão, idealizado por uma grande parte do sexo feminino.

Diante desse contexto, existe uma tendência muito forte de atribuímos, na maioria das vezes, uma relevância significativa para a imagem do corpo como sendo uma forma de constituir nossa identidade. Atualmente, parece que estamos vivendo a “era narcisista”, valorizando a imagem corporal da jovialidade, da beleza, da saúde e outras (Featherstone, 1996). Na visão do autor, quanto mais próximo da imagem ideal o corpo estiver, mais alto será o seu valor. A relação feita pelo autor pode ser constatada através das modelos que quanto mais se adequarem ao perfil feminino solicitado e ditado pela moda, maior será a sua aceitabilidade social e maior retorno financeiro terá, não somente a modelo, mas também quem divulga e vende essa imagem padrão de mulher.

Manter o “corpo em forma” significa uma melhor aparência física que combina com as imagens idealizadas. As imagens nas capas de revistas, em *outdoors*, em embalagens de cosméticos, são de pessoas esbeltas e de olhos brilhantes, em estados variados de nudez que desfrutam o trabalho dos seus corpos. Mas a imagem corporal que se contrapõe a esse ideal, como a do obeso, é constantemente estigmatizada servindo como personagem de piada (Featherstone, 1996).

O autor segue afirmando que as mulheres estão atentas para a razão da utilização da dieta e dos cosméticos, assim como estão normalmente voltadas para a valorização da estética como uma necessidade para alcançar aceitabilidade

social e/ou por se caracterizar como um fator chave de um estilo de vida mais excitante. Os recursos estéticos utilizados pela mulher fazem com que ela receba olhares admirados, torne-se mais atraente e com mais disposição para outras atividades. Desta forma, às vezes, a mulher passa a se apoiar numa versão de determinado estilo de vida que, na verdade, não lhe pertence.

A preocupação com a imagem do corpo feminino em nosso cotidiano aponta para o fato de que normalmente somos mais suscetíveis às determinações da beleza e da estética, pois, estamos envolvidas num contexto que estabelece uma imagem corporal que pode ser associada aos aspectos positivos ou negativos de nossa personalidade, sempre de acordo com o jogo de significados culturais (Grogan, 1999). Por isso, a autora acredita na necessidade de desenvolver identidades femininas livres para que sejam independentes da beleza padronizada, como também que novas idéias possam ser reabsorvidas na tentativa das mulheres fugirem do discurso da feminilidade.

Voltamos então a frisar que o corpo constrói e é construído e alterado a partir dos significados culturais que nele são investidos. Como afirma Cardoso (1997) *“(...) nossa aparência física é, em grande parte, culturalmente programada. A aparência que hoje ostentamos é de algum modo “aprendida”. Conformamos e adaptamos o corpo segundo padrões sociais estabelecidos: aprendemos a nos movimentar e a nos posicionar, de acordo com circunstâncias socialmente determinadas”* (p.3).

Passemos agora a abordar o segundo aspecto que trata da transmutação do corpo, com o enfoque específico no corpo feminino. Até há bem pouco tempo, quando se discutia a corporeidade, retornava-se, principalmente, a Descartes para tratar o dualismo mente/corpo, matéria/espírito. Sem desconsiderar a importância dessa referência teórica como ponto de partida para o avanço das discussões da corporeidade, atualmente as reflexões dessa temática atingiram dimensões que talvez nem imaginássemos. Percebemos isso quando Cardoso (1997) comenta que o corpo agora é uma transmutação biotecnológica.

Assim como esse autor, ao falarmos na transmutação do corpo, estamos considerando o termo *cyborg* que foi criado por Manfred Clynes, em 1960,

para apresentar um organismo-cibernético. Esse termo refere-se à relação entre o organismo e a máquina atribuindo ao corpo uma dimensão de transformação constituída de aspectos biológicos e artificiais, inatos e adaptados pela técnica (Cardoso, 1997). A nova dimensão tecnológica do corpo traz consequências para a sua natureza e seus próprios limites. Acrescenta o autor,

“a figura do cyborg nos ajuda a compreender o cenário que procuramos compor: juntar mitos e ferramentas, representações e realidades encarnadas. Talvez seja uma das marcas que distinguem nossa época, o fato da tecnologia estar realizando antigos sonhos da humanidade. No caso do cyborg deve-se considerar que sua existência, além de realizar algumas destas junções, desfaz antigos conceitos, produzindo compreensões inesperadas” (p. 10).

Relacionando as afirmações de Cardoso (1997) com o enfoque do corpo feminino, podemos dizer que estamos incorporando os recursos das cirurgias plásticas, implantes, lentes de contato, próteses, vacinas, dentre outros naturalmente, sem nos darmos conta de que estamos nos transformando corporalmente a partir dos avanços na área tecnológica e biológica.

Entre tantas outras buscas femininas, uma delas é da convivência da mulher com a estética corporal. O avanço da tecnologia tornou possível às mulheres, em melhores condições financeiras, utilizarem o progresso biotecnológico como um recurso estético, satisfazendo então seus desejos de diminuir a barriga, afilar o nariz, retirar os “pés-de-galinha”, aumentar ou diminuir os seios e outros mais. Grogan (1999) acredita que a busca desse padrão estético pode estar relacionada à felicidade, sucesso, jovialidade, elegância e aceitabilidade social. Mas, sabemos que esse bem-estar, de certa forma, é influenciado pela mídia, como vimos anteriormente.

Atualmente o corpo feminino retoma a imagem corporal que foi retratada no século XVI enaltecendo, por exemplo, os seios volumosos, mas agora não como determina a natureza e sim através das cirurgias estéticas. Há pouco tempo não fazia parte do desejo das mulheres brasileiras que sua imagem corporal fosse caracterizada pelos seios grandes, uma vez que a preocupação estava focalizada nos quadris e nas pernas. Esta perspectiva está sendo modificada pelos

recursos biotecnológicos que alteram a forma, o tamanho, a composição do corpo e, conseqüentemente acabam atendendo ao interesse da estética e da beleza feminina. Em países como os Estados Unidos os implantes utilizam até um (01) litro de silicone em cada mama. No Brasil, no início do século XXI, as mulheres despertam de forma mais intensiva para a possibilidade de modificar sua imagem corporal e o número de cirurgias é, cada dia, maior.

De fato, os implantes e as próteses confundem o limite entre o que é mineral e o que é estar vivo: são os óculos, as lentes, os dentes postiços, os aparelhos dentários, o silicone, os marca-passos, os aparelhos auditivos, os filtros externos funcionando como rins sadios (Lévy, 1998). Acreditamos ser importante enfatizar que a nossa reflexão não busca visualizar a transmutação do corpo apenas como um recurso estético feminino, pois, a interação da biologia com a tecnologia possibilita também um tempo maior de vida e melhor condição de saúde através dos transplantes de órgãos, dos marca-passos, das próteses e outros.

Aos poucos vamos percebendo que o corpo passa por uma transmutação, pois, estamos usando óculos ou lentes de contato por motivos de saúde ou estético, estamos utilizando os aparelhos auditivos para não “perdermos” os sons e as vozes que nos cercam, estamos vivenciando os transplantes de órgãos em busca de uma vida melhor ou mais prolongada, estamos evitando a reprodução humana através dos contraceptivos não naturais, estamos utilizando os implantes e as cirurgias plásticas, muitas vezes para atender a nossa imagem corporal idealizada.

A partir da nossa busca pelas imagens idealizadas assumimos e almejamos explicitamente as técnicas que nos transformam corporalmente. Estamos, aos poucos, formando uma legião de “cyborgs femininos”. Denotativamente, os personagens do “*Robocop*” e do “*Exterminador do Futuro*”, provavelmente, sairão das telas do cinema, da ficção científica e se apresentarão como uma futura realidade, pois, os avanços biotecnológicos possibilitam essa transformação dos corpos.

A pergunta que se impõe é a seguinte: como vamos compreender o corpo humano daqui em diante? Nóbrega (1999) lembra que este novo olhar sobre o

corpo nos oferece espaço para discutirmos a bioética a partir de questões sobre a propriedade do corpo e sua comercialização e também de questões sobre a identidade do ser humano. Temos que perceber os dois lados da moeda relativamente aos avanços biotecnológicos na transformação dos corpos. Essa mesma autora se posiciona da seguinte forma:

“se por um lado essa revolução somatoplástica pode contribuir com a readaptação ou reconstrução de corpos mutilados, restaurando aspectos funcionais, a adesão irrefletida pode ser perigosa, no sentido de mutilar a identidade corporal. O ressurgimento do corpo na atualidade, fundado nas próteses e no modelo cibernético traz consigo o ressurgimento do dualismo, em novas bases, apontando uma defasagem do corpo em relação às possibilidades da bioengenharia (...). Um novo mentalismo ressurge com toda força na cultura contemporânea, onde a emergência das funções corporais são substituídas pela virtualidade, tornando-se objeto cibernético. Por outro lado, há também a necessidade de um convívio com as tecnologias que estão presentes em todos os campos da atividade humana, criando interfaces ou novas possibilidades para o corpo” (p.43).

Lévy (1998), em seu livro “O que virtual?”, traz interessantes posicionamentos que nos deixam inquietos. Para o autor, atualmente criamos inúmeras formas de nos construir ou de nos remodelar corporalmente através das dietas e da cirurgia plástica; podemos ainda alterar nosso metabolismo utilizando remédios ou medicamentos, e tantas outras possibilidades de ação. A realidade nos mostra que todos os dias o nosso modo de vida passa por uma “exterioridade” complicada na qual se entrelaçam aspectos econômicos, institucionais e tecnocientíficos.

Nessa breve reflexão vimos que o corpo biológico está sendo transformado através das práticas sociais, culturais e tecnológicas. Acredita-se que o ser humano pode modificar seu modo de vida que sustenta a validade da sua imagem corporal e das suas práticas originais. Entretanto, é importante enfatizar que as mudanças e as transformações que envolvem a compreensão do corpo, atualmente, estão sendo focalizadas pelas interações culturais e biotecnológicas. Nesse contexto, Nóbrega (1999) nos alerta:

“nesse processo desenfreado de globalização corremos o risco da massificação, da submissão, perdemos as nossas referências mais

significativas, como as do nosso corpo, na dispersão das próteses (transplantes, cirurgias modificadoras, entre outros recursos da biomedicina, bioengenharia e inteligência artificial). A parceria com a tecnologia é fundamental, mas a cultura não se reduz à realidade virtual, há outras referências que dimensionam a cultura, para além da ordenação binária dos objetos cibernéticos, por exemplo, a sensibilidade expressiva da corporeidade” (p.38).

Cardoso (1997) defende a posição de que estamos no espaço público em busca de conquistas políticas, culturais e outras. Entendemos que a ênfase à estética corporal feminina está presente em nossa cultura e que também acaba possibilitando a integração de mulheres através das diversas práticas corporais, tais como a ginástica de academia, práticas de sensibilização corporal (antiginástica, yoga, eutonia, bioenergética etc), dança, esporte e outras. Percebemos ainda que ao mesmo tempo em que estamos em busca de um padrão ideal, essa própria busca vem caracterizando fortemente a nossa realidade feminina.

Para o autor acima, as condições apresentadas atualmente expressam um contexto plural e complexo da situação do corpo, em nosso caso específico, o corpo feminino. Se considerarmos a exposição do corpo na sociedade, promovida pela mídia e as transformações corporais desencadeadas pelo evento organismo-máquina - sem considerar o afastamento dos corpos no espaço virtual -, teremos a clareza de que a condição atual do corpo é plural. Diante desse contexto plural e complexo que se apresenta no campo tecnológico, não temos como definir uma condição única do corpo, no presente ou no futuro. Mas, nada nos leva a pensar que no futuro a resposta será tão diferente da atualidade, na qual um grupo de pessoas responde de modo diferente aos diferentes caminhos e modos da tecnologia.

A Antiginástica

A intenção contida nesta seção é apresentar um breve referencial teórico que fundamente a antiginástica e permitir um panorama de alguns exercícios realizados por esta prática de sensibilização corporal. Antes de abordarmos especificamente a antiginástica, apresentamos de que maneira diariamente escrevemos no corpo a nossa história de vida.

A Nossa História Inscrita no Corpo

Como já vimos anteriormente, uma das perspectivas da corporeidade reside na importância da descoberta do corpo, de percebê-lo, de conhecê-lo em seu poder, sua força para propiciar uma relação com a nossa realidade num contato puro, mais tranquilo, não neurótico, desfigurado, que acaba nos afastando de nós mesmos (Iwanowicz, 1994). Desta forma, se vivemos uma relação desorganizada com nós mesmos, conseqüentemente, desorganizamos também a nossa convivência com as outras pessoas e, assim, vamos perdendo o contato com o mundo e criamos diversos focos de conflitos que nos trazem insatisfações, tensões corporais e sofrimentos.

Na maioria das vezes, não percebemos a influência do nosso modo de viver sobre o corpo. As preocupações, os cansaços, as tristezas, as decepções são motivos fortes para que o corpo se retraia e se feche para o mundo. É através do desenho e fluxo do corpo que a nossa história de vida pode ser revelada, na qual cada curva e cada músculo pode constituir várias situações vividas que se transformam em nossa imagem corporal (Dychtwald, 1984).

A tensão corporal é algo que a cada dia se torna mais comum e ela se transforma num obstáculo em nossa vida. Esta tensão normalmente ocorre ao se posicionar contra as ameaças ou exigências sociais (Lowen, 1990). Nossas ansiedades, preocupações, aflições, sentimentos, exigências ficam registradas no corpo e, como às vezes não sabemos lidar com as diversidades cotidianas, dificilmente relacionamos o estado de tensão do corpo como conseqüência das nossas relações sociais, pessoais, do nosso estilo de vida, da influência da nossa cultura. Precisamos esclarecer que quando falamos do aspecto negativo da tensão corporal, estamos nos referindo ao nível de tensão excessivo, visto que necessitamos de uma certa tensão para desenvolvermos nossas atividades cotidianas.

Ainda no que se refere à tensão corporal, Dychtwald (1984) nos traz sua contribuição ao afirmar que quanto mais tensos formos, menos sensíveis seremos; passaremos então a assumir atitudes, gestos e comportamentos com

características cada vez mais fortes de uma máquina que apenas executa movimentos sem uma relação de troca, sem uma reciprocidade com a ação. Para alguns autores, como Bertherat (1981) e Lowen (1990), toda essa tensão do corpo escreve uma história e um significado da sua origem. Quando conseguimos quebrar esse estado do corpo, não somente liberamos a energia contida, mas também podemos trazer à tona o momento de vida que ocasionou tal tensão.

Para Laing (1975), normalmente quando estamos mais tensos, de certa forma somos propensos a nos dissociar do corpo. O que passa a prevalecer não é a totalidade do corpo, da nossa existência, mas sim o corpo desconectado, dissociado do mundo no qual está inserido. Sentimos a musculatura tensa, excessivamente contraída, assumimos então a dicotomia e não percebemos que o indivíduo como um todo está cansado, tenso.

Acreditamos que quando nos sensibilizamos corporalmente, através das práticas corporais como a antiginástica, a bioenergética, a yoga, o tai chi chuan, a tensão corporal que sentimos pode ser compreendida num contexto mais amplo, ou seja, o indivíduo tenso poderá associar seu “estado” como resultado de uma postura corporal incorreta no trabalho, em casa, no carro, ou ainda associá-lo a uma raiva, emoção, preocupação, dentre outras, de forma que irá buscar formas de se sentir menos tenso ou mais relaxado.

Ao nos reprimirmos conscientemente de um impulso estamos fazendo com que surja uma intensa contração muscular. As ondas de excitação continuam chegando aos músculos, fazendo-os senti-las. Quando esse estado passa a ser crônico, os músculos criam uma tensão e a contenção do impulso se torna inconsciente. Com os músculos presos, os movimentos acanhados, passamos a nos sentir mal no próprio corpo. Se existem cisões no corpo, estas devem se manifestar na personalidade do indivíduo. As nossas experiências de vida podem influenciar no próprio corpo que, por sua vez, molda a personalidade. Sendo assim, qualquer modificação em nossa capacidade de sentir o corpo vai corroendo a nossa confiança e também a unidade do corpo. Cria, ao mesmo tempo, uma necessidade de compensação. Para que estejamos livres das limitações é necessário nos conscientizarmos das vivências que as determinaram (Lowen, 1990).

Não temos a intenção de tornar o esporte e a ginástica de academia vilões das nossas tensões, traumatismos e mecanizações, embora saibamos que toda prática corporal realizada em excesso influencia nesse estado de tensão do corpo. Tomamos a experiência com o esporte e a ginástica de academia como exemplos, que podem ser caracterizados tanto no âmbito da satisfação, da busca pelo prazer, do lúdico, como também dos traumatismos, das tensões, das pressões corporais. A vivência dessas práticas corporais, na maioria das vezes, exige os limites de resistência do corpo ao esforço, sem a adequada tomada de consciência e se caracteriza somente como repertório de gestos especializados. Neles a repetição de movimentos é recorrente, sem atitudes críticas, sem percebermos o que estamos realizando. Quando praticamos esportes ou ginástica de academia, baseados num trabalho excessivo e repetitivo, estamos influenciados por suas ações que acabam deformando e violentando o corpo lentamente, através dos múltiplos micro-traumatismos ao longo do trabalho desenvolvido e também da concepção fragmentada do corpo.

Situando o nosso olhar, acreditamos que a ação pedagógica desenvolvida no esporte, principalmente de performance, de auto-rendimento, ou ainda a ginástica de academia, acaba determinando alguns entraves ou limitações corporais. Provavelmente, a maioria dos profissionais envolvidos nessas práticas ainda não despertou para outras possibilidades de atingir os seus objetivos específicos através, por exemplo, das vivências corporais com a bioenergética, a yoga, a biodança, a antiginástica e outras. De fato, estas práticas de sensibilização corporal não estão sendo sugeridas como panacéia, mas dependendo de como são vivenciadas, poderiam vislumbrar uma outra concepção de corpo por parte dos atletas, técnicos, professores, enfim, toda a equipe envolvida.

No que se refere especificamente ao esporte, Sérgio (1990) traça o seu perfil a partir do destaque que lhe é atribuído no que tange à corporeidade integralmente assumida e vivenciada como busca de desempenho, de competição, de espetáculo próprio, de conjunto de técnicas bastante racionalizadas e especializadas, forma de produção capitalista e industrial. Para o autor, o esporte faz

do corpo humano, geralmente, quase uma simples máquina em função dos aspectos anátomo-fisiológicos do tempo.

Gostaríamos de abrir um parêntese nesse momento para reforçar que não devemos perceber o esporte em si como o “mal-feitor”. Somos nós que damos vida ao esporte, seja na quadra, no campo, na torcida, na mídia, na escola ou em outros espaços. Discutirmos e posicionarmo-nos criticamente em relação ao perfil apresentado por Sérgio é um indício de transformação e significa que podemos vivenciar o esporte objetivando a vitória, mas também a conscientização. Acreditemos, portanto, que essa imagem do esporte e da ginástica de academia possam ser modificadas em nome de corpos mais felizes e menos doloridos. A solução, certamente, não reside na extinção do esporte e da ginástica de academia, e sim numa mudança de atitude na ação pedagógica do profissional envolvido.

Um fator que freqüentemente nos deixa tensos é a insegurança. Laing (1975), baseado na observação de seus pacientes, lembra-nos que se, de um lado, existem pessoas que percebem a sua presença no mundo como uma totalidade, apresentando-se com autenticidade e autonomia, do outro, existem aquelas que se dissociam da realidade, que duvidam de sua capacidade, de sua autonomia e identidade. Para o autor, talvez falte a esse segundo grupo um olhar voltado para si mesmo, percebendo e acreditando em suas qualidades e capacidades ou, ainda, sintam-se separado do corpo. Nesse âmbito, passamos então a viver com insegurança uma vez que não trazemos conosco a segurança própria, não a conhecemos ou a escondemos em nossa individualidade. Tornamos inseguros não somente nossos atos, posicionamentos, sentimentos, mas também nossas relações com outras pessoas, com o mundo que nos envolve. O fato de sermos seguros da nossa presença no mundo, da indissociabilidade do corpo, não quer dizer que estejamos livres dos conflitos sociais, culturais, religiosos, biológicos e outros. Apesar disso, posicionamo-nos com mais autonomia, autenticidade e consciência.

Gawain (1993) nos mostra que estamos sempre resistindo a algo (situações familiares, de trabalho ou afetivas que geram tensões). No entanto, quando resolvemos ser capazes de aceitar as tensões, o estresse, os traumas os quais resistimos faz com que encontremos a paz, pelo menos por algum tempo, em

busca da conscientização. No enfoque da autora percebemos que não se trata apenas de aceitar esse estado do corpo, mas buscar a compreensão dos acontecimentos, sentimentos e situações que fazem com que nos sintamos tensos e cansados. Precisamos então nos tornar conscientes da organização de nossos movimentos, numa perspectiva mais ampla, sendo necessário também o auto-conhecimento.

Para vislumbrarmos então uma relação individual mais harmônica, Lowen (1990) sugere que possamos nos permitir um contato com o próprio corpo e com nossos sentimentos íntimos. E complementa: se percebermos os traços da nossa história inscrita no corpo viveremos inteiramente o presente, estaremos nos conscientizando e assim conseguiremos sentir o pulsar da vida. Acreditamos que o posicionamento do autor pode ser associado também às relações sociais. Se nos despertamos enquanto corpos, tornamo-nos paulatinamente, mais acessíveis a nós mesmos, acabamos, enfim, alterando o comportamento também das pessoas e das coisas que nos cercam.

Sentimo-nos bem quando a vida flui livre e plenamente através do corpo. Ao assumirmos novas atitudes e comportamentos nos descobrimos sentindo felicidade e satisfação, resgatando, assim, nossa graciosidade e saúde. Se ultrapassarmos os muros das nossas fragmentações teremos mais condições de vivenciarmos a nossa unidade corporal. Precisamos agir como uma totalidade, mesmo que esta ainda esteja engatinhando, pois *“(...) a tomada de consciência do corpo, como totalidade onde cada elemento depende do outro, é necessária ao equilíbrio e à saúde do ser”* (Lowen, 1990, p.145).

Como comentado anteriormente, hoje observamos que várias áreas do conhecimento - biologia, fisiologia, física e outras que antes se delimitavam aos estudos fragmentados do homem - estão contribuindo fortemente para superar esta concepção dualista. Dentre vários estudos, destaca-se a tese de doutorado de Nóbrega (1999) que defende elementos para uma epistemologia da corporeidade que transcenda a visão linear que divide corpo e mente. É necessário vivermos a perspectiva de que *“nosso corpo somos nós. É nossa única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo.*

Por isso, tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro... (Bertherat, 1981, p.14).

Desta forma, se buscamos a conscientização, então estamos tentando habitar o mundo das sensações, das percepções, das necessidades biológicas, dos avanços biotecnológicos, das relações sociais, das linguagens, das crenças, do pensamento e da auto-reflexão. Sob o olhar de Bertherat (1981), finalizamos esse momento para podermos dar continuidade às nossas reflexões, “(...) *tomar a responsabilidade do estado do corpo... tomar consciência lentamente até sentir a própria vida tomar corpo*” (p.187).

Conhecendo a Antiginástica

Acreditamos que a partir de uma prática de sensibilização corporal atuando mais especificamente nas tensões musculares, possamos nos beneficiar num âmbito geral. É com base nesta idéia que diversos métodos de relaxamento foram elaborados. Atualmente, muitos deles são reconhecidos pela coerência e eficiência (Alexander, 1983).

A antiginástica, que surgiu como forma de se contrapor à ginástica tradicional, é um exemplo das práticas de sensibilização acima mencionada. A antiginástica é, para Houareau (1979), o domínio do trabalho de conscientização sobre o próprio indivíduo. É a possibilidade de termos contato com nossos potenciais inibidos ou adormecidos. Uma das características da antiginástica é a eliminação do esforço e o trabalho corporal baseado na sensação e no relaxamento.

A autora acima defende que a antiginástica, além de método, é também ‘*uma arte de viver*’. A prática de sensibilização corporal busca integrar o sistema muscular com enfoque específico nos músculos, pouco ou nunca requisitados no dia-a-dia ou em qualquer outra prática corporal. A intenção da antiginástica é despertar para a tomada de consciência do corpo para que ele tenha condições de expressar-se melhor. Como trata Lowen (1997), “(...) *expressar os sentimentos alivia a tensão, permitindo ao corpo superar sua motilidade, aumentando assim a sua vitalidade*” (p.28).

A antiginástica foi elaborada por Françoise Mezieres, tendo sido adaptada por Thérèse Bertherat, sua maior divulgadora e seguidora da idéia básica de sua criadora. Para Bertherat (1985), “(...) *a única causa de toda a deformação corporal é o encurtamento inevitável da musculatura posterior.*” (p. 8) Para a autora, a antiginástica assume uma proposta diferente da ginástica tradicional, pois não busca desenvolver os músculos já bastante desenvolvidos, mas se fundamenta em movimentos suaves e precisos que ajudam o indivíduo a soltar os músculos, a liberar energia.

É importante ressaltar que a antiginástica, primeiramente, não é terapia. Na verdade, ela se volta para o corpo em sua totalidade pelas suas especificidades. Os benefícios decorrentes da vivência são recebidos como acréscimo. Esta prática de sensibilização corporal tem como princípio fundamental a certeza de que as tensões e as perturbações fazem surgir bloqueios musculares e todas as formas de deficiências.

No prefácio de seu livro, Alexander (1983) comenta que a ginástica tradicional permite que a seqüência de movimentos seja executada perfeitamente, ou quase; no entanto, podemos dizer que não há uma “conscientização do fazer”, e, assim, dificilmente há transformações no íntimo de cada um de nós. Nesse sentido, Houareau (1979) é enfática ao mencionar que o corpo não esquece das suas vivências, por isso a relevância de ouvir o que ele diz. É preciso então conhecer, sentir e perceber o corpo para conseguir alguma modificação.

Nesta busca de conscientização, Brieghel-Muller (1998) afirma que para o ser humano evoluir na compreensão de si mesmo, é necessário transpor e abandonar a hierarquia de valores estabelecida por tradições sociais e revalorizar o corpo partindo também de critérios pessoais. Complementa, afirmando que fica bastante difícil solucionar os excessos da vida moderna através dos meios tradicionais.

Tradicionalmente, não despertamos para a conscientização do corpo. A tarefa da antiginástica é, então, integrar aos poucos o corpo e entender as falhas na percepção de si mesmo (Houareau, 1979). Seguindo essa mesma linha de discussão, Alexander (1983) diz ser importante que nesse processo de conscientização

possamos compreender que nossas tensões são conseqüências de posturas e reações viciosas presentes nas manifestações corporais (respiração, andar etc) e que freqüentemente acabam gerando outros sintomas. Essas reações viciosas podem surgir ainda na infância, a partir de relacionamentos familiares mal sucedidos. Para a autora, “ (...) *é necessário lembrar também que muitas das tensões e inibições foram, na infância, um meio de dominar o impacto da angústia, da solidão, dos impulsos sexuais reprimidos. Posteriormente, elas se tornarão inconscientes, habituais e mecânicas, tornando impossível uma qualidade de emoção verdadeira*” (p.52).

Continuando com o enfoque no indivíduo, Alexander (1983) se refere à vivência de uma prática de sensibilização corporal interagindo com o próprio ser humano enquanto totalidade. Para a autora, isso envolve as relações interpessoais que aos poucos fazem com que as partes do indivíduo despercebidas e as emoções retraídas possam tornar-se presentes. E ainda comenta, “*esse ‘saber’ cresce com o aprofundamento da consciência corporal, e um equilíbrio dinâmico consciente do tônus, da respiração, da atitude e do movimento, melhora com freqüência, e muito profundamente, o estado psíquico*” (p.46).

Retomando a reflexão sobre a antiginástica, destacamos os princípios sobre os quais ela se baseia: a tomada de consciência do movimento, a prática de relaxamento e sensação, a unidade do corpo, o enfoque dos exercícios direcionados para a coluna vertebral, a prática corporal sem excesso e de acordo com o ritmo do próprio indivíduo e, por último, o relaxamento dos músculos posteriores.

No que se refere ao primeiro princípio, a *conscientização do movimento*, Houareau (1979) ressalta que a mecanização do movimento não tem validade, pois, o importante é a conscientização dele. Para a autora, é possível, em última análise, realizar o movimento apenas imaginando-o e o resultado também pode ser positivo.

Segundo Bertherat (1981), na maioria das vezes o indivíduo se utiliza da imitação para compensar a dificuldade de perceber, de sentir o corpo e para desmanchar o mal-estar. A idéia da autora pode ser exemplificada através dos estereótipos gestuais do esporte e da ginástica de academia que, normalmente, são

transmitidos na ação pedagógica como simples imitação de determinado movimento. Isso quer dizer que prevalece o adestramento do corpo em detrimento da tomada de conscientização de movimentos que o próprio indivíduo pode encontrar e amadurecer.

O trabalho de conscientização é indispensável para a aquisição de uma nova atitude, de um novo hábito. De acordo com o pensamento de Houareau (1979), a transformação das nossas “falhas” vem acompanhada pela mobilização da nossa atenção, buscando perceber a nossa atitude, na forma de realizarmos gestos, na caminhada e na posição ereta.

O segundo princípio, *a prática de relaxamento e sensação*, nos mostra que não desenvolvemos nosso aprendizado quando nos sentimos forçados ou constrangidos. A antiginástica sugere um esforço de sensação e não esforço de imitação, que é a base da ginástica tradicional. A antiginástica solicita uma mobilização sutil das fibras musculares. Se tocarmos na sensibilidade muscular profunda, o corpo irá sofrer modificações (Houareau, 1979). A autora ainda enfatiza que *“só as experiências adquiridas pela sensibilidade permanecem extraordinariamente vivazes”* (p.13).

Na concepção de Lowen (1997), a realidade básica do ser humano é o corpo. Para o autor, o indivíduo é um “organismo real, vivo e pulsante”. Para que o indivíduo se conheça é necessário sentir o corpo. Quando a sensibilidade é perdida em qualquer parte corporal, está perdida também parte de si mesmo.

A antiginástica objetiva, por meio de um trabalho de conscientização, restituir ao corpo a essência de sua espontaneidade, despertando-o para a expressão livre. (Houareau, 1979) A autora alerta que *“de tanto se exagerar a importância da voz como meio de comunicação, acaba-se por esquecer que o essencial da comunicação passa pelo corpo”* (p.53).

No terceiro princípio, *a unidade do corpo*, a antiginástica considera o ser humano uma totalidade, assim como a inter-relação do indivíduo com o movimento. Esta prática de sensibilização corporal percebe as reações em cadeia realizadas pelo corpo humano, em que cada parte que compõe o todo está diretamente interligada (Houareau, 1979).

No âmbito da sensibilidade e da unidade do corpo, recorremos a Gonçalves (1994). Ela destaca a importância de se perceber a relação da unidade do corpo com o mundo, como sendo uma relação viva que se baseia na sensibilidade. A autora relata que *“na experiência corporal, sensação, percepção e ação formam uma unidade indissociável”* (p.152).

Particularmente sobre os exercícios, estes não devem ser realizados sem observar o corpo na totalidade e também as sensações vivenciadas (Brieghel-Muller, 1998).

A base do quarto princípio da antiginástica é priorizar o *trabalho focalizado na coluna vertebral*, nas costas. Esta prática aponta a coluna vertebral como sendo o eixo de todo o corpo. É ela que recebe as boas ou más atitudes que repercutem no indivíduo. As costas, na verdade, refletem o estado emocional de cada ser humano. Existe uma necessidade de se observar o estado da coluna vertebral, pois toda deformação do seu eixo fragiliza e causa vários outros problemas. É justamente a instabilidade que motiva as reações em cadeia (Houareau, 1979).

Com base em Brieghel-Muller (1998), podemos afirmar que a coluna vertebral fica comprometida quando cercada de músculos tensos e curtos que dificultam o relaxamento e a sensação do indivíduo. Correlacionamos, assim, a antiginástica com a ginástica postural global que, por sua vez, exerce uma ação sobre o músculo, sobre a dor, buscando relaxamento da tensão muscular e, conseqüentemente, desbloqueando a articulação (Souchard, 1984).

Nesse ponto de discussão, a visão de Alexander (1983) se torna importante e se associa a um dos resultados da antiginástica: ao romper com as tensões musculares, normalmente são eliminados os estados depressivos, eufóricos e outras condutas tensas. Ao liberar as emoções habituais, abre-se um horizonte para uma vida mais ampla e repleta de sentimentos.

Dessa forma, a realização de um *trabalho dentro do ritmo do indivíduo*, sem excesso, é o quinto princípio da antiginástica. Frequentemente, no início de um exercício de antiginástica ocorre a transpiração, vermelhidão ou marmorização no rosto e nas mãos, como também a produção de vertigens durante a aula. Ao finalizar

o exercício é normal a sensação de fome, frio e sono. Todas estas reações são devidas ao sistema simpático que comanda as funções neurovegetativas.

É de grande importância que o indivíduo esteja habituado, desde cedo, a observar e sentir os movimentos sem interferir em sua realização. Brieghel-Muller (1998) exemplifica mostrando que é inútil e perigoso a correção da respiração através de uma ação muscular voluntária, seja qual for a situação. O ideal é desaconselhar os exercícios de respiração para os iniciantes. Para a autora, *“é preciso compreender que a cada indivíduo e a cada situação corresponde uma respiração particular, que somente o sistema nervoso vegetativo (autônomo) consegue definir.”* (p.16) Para Houareau (1979) a antiginástica defende inicialmente a respiração livre, e só após um trabalho mais profundo no qual se sugere ao indivíduo que observe sua respiração, sem buscar modificá-la ou detê-la.

O último princípio da antiginástica é a *busca do relaxamento dos músculos posteriores*. A antiginástica se contrapõe à ênfase dada ao desenvolvimento dos músculos posteriores defendida pela ginástica tradicional. Para essa prática de sensibilização corporal, os músculos posteriores já são normalmente desenvolvidos e o correto seria alongá-los através de exercícios apropriados. É importante saber que este procedimento é acompanhado por uma ação de reestruturação do corpo como um todo (Houareau, 1979). Resumidamente, essa autora diz que a orientação adequada seria alongar os músculos superficiais, reestruturar os músculos profundos, conscientizar das diferentes articulações e da interrelação dos membros uns com os outros. Ela também propõe: *“explorar conscientemente o nosso corpo no seu jogo articular, nas suas tensões e nas suas resistências, parece ser uma das vias susceptíveis de nos permitir investir um corpo reprimido, levantar inibições, seja qual for a sua proveniência: repressão social, educação, sem contar com os nossos temores e as nossas próprias proibições”* (p.30).

A questão do desenvolvimento dos músculos posteriores é destacada por Françoise Mézières. Em sua concepção, a musculatura posterior é bastante curta, rígida e forte, por isso a necessidade de alongá-la. Os movimentos da vida cotidiana, juntamente com a permanência na posição bípede, acabam encurtando os

músculos das costas. É importante que o excesso de força dos músculos posteriores seja eliminado possibilitando o seu alongamento.

Quanto aos exercícios realizados na antiginástica, Houareau (1979) e Bertherat (1981) afirmam que inicialmente os exercícios não possibilitam um momento de bem-estar, pois, eles significam a descoberta das tensões musculares, provavelmente bastante antigas. O encontro com os bloqueios musculares provoca uma sensação de mal-estar até então desconhecida, uma vez que toda a organização e equilíbrio corporal conseguiram escondê-los do próprio indivíduo.

Como aborda Brieghel-Muller (1998), quando nos sentimos incomodados num determinado exercício ou posição, certamente as tensões estão ali presentes e normalmente são percebidas. Esta reflexão é complementada por Alexander (1983) ao comentar que cada mudança na vida do indivíduo atinge um conjunto de tensões. Para a autora, toda perturbação acaba alterando as atitudes, comportamentos e ações do indivíduo. Enfatiza ainda: *“para que a pessoa consiga um contato real consigo mesmo, com o próximo e com o meio ambiente, é preciso que vivencie conscientemente o seu corpo, no movimento e no contato com o ambiente”* (p. 11).

Pode acontecer do indivíduo sentir dores ao liberar as fixações que o impedem de viver seus sentimentos e sensações. Na verdade, essas dores estão dando sinais de reintegração, em sua totalidade, das zonas esquecidas. Segundo Alexander (1983), é comum os risos, choros ou estado ofegante, prolongado e profundo até que a respiração volte ao normal.

Percebemos que, a cada dia, cresce o entusiasmo pelo corpo humano. Aos poucos vamos deixando de ver o corpo como uma barreira e passando a percebê-lo como forma de comunicação e expressão. Assim, *“a civilização, que ainda ontem era uma civilização contra o nosso corpo, transformou-se numa civilização do corpo. No lugar de um saber instituído por uma acumulação de técnicas aparece um saber que se elabora através da prova de si mesmo”* (Houareau, 1979, p.31).

A nossa sociedade aponta as “máscaras” que devemos usar socialmente. Mas com o uso freqüente destas, os sentimentos viciam algumas partes

corporais atribuindo-lhes características precisas. Um indivíduo triste, por exemplo, tem o hábito normalmente de franzir as sobrancelhas. Esse comportamento passa a ser o seu traço característico porque segundo Houareau (1979), *“a nossa história acaba por se inscrever no nosso corpo”* (p.56). O corpo não se mantém estranho perante a vida humana. Quanto mais “zonas mortas” existirem no corpo pior, pois, sentiremos isso na pele. Por isso há a necessidade de despertar o corpo, desenvolvendo a inteligência muscular, colocando-o em contato com a vida.

A antiginástica pode significar uma forma de romper a tensão do corpo. Para Houareau (1979), esta forma, com certeza, é mais eficaz que as “máscaras” que um dia caem e nada ameniza o mal-estar vivido na própria pele. Sabemos que o medo, as preocupações estruturam-se no corpo, mas isso não quer dizer que não possam ser amenizados. É preciso que o indivíduo se conscientize dos seus medos e das tensões para que haja um alívio corporal proporcionado por uma prática de sensibilização. Esta prática pode ser a antiginástica. Em Brieghel-Muller (1998) lemos que, *“quando a consciência penetra no recanto mais escondido, quando nos sentimos presentes na sensação de incômodo (dor, tensão ou outra), a crispação diminui e desaparece, a circulação sangüínea efetua-se sem obstáculo... Toda a vida interior é estimulada”* (p.43).

O posicionamento de Alexander (1983) sobre a eutonia pode ser correlacionado com a antiginástica, uma vez que a autora defende a idéia da necessidade do indivíduo se descobrir no mundo em que vive, expandir-se na conscientização da vida cotidiana, possibilitando, assim, expressar suas criações e também sua relação com a realidade social.

Na breve reflexão anteriormente desenvolvida, podemos perceber que a antiginástica tem como mérito a compreensão do indivíduo uno, mesmo que os estudiosos e divulgadores das práticas de sensibilização corporal ainda utilizem uma linguagem por vezes dicotômica. Devemos considerar seus posicionamentos e o momento histórico em que foi escrita a proposta e também não esquecer que há muito tempo o corpo vem sendo desenhado e vivido enquanto partes fragmentadas. Foi através de alguns estudiosos e praticantes de uma vivência corporal diferenciada, que foi se estruturando um outro olhar sobre o corpo.

CAPÍTULO III

TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

Este capítulo está voltado para os procedimentos metodológicos utilizados para o desenvolvimento do nosso estudo e se encontra assim organizado: a primeira seção focaliza a natureza da pesquisa; a segunda trata da apresentação do grupo investigado; a terceira aborda a instrumentação utilizada na realização do estudo; a quarta dedica-se aos procedimentos adotados para coletar os dados; a quinta, e última, explica o tratamento da análise das informações obtidas acerca da realidade investigada.

Natureza da Pesquisa

Neste estudo, de natureza qualitativa, utilizamos histórias de vida como método de investigação, através da história oral, enfocando relatos biográficos paralelos.

Relativamente a esse tipo de abordagem qualitativa, Richardson (1985) comenta que, assim como se trata de uma opção do pesquisador, é também uma forma adequada de compreender a essência do fenômeno social. Nesse tipo de investigação o pesquisador é o primeiro instrumento para a obtenção das informações. Ele se envolve diretamente com as diferentes etapas do estudo, de modo que as informações obtidas são selecionadas de acordo com a sua perspectiva. Compartilhando da idéia do autor, Bisquerra (1989) e Thomas & Nelson (1990) evidenciam que o principal enfoque na pesquisa qualitativa é a maneira como ela se realiza e não somente pelo seu resultado. Quanto a participação do pesquisador, Chizzotti (1991) ressalta que é um participante ativo, pois, é ele que descobre o significado das ações que se escondem na estrutura social.

Uma das situações que solicita a abordagem qualitativa é aquela em que observações são utilizadas para demonstrar a ação de um grupo social. No caso deste estudo trata-se de um grupo de mulheres que vivencia a antiginástica e, por causa disso, torna-se necessário o reconhecimento das implicações de diversos

referenciais teóricos - corporeidade, corpo feminino e antiginástica -, que permeiam a análise do contexto social.

Essa pesquisa qualitativa se fundamenta na relação entre a realidade e o sujeito, levando em conta a ligação entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito. Nesta abordagem o conhecimento não se restringe aos dados fragmentados, associados a uma teoria explicativa (Chizzotti, 1991). Para este autor, *“o sujeito é parte integrante do processo de conhecimento e interpreta os fenômenos, atribuindo-lhes um significado”* (p.79).

A opção por essa natureza de pesquisa se deveu ao fato dela oferecer condições para descrever a complexidade do problema, entender e classificar o processo de vida do grupo social estudado, contribuir na fase de transformação deste grupo, e também permitir a compreensão das particularidades do comportamento dos participantes (Richardson, 1985).

Histórias de Vida

A história de vida, na concepção de Chizzotti (1991), é um método de pesquisa que valoriza a obtenção de informações contidas na vida de uma pessoa ou de várias. Complementando o pensamento do autor, Alberti (1989) trata a história de vida como sendo a trajetória de vida do sujeito, desde a infância até o momento presente, considerando sempre as estruturas sociais e os momentos históricos nos quais se inseriu a trajetória do sujeito dentro da história.

Nessa mesma perspectiva, Meihy (1996) aponta a história de vida como sendo uma das formas mais cultivadas do gênero. Na atualidade essa expressão indica que se trata da narrativa do conjunto da experiência de vida de pessoas. Para o autor, a história de vida é um retrato oficial do sujeito que disserta livremente acerca de sua experiência pessoal. A verdade, na versão de seu narrador - que é autônomo -, serve para revelar ou ocultar casos, situações e pessoas. A periodização da história de vida do sujeito é um recurso relevante, pois, organiza a narrativa através de fatos considerados em contextos vivenciais nos quais devem ser valorizadas as indicações da história do sujeito como centro das atenções.

Usualmente a história de vida no Brasil tem sido considerada apenas como uma técnica subsidiária, enquanto em outros países, Estados Unidos, por exemplo, ela representa o principal método, responsável por importantes monografias. No que se refere ao acesso bibliográfico, a inexistência de manuais específicos sobre metodologias qualitativas é mais evidente entre nós predominando, assim, as traduções estrangeiras. É importante ressaltar que ocorreram algumas mudanças no final da década de 70 e início de 80, com a publicação de alguns livros de metodologia da pesquisa, sobretudo na área da psicologia, da antropologia, dirigidos e muito utilizados na pesquisa qualitativa (Haguette, 1992).

A história de vida não representa dados convencionais da sociologia nem é uma autobiografia tradicional. A história de vida se diferencia, não somente em relação à perspectiva adotada para o desenvolvimento do trabalho e nos métodos utilizados, mas também no contexto histórico de vida, por atender mais às intenções do pesquisador, estando voltada para a fidelidade das experiências e interpretações do indivíduo acerca de seu mundo. Segundo Kramer & Souza (1996), *"(...) cada época e cada grupo social têm seu repertório de formas de discurso que funciona como um espelho que reflete e refrata o cotidiano das relações sociais."* (p.26)

Haguette (1992) afirma que a história de vida pode desempenhar algumas funções, tais como:

- a) servir como referencial para avaliar idéias, pensamentos, teorias que abordam o problema, deixando claro que os resultados obtidos através da análise de vida do sujeito são específicos e não assumem um caráter generalizante;
- b) contribuir em áreas de pesquisas que tratam da história de vida apenas tangencialmente, podendo servir de base para que as suposições sejam feitas a partir da realidade, aproximando-as, assim, do ponto em que a verdade se encontra;

- c) fornecer *insights* relativamente à subjetividade de vários estudos, no que se refere a processos institucionais, nos quais se considera a experiência individual;
- d) em função da riqueza de detalhes da história de vida, essa metodologia pode oferecer novas variáveis, novos questionamentos que podem levar a uma reorientação da área de estudo;
- e) dar sentido ao processo de investigação que requer um entendimento íntimo da vida dos sujeitos, dando condições para que as questões que envolvem o problema possam ser levantadas a partir de sua própria visão com as suas idéias, lembranças, seu mundo, seus constrangimentos e as pressões vividas.

História Oral

Nesse estudo as histórias de vida foram levantadas a partir da história oral, que representou um meio de obter as informações sobre o envolvimento das mulheres participantes e a temática abordada neste texto.

Na concepção de Meihy (1996), a história oral é um recurso moderno, utilizado para elaborar documentos, arquivamento e pesquisas referentes à vida social de pessoas. Como história dos contemporâneos, a história oral tem o compromisso de responder a um sentido de utilidade prática e imediata. Isto não quer dizer que ela termine no momento da apreensão e da eventual análise da entrevista, pois, a história oral mantém sua vinculação com o registro contínuo que visa ao futuro, sugerindo que outros possam vir a utilizá-la. Para Moraes (1994), *“a fonte oral exhibe, (...), a força de todo um destino pessoal, implica uma argumentação simples, com que a academia não está habituada, porque familiarizou-se com a prática de complicar o argumento e satisfazer-se com a cronologia pessoal, a cronologia excessivamente linear da história até agora escrita”* (p.48).

O uso da técnica de história oral na produção de documentos históricos é bastante recente (Haguette, 1992). Segundo a autora, a história oral é uma técnica de coleta de dados que se baseia no depoimento oral, gravado, obtido por meio de interação entre o pesquisador e o participante entrevistado. Segundo Moraes (1994), *“a fonte oral é uma fonte viva, é uma fonte inacabada, que nunca será exaurida”* (p.46-47).

A história oral tem por objetivo preencher as lacunas existentes nos documentos escritos, prestando serviço à comunidade científica por meio da socialização de seu produto. Este meio de obtenção de dados é interdisciplinar, pois, envolve a história, a sociologia, a antropologia, a ciência política. No sentido de inter-relações disciplinares, Meihy (1996) afirma que *“a história oral pretende ser um campo multidisciplinar onde, independentemente das várias tradições disciplinares, diferentes linhas de trabalho tenham um território para o diálogo sobre maneiras de abordagem das entrevistas e campo de troca de experiências.”* (p.27)

A história oral no Brasil demorou bastante para se desenvolver devido à inexistência de tradições institucionais não-acadêmicas que se voltassem para desenvolver projetos registrando as histórias locais e a ausência de relacionamento da universidade com a localidade e a cultura. Os compromissos internos de cada disciplina universitária, tomando-se a sociologia e a antropologia como exemplos, permaneceram fortemente marcados, impedindo o diálogo entre as áreas que se preocupavam com depoimentos, testemunhos e entrevistas. (Meihy, 1996)

No Brasil, as primeiras experiências sistemáticas no âmbito da história oral foram iniciadas no ano de 1975 com a realização de cursos ministrados por especialistas mexicanos e norte-americanos na Fundação Getúlio Vargas - Rio de Janeiro. Assim foram surgindo os primeiros programas de história oral no Brasil, na Universidade Federal de Santa Catarina e no Centro de Pesquisa e Documentação de História Contemporânea no Brasil (CPDOC) da Fundação Getúlio Vargas. Esses programas foram dedicados ao estudo da política regional e das elites políticas brasileiras, propondo-se a construir o acervo de depoimentos orais de história da vida de representantes da elite política brasileira. (Moraes, 1994)

A utilização da história oral como forma de obter informações sobre o indivíduo é bastante ampla, mas deve-se considerar que ela está voltada, naquilo que é fundamental, para compreender aspectos sociais e não acumular evidências fragmentadas que não contribuem com dados já existentes (Haguette, 1992). O uso da história oral na atualidade indica a gravação de lembranças de tempos passados e também as reflexões e os posicionamentos de pessoas que estão comprometidas com atividades públicas.

Grupo Investigado

O grupo investigado foi constituído por cinco mulheres que vivenciam a antiginástica, praticadas por elas durante um período que variava entre seis a quinze anos. Este período de vivência descaracteriza o modismo que atinge a antiginástica, bem como outras práticas corporais. O espaço onde se realizam as aulas é chamado de “Conscientização Corporal”, Campinas/SP. O critério para a escolha das participantes se centrou na indicação da professora que, por sua vez, apresentou uma lista com o nome de cinco mulheres com maior tempo de vivência na antiginástica. Sendo assim, estas mulheres constituíram o nosso grupo de investigação por acreditar que elas teriam mais experiências a serem reveladas para o enriquecimento do nosso estudo.

As mulheres que participaram deste estudo, com idades entre 47 a 56 anos, são casadas, mães, residem em Campinas/SP, possuem formação superior, desempenham atividades profissionais na área de pedagogia, terapia, agronomia e direito, tiveram formação católica* e tiveram experiências anteriores com a ginástica de academia. É importante mencionar que esses dados pessoais foram levantados no estudo unicamente como referência para a caracterização do grupo investigado. O último dado representa uma exceção.

Para a escolha das mulheres participantes foi utilizada uma listagem daquelas que poderiam contribuir com o estudo, embora o recurso metodológico

* Atualmente apenas uma delas se considera católica.

defenda que sempre existirão participantes cuja contribuição é imprescindível. Por esse motivo, a seleção das participantes foi intencional, estando em consonância com Alberti (1989) quando diz que *“...em primeiro lugar, convém selecionar os entrevistados entre aqueles que participaram, viveram, presenciaram ou se inteiraram de ocorrências ou situações ligadas ao tema que o pesquisador pretende investigar e que podem fornecer depoimentos significativos.”* (p.14)

Instrumentação

Os dados deste estudo foram obtidos utilizando-se a entrevista semi-estruturada do tipo biográfica. Este tipo de entrevista representou também a história de vida de cada mulher, pois, as questões foram orientadas de acordo com a sua trajetória histórica e a antiginástica: o corpo infantil, o corpo adolescente, o corpo adulto e a antiginástica. A entrevista biográfica nos permitiu traçar um perfil da história de vida de cada participante, oferecendo subsídios para compreender a realidade que envolve o corpo feminino e a vivência com a antiginástica.

Para a realização das entrevistas utilizamos um gravador, em função da técnica de história oral, com o intuito de obter o discurso das mulheres participantes como registro histórico original, e também para que, na análise dos discursos, todas as informações pudessem ser extraídas em sua íntegra, enriquecendo, assim, o estudo.

Quanto à utilização do gravador, Alberti (1989) diz que atualmente não se pode falar em história oral sem a sua participação, pois, este instrumento possibilita falar em produção de documentos, no retorno à fonte, na montagem de acervos de depoimentos, na autenticidade de trechos transcritos, na análise de discursos e da entrevista em si. Nesse âmbito, reforçamos a idéia da autora acima com o pensamento de Meihy (1996) ao afirmar, que a história oral *“(...) além de seu valor documental enquanto gravação (que guarda em arquivos a modulação da voz e a situação da entrevista), precisa ser vertida para a linguagem escrita, a fim de facilitar trânsito, reflexão e estudos.”* (p.22)

A entrevista foi estruturada com o seguinte roteiro: primeiramente, apresentação dos dados pessoais (idade, formação acadêmica e religiosa, tempo de prática com a antiginástica, informação profissional e familiar); em seguida, foi iniciada a parte específica de estudo, buscando as vivências da trajetória de vida das mulheres, a partir da infância, da adolescência, da fase adulta e a antiginástica.

Coleta dos Dados

As entrevistas foram realizadas seguindo a indicação das mulheres, orientadas pela professora Odenise Belline* que ministra aulas de antiginástica. O contato inicial foi feito através desta professora que, por sua vez, cedeu para o pesquisador o telefone das mulheres que aceitaram participar do estudo. Posteriormente, os horários foram marcados pelas participantes, sempre de acordo com a disponibilidade de cada uma.

Antes de iniciar, propriamente, as questões da entrevista, as participantes foram esclarecidas quanto ao objetivo do estudo, a abordagem metodológica e a importância de se sentirem à vontade para expor sua trajetória de vida, como também foi solicitado às participantes a permissão para posterior utilização das entrevistas.

Não houve tempo preestabelecido para a realização da entrevista. A conversa inicial com as participantes criou um ambiente favorável para que apresentassem suas idéias da melhor forma possível que, certamente, foram enriquecidas e assumiram um papel importante no decorrer da pesquisa.

O estudo assume a reflexão de Alberti (1989) quando trata a entrevista como uma relação entre pessoas diferentes, com vivências e opiniões distintas, que possuem em comum o interesse por um tema específico, ou determinados acontecimentos ou ainda conjunturas do passado. É na relação entrevistador/entrevistado que pessoas diferentes se deparam, frente a frente, numa interação e diálogo sobre um mesmo assunto.

* Professora com formação na área de Educação Física que ministra aula de antiginástica há quinze anos.

Tratamento dos Dados

Nesta fase do estudo, a história oral de cada participante passou por três etapas antes da elaboração da sua história de vida.

A primeira etapa, denominada registro original, significou a transcrição literal da história oral. A segunda compôs o registro cronológico, que se caracterizou pela ordenação das informações obtidas de acordo com as sucessivas etapas da vida das mulheres - a infância, a adolescência e a fase adulta com o enfoque na antiginástica. O registro temático foi a terceira e última etapa, constituindo-se pelo agrupamento das informações em grandes capítulos, cronologicamente descontínuos. O registro temático vai se caracterizando na discussão das categorias temáticas individuais apresentadas no quadro temático.

Durante a transcrição das entrevistas utilizamos algumas palavras entre colchetes logo após a fala das mulheres - *riso(s)*, *silêncio*, *emoção* e *interrupção* -, na tentativa de aproximar o leitor do contexto da história de vida oral das participantes. Cada uma dessas palavras possui sua especificidade. Assim, “*riso*” indica a manifestação de alegria, de graça ou discordância em relação aos acontecimentos vividos pelas participantes. Quando a palavra *riso* é utilizada no plural indica que participante e pesquisador riem com algo mencionado pela entrevistada, sem a conotação de estarem zombando do que foi dito. O “*silêncio*”, por sua vez, representa uma pausa das participantes após a realização da pergunta. No que se refere à “*emoção*”, esta demonstra que as participantes foram sensibilizadas por suas lembranças. A observação e atenção do pesquisador foram importantes no momento da entrevista para que, posteriormente, pudesse indicar o uso destas palavras na transcrição original da história oral, uma vez que a gravação da fita K7 não registra a expressão facial das participantes, embora o timbre da voz apresentasse alterações.

No registro original da história oral (anexo 3) destacamos algumas palavras em *itálico* como forma de indicar uma entonação de voz mais forte, mais acentuada das entrevistadas. Ainda quanto ao registro original usamos a palavra “*interrupção*”, que pode caracterizar uma pausa solicitada pelas participantes ou

pesquisador, ou indicar o momento de inversão ou troca da fita. Como indicativo de segurança da história oral, informamos quando a fita chega ao final, da mesma forma quando a fala das participantes é interrompida pelos motivos já mencionados. Durante a entrevista original apresentada utilizamos “*notas de rodapé*” para explicar pontos específicos da história de vida oral, tais como, palavras que não foram identificadas na gravação e a utilização de gestos pelas participantes.

Após a transcrição das entrevistas, enviamos às participantes uma cópia impressa das mesmas para que elas analisassem e autorizassem o conteúdo da história oral em nosso estudo. Posteriormente, as participantes nos deram o retorno, autorizando o seu uso em nosso trabalho.

Após encerrado todo o procedimento de registro das informações foi iniciada a análise interpretativa da história oral das participantes, através de um processo interpretativo chamado de interacionismo simbólico. A utilização do interacionismo simbólico nesse estudo de natureza qualitativa permitiu que a pesquisa cumprisse o objetivo de apresentar o sentido social construído pelos indivíduos em suas interações cotidianas (Chizzotti, 1991).

Segundo Bisquerra (1989), no interacionismo simbólico a natureza da interação entre o indivíduo e a sociedade assume uma função importante. O interacionismo simbólico é a unidade de estudo e se baseia na análise da vida cotidiana, atribuindo um destaque fundamental aos significados sociais que os indivíduos expressam acerca do mundo no qual estão inseridos.

No momento da interpretação dos dados assumimos os seguintes passos, apresentados em ordem de procedimento:

1. retiramos do registro original (transcrição literária) da história oral, as unidades mais relevantes, mais significativas para o nosso objeto de investigação. A partir do nosso olhar, observamos elementos que tinham sentido para o estudo. Utilizamos um marca-texto para destacar as unidades;

2. sintetizamos as unidades, sem interpretações, considerando o significado dos acontecimentos na vida do corpo feminino, da educação familiar e escolar, dos modismos, da vivência com a antiginástica. A síntese das unidades serão apresentadas no primeiro momento do capítulo de análise e discussão dos dados;

3. separamos as unidades mais significativas em categorias temáticas, apresentadas no 'Quadro Temático'. Observamos a frequência dos temas para que eles fossem retirados e classificados em categorias adequadas;

4. analisamos e discutimos as categorias temáticas a partir das relações entre participantes do estudo, pesquisador e referencial teórico. Esta interação representa o olhar do interacionismo simbólico sobre as relações humanas;

5. buscamos responder nas 'Considerações Finais' às seguintes questões: *“Qual o olhar da mulher para si mesma antes da vivência com a antiginástica? O que influenciou as mulheres na busca da antiginástica? Qual o significado da antiginástica na vida da mulher? Como, hoje, a mulher se percebe?”*

O interacionismo simbólico se diferencia de diversas abordagens da Psicologia por considerar o sentido que as coisas assumem para o comportamento humano, e ao mesmo tempo ver este sentido emergindo do processo de inter-relações entre as pessoas, ao invés de observá-lo unicamente como algo intrínseco ao ser, como uma expressão da mente ou de uma organização psicológica. (Haguette, 1992) Para a autora, *“as pessoas estão constantemente interpretando e definindo à medida que passam por situações diferentes. Pessoas diferentes têm coisas distintas, em função de suas experiências pessoais prévias e seguem os diferentes significados sociais que têm aprendido”* (p.270).

CAPÍTULO IV

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este capítulo se refere à análise e discussão dos resultados obtidos. Inicialmente, apresentamos as trajetórias individuais das participantes sem recorrer à interpretação; posteriormente focalizamos o quadro temático do qual constam categorias temáticas individuais, discutindo-as em seguida, a partir da interação entre as mulheres participantes, pesquisador e referencial teórico.

Descrição da Trajetória Individual Sobre o Corpo Feminino

Nesse ponto de discussão apresentamos a trajetória individual das mulheres que participaram do nosso estudo, numa síntese histórica, desde a infância até o momento atual de sua vivência com a antiginástica.

Participante 1

Na **infância** foi bastante protegida pela mãe, sentia-se medrosa e pouco arteira; costumava participar das brincadeiras de rua - de roda e de pique -, mas um pouco restringidas pela mãe, em função de uma bronquite. Foi na escola, durante os intervalos de aula, que vivenciou o seu lado infantil mais livremente; longe da mãe pôde brincar de bola, pular corda, queimada e outras, até se sentir exausta. A bronquite não existiu nesses momentos e deixou de existir, definitivamente, por volta dos doze anos de idade. Na época, não havia aulas sistematizadas de Educação Física, os grupos se organizavam e realizavam as brincadeiras.

Considera que a sua educação familiar foi aberta e baseada na confiança. Entretanto, não se recorda de momentos que a família tenha tratado de questões corporais. A escola também não ofereceu espaço para essas discussões.

Durante a infância costumava brincar e conversar com os meninos, mas percebia um certo receio entre eles, talvez pela educação que ambos os sexos receberam. Nas brincadeiras da escola e da rua, os meninos não participavam com frequência, pois, eles tinham o seu próprio espaço. Recorda que se interessava pelas brincadeiras dos meninos, mas eles não a deixavam participar delas.

Acredita que, inconscientemente, a família estabeleceu que as brincadeiras de menina eram as de bonecas, bem como os presentes na festa de Natal eram os conjuntos de xícaras e jogos de cozinha de brinquedo. A infância foi, enfim, marcada por momentos saudáveis e repletos de afetividade, como também por uma forte amizade existente até o momento presente.

Ao chegar à **adolescência**, a partir da 5ª série, as práticas corporais estavam voltadas para as aulas de Educação Física, com ênfase no esporte. Considera alguns momentos da Educação Física como desagradáveis por causa do horário - acordava muito cedo para participar da aula, pois, não morava na cidade em que estudava -, pela obrigatoriedade e pelos exercícios de abdominais e as corridas. Nessa disciplina as turmas e as atividades eram separadas de acordo com o sexo. Sentia falta do contato constante com os rapazes que somente ocorria nos ensaios para apresentações escolares na comemoração de datas festivas. Os bons momentos da Educação Física foram os jogos de voleibol e basquetebol, realizados livremente, sem competições, mesmo tendo fugido de algumas aulas que tratavam dos fundamentos desse esporte - o saque, por sentir dores nas mãos, foi um deles. Fora da escola, não existia prática corporal sistematizada. Eram frequentes as leituras de livros, os filmes no cinema, as músicas ouvidas pelo rádio e as conversas com os amigos.

No que se refere à educação familiar, seguia num âmbito de liberdade, de confiança, de diálogos e sem proibições. No entanto, não existiam conversas específicas sobre as mudanças corporais e as questões que envolviam a adolescência. Acredita que se tivesse buscado conversar com a sua mãe talvez tivesse surgido alguma conversa nesse sentido, apesar de perceber um certo receio materno para falar do assunto em função da formação recebida. Dessa forma, os diálogos aconteciam entre as amigas. Na escola, na disciplina "*economia doméstica*"

destinada às adolescentes, a professora possibilitou um espaço durante a aula de trabalhos manuais para tratar de situações e dúvidas que envolviam a fase da adolescência, como o namoro e o beijo. Aos poucos, a turma foi adquirindo maior confiança na professora, passando a recorrer a ela quando tinha alguma dúvida. Assim, a turma foi privilegiada por ter encontrado na escola uma professora que tratava de questões referentes à adolescência, uma vez que seria compreensível, para a época, a recusa da professora em discutir questões sobre o corpo.

Existiam muitas dúvidas e pontos de interrogação na adolescência. Recorda a menarca, aos doze anos, quando foi morar na casa da avó para estudar. Antes de viajar lembra que a mãe colocou em sua mala de viagem, sem fazer qualquer comentário, os panos que, na época, eram usados durante o período menstrual. Sabia que os panos significavam algo, mas não sabia necessariamente o quê, pois, sempre presenciava a mãe lavando as roupas. Assim que chegou à casa da avó apareceu a menarca. Através das tias ficou sabendo o que significava aquele novo momento e, conseqüentemente, percebeu o significado dos panos colocados em sua mala.

Quanto aos rapazes, eram poucos os que faziam parte do seu círculo de amizade; as moças predominavam, mas mesmo assim costumavam ir a bailes e conversavam sobre os filmes, as músicas e as festas de que participavam. O mais marcante nessa época foram as viagens constantes de uma cidade para outra, juntamente com os pais, tendo que deixar os amigos que havia conquistado.

Na fase **adulta**, enquanto mulher, preocupa-se com a banalização do corpo nos meios de comunicação, principalmente nos programas de televisão. Quanto às práticas corporais, acredita que estão relacionadas com o modo de ser de cada indivíduo, como também percebe que os modismos direcionados para o corpo são assimilados por cada mulher de uma forma diferente. O ideal de beleza criado é seguido por cada uma livremente, optando pelo que é melhor para si mesma. Os recursos da lipoaspiração e da cirurgia plástica não são atraentes para ela, pois, respeita o envelhecimento determinado pela natureza humana.

Antes da antiginástica, suas práticas corporais foram vivenciadas no âmbito da ginástica tradicional durante três anos, no clube. As aulas da ginástica

eram agradáveis e interessantes, principalmente porque os exercícios eram realizados com as músicas de *Ray Connif* e de Roberto Carlos. Entretanto, considerava desagradáveis alguns exercícios realizados durante a aula e, assim, começou a surgir o desinteresse e a falta de estímulo pela ginástica tradicional. Hoje, com a antiginástica, não desiste, mesmo que haja incompatibilidade de horários entre o trabalho e a prática corporal.

Além da antiginástica, atualmente, costuma caminhar prazerosamente umas duas vezes por semana, apesar dessa frequência não ser tão regular. O encontro com a antiginástica se deu através da filha que a vivenciava há três anos. Esse encontro aconteceu num período de vida em que surgiam os primeiros sintomas da menopausa, algumas dores - não resolvidas através do tratamento reumatológico - na região dos ombros e dos cotovelos que acabavam prejudicando o seu desempenho nas atividades profissionais. Essas situações despertaram a necessidade de dar início a uma prática corporal e, por isso, escolheu a antiginástica.

Desde os momentos iniciais com a antiginástica se sentiu atraída pela vivência, pelo ambiente e pelas pessoas que estavam a sua volta. As primeiras experiências foram marcadas pelas orientações da professora com relação à percepção corporal, através da leitura do corpo, despertando para as partes que estavam em contato ou não com o solo. Os momentos iniciais com a antiginástica causaram-lhe um certo receio por causa do enfoque da aula. Muitas vezes pensava faltar quando era anunciado o conteúdo da aula seguinte, principalmente quando se tratava de trabalhar a região do joelho; a tensão nessa parte corporal tinha uma história que precisava ser superada. Hoje, lida melhor com as tensões corporais.

Entre os motivos para dar sequência com a prática da antiginástica, destaca o bem-estar, principalmente mental, que acaba influenciando na saúde e no bom humor. Revela que os problemas de sinusite, por exemplo, são facilmente superados quando realiza um exercício da antiginástica. Atribui à antiginástica um relevante papel na mudança de seu modo de vida, pois, anteriormente se definia como sendo uma pessoa muito exigente, insegura e crítica consigo mesma e, aos poucos, foi se percebendo mais tranquila e confiante na vida cotidiana. Esse novo

olhar de si mesma, como também as novas aprendizagens, procura transmitir para as pessoas mais próximas do convívio: o marido, a filha e o neto.

Através dessa vivência foi percebendo que o corpo não existia de forma fragmentada e, assim, foi despertando para a unidade do corpo. A partir da antiginástica aconteceram mudanças na percepção de si mesma, no sentido de se olhar, de se perceber frente ao espelho e se auto-avaliar nas posturas e tensões corporais. Acredita que essa mudança é um processo lento que, aos poucos, vai sendo incorporado e acaba refletindo no cotidiano: a realização dos exercícios de massagem com a bola em frente a televisão, perceber o contato do corpo no chão, a correção da postura nas atividades domésticas, são exemplos dessa mudança.

Acredita que a vivência da antiginástica no âmbito cotidiano não deve ser considerada como um fanatismo, pois, é algo agradável que surge naturalmente. Diante disso, tem como perspectiva seguir em frente nessa vivência, por ter conquistado bons resultados os quais são percebidos na obtenção de uma maior habilidade e descontração em certos movimentos (entrar e sair do automóvel, por exemplo); e ainda pela possibilidade de estar sempre em contato com novas experiências durante as aulas.

Participante 2

Durante a fase escolar, na **infância**, as práticas corporais foram vivenciadas nas aulas de Educação Física, através dos conteúdos da ginástica rítmica, voleibol, basquetebol e os jogos de queimada. As aulas eram prazerosas, bastante diversificadas e exigiam muito dos alunos que, por sua vez, se esforçavam para atingir um bom conceito na disciplina. Na aula de Educação Física a turma se dividia, as meninas faziam em um dia e os meninos em outro. Fora da escola, as experiências motoras estavam associadas às brincadeiras na rua, tais como jogos de bola, subir em árvores, e praticar natação no clube. Recorda ainda as cantorias que fazia durante as viagens com o pai na janela da Maria Fumaça.

As discussões sobre o corpo não aconteceram, pois considera a sua educação familiar rígida e fechada, talvez pelo fato dos pais serem bem mais velhos.

A única orientação recebida por volta dos oito ou nove anos, foi com relação à menarca e, mesmo assim, percebeu uma certa distância da mãe para tratar do assunto, pois, havia muito preconceito e tabu para conversar sobre o corpo. Por isso, as conversas aconteciam entre as amigas. A escola também não tratava abertamente dessa questão, as aulas de ciências eram exigentes, no entanto pouco abordava sobre o corpo. O interesse por conhecer o corpo foi surgindo e, assim, buscava estudar independentemente da escola, nos livros de medicina e biologia.

No que se refere à relação com os meninos, acredita ter sido normal e respeitadora, considerando as paqueras, as conversas e as brincadeiras na rua. Apesar de ter-lhe sido transmitida a separação de vivências, atitudes e comportamentos entre o sexo feminino e o masculino, nunca se pautou por esse modo de pensar da época, pois, considerava normal a convivência das meninas juntamente com os meninos.

Na infância já questionava o fato das mulheres não usarem calças compridas e não concordava com o fato de ter que vestir apenas saias ou vestidos, como também brincar somente de bonecas, de bichos de pelúcia e de cantigas de roda, de que gostava bastante. Era criticada pelos meninos e pela família quando brincava também com carrinhos, bolas de gude e outros jogos

O contato com a natureza marcou fortemente a sua infância e recorda as brincadeiras de “comandante no meu navio” em cima das árvores, quando colhia e saboreava suas frutas. Lamenta o fato das crianças de hoje em dia e do próprio filho não terem tido essa possibilidade de um contato mais próximo com a natureza.

Na adolescência as principais práticas corporais continuaram sendo as mesmas da infância com os jogos de queimada e voleibol na escola. Assistia também aos rapazes participando da Educação Física, ainda separada por sexo. A avaliação nessa disciplina curricular era realizada através de exames prático, oral e teórico. Durante a adolescência surgiu o interesse pela música e aprendeu a tocar violão e piano. Aos poucos, a música foi invadindo a vida adolescente e juntamente com colegas, que tocavam outros instrumentos, formaram um grupo musical que costumava se apresentar em festas.

Não considera ter tido os chamados problemas de adolescente, pois, lidou com as mudanças corporais de forma tranqüila e natural, incluindo a menstruação, apesar da educação familiar com relação às questões corporais permanecer rígida. Existia a preocupação da família com as mudanças corporais e, em função disso, havia uma preocupação mais voltada para o sexo, os cuidados, as companhias do cinema e a hora de voltar das festas. A educação familiar lhe ensinou que se um homem se levantasse de um local a mulher não podia se sentar no mesmo lugar logo em seguida, pois, corria o risco de engravidar.

Os diálogos eram bastante raros na família, uma vez que não era permitido falar sobre as questões do corpo, como também ler romance. Acredita que essa atitude talvez se justifique pelo fato da família ser alemã. E assim, as conversas surgiam nos grupos de escola, ou então entre os primos e primas. Juntos tiravam as dúvidas e liam os romances proibidos da época. Na escola as principais orientações sobre o corpo foram focalizadas nos aspectos de higiene e alimentação, durante as aulas de biologia.

Na vida adolescente, o relacionamento com os rapazes seguia normalmente com as paqueras, os namoros, os bailes, os cinemas, o pai observando e determinando o horário. Por haver um certo receio em juntar moças e rapazes, nos passeios realizados na praça da cidade, ambos os sexos não se integravam, pois, passeavam separadamente e em sentidos opostos. Os giros pela praça permitiam a paquera entre os adolescentes.

O encontro com a música, aos dezesseis anos de idade, marcou os momentos agradáveis da adolescência. Ao descobrir que gostava de cantar ingressou no coral da escola e seguiu com os estudos de música. Até bem pouco tempo ainda fazia parte da Orquestra Sinfônica da cidade de Campinas-SP, mas teve que parar, pois, não tinha como conciliar tantas atividades.

Hoje, na vida **adulta**, questiona se ainda existe um padrão feminino definido socialmente, pois, acredita que esse acontecimento foi superado em virtude de um processo de conscientização coletiva, visto que atualmente prevalece, por exemplo, os estilos da moda unissex e as pessoas não mais vestem o que lhes é determinado socialmente, mas o que lhes satisfaz. Concorde que existe uma série de

recursos para manter a mulher dentro de um padrão corporal, e exemplifica que muitas amigas costumam ir aos salões de beleza para ajeitar o cabelo e se maquiarem em nome da beleza feminina. Considera desnecessária essa atitude, pois, defende a beleza natural e acredita que não deveria existir essa preocupação excessiva com o exterior do corpo: o importante é o que se encontra no interior de cada indivíduo. Pensando assim, assume um estilo próprio com uso de pulseiras e brincos no estilo “hippie” e, ainda, corta e pinta o cabelo sozinha e a sua maneira.

Apesar de existir uma forte influência para que a estética do corpo feminino seja mantida e padronizada, percebe que as mulheres estão seguindo a idéia de valorizar a aparência externa do corpo, mas ao mesmo tempo, não percebem que ao utilizar os recursos estéticos, como a lipoaspiração, permanecem com posturas incorretas ao pisar no chão e ao sentar, por exemplo, como também acabam não se encontrando consigo mesmas, com o seu interior. Para ela todos os recursos da estética feminina são tidos como sendo artificiais, pois, não acredita que os remédios e as cirurgias plásticas possam oferecer uma melhoria ao corpo se o próprio indivíduo não modifica aspectos básicos dentro de si mesmo - os medos, as culpas, o peso de outras pessoas sobre os ombros. Dessa forma, o indivíduo desempenha a função de ser seu próprio médico e, conseqüentemente, ele mesmo cria a sua beleza, não aqueles que estão do lado de fora.

Antes de conhecer a antiginástica praticava natação, uma atividade que vinha desde a infância. Um traumatismo no joelho fez com que iniciasse um programa de musculação, apesar de considerar uma prática monótona e repetitiva. Atualmente vivencia apenas a antiginástica. Ao ficar sabendo da proposta da antiginástica foi conhecê-la e participou de uma aula, mas era bastante resistente para iniciar a sua prática. Entretanto, motivada por fatores emocionais, em função da pressão que sofria e da falta de coragem para dizer não, decidiu iniciar um trabalho voltado para a conscientização corporal.

O encontro com a antiginástica representou o encontro consigo mesma no âmbito mental, físico, emocional e espiritual. A partir desse encontro passou a ter consciência da parte interna do seu corpo que, por sua vez, possibilitou uma estrutura de sentir “os pés no chão”, pois, até então costumava se sentir “vagando na

superfície", e hoje consegue equilibrar as duas situações. Assim, passou a valorizar as vivências do corpo através dos alongamentos e dos recursos materiais, tais como o bambu e as bolas.

Nas primeiras experiências com a antiginástica não tinha a certeza do significado dos termos e das posturas que eram utilizados durante as aulas. Aos poucos, foi percebendo as limitações do corpo e a possibilidade de assumir uma nova atitude diante de si mesma e de outras pessoas como, por exemplo, saber se impor, falar não quando julgar necessário e não permitir que as pessoas abusem do seu bom senso. Foi assim que surgiu o seu primeiro não; no início se sentiu um pouco culpada, mas logo percebeu que era necessário, pois, deixou de permitir que as pessoas abusassem do seu modo de ser.

Os momentos iniciais com a antiginástica despertaram-na para algumas questões que não tinham sido percebidas até então. A posição do quadril relacionada à perda energética, a ligação do sacro com o registro corporal da infância, a posição dos pés paralelos e a importância dos três apoios do pé que serviram para compreender por que os calçados gastavam mais de um lado do que do outro, são exemplos disso. Começou então, a vivenciar uma outra postura, interna e externa, e que significa uma nova postura de vida.

O despertar para a unidade do ser humano se iniciou há vinte dois anos, através da doutrina espírita, cujos mentores transmitiram-lhe a importância da não fragmentação do corpo, da mente e do espírito. Posteriormente, a partir da vivência com a antiginástica, foi associando um conhecimento ao outro. Acredita que vivenciar essa unidade no dia-a-dia permite uma conscientização que se expressa na correção da postura corporal, de erguer a cabeça e a coluna principalmente, de acordar durante a noite e perceber a posição em que dorme. A partir da antiginástica percebeu que, de fato, o corpo fala e, assim, exalta a oportunidade de ter aprendido a sua linguagem.

O seu modo de vida modificou-se bastante após a vivência da antiginástica, principalmente no sentido de se perceber enquanto ser humano, descartando a idéia de ser um objeto de manipulação de outras pessoas. Descobriu

ainda que, inicialmente, precisava estar bem consigo mesma para ter condições de olhar os que estavam a sua volta e o universo que a envolvia.

A partir da antiginástica aconteceram mudanças ao se perceber uma mulher mais bonita, em função de ter encontrado a beleza interior, e então passou a se amar, a se auto-aprovar e perceber que *“existe um sol”* dentro de si mesma. Antes de se deparar com essa mudança na percepção de si mesma, definia-se como sendo uma pessoa que funcionava tipo um robô, sem determinação própria, até surgir um câncer no ovário, avisando que algo estava errado. A doença foi vencida a partir do momento que optou pela vida, apesar de que no início ainda não estava determinada a vencê-la, como também continuava doando atenção a outras pessoas sem se dar conta de que precisava receber algo ao mesmo tempo. Aconteceu, então, uma forte mudança em sua vida, ao despertar para a necessidade de buscar algo que proporcionasse auto-conhecimento, possibilitasse gostar de si mesma, procurasse o tratamento adequado, buscasse manter a serenidade, conquistasse coragem para vencer os desafios que não faziam parte de sua trajetória e aprendesse que *“a vida é uma troca”*.

Pretende dar continuidade à antiginástica por considerá-la o nutriente que recebe semanalmente e que fortalece a sua permanência na dimensão terrestre, como também esse prosseguimento é motivado pela professora que lhe transmite coragem, luta e defesa. Acredita que o importante é a conscientização do corpo para que o indivíduo permaneça vivo na terra e resista aos elementos exteriores que são ruins e perversos.

Espera que outras pessoas se interessem pelo trabalho da antiginástica, pela possibilidade de vencer os obstáculos que surgem na vida cotidiana e de aprender sobre o tônus muscular e a tensão corporal, adquirindo força diante de situações diárias. Percebe que atualmente muitas pessoas estão buscando também outras práticas corporais como o tai chi chuan e a ioga. E assim espera também que este estudo seja uma forma das pessoas ampliarem a consciência, que elas se permitiam ver um novo horizonte e iniciem a vivência com a antiginástica.

Participante 3

Durante a **infância**, numa escola feminina de formação religiosa, vivenciou os jogos recreativos como os de queimada, a ginástica e os esportes nas aulas de Educação Física. À época não existiam equipes esportivas na escola. Fora do contexto escolar, as brincadeiras de represar água nos dias de chuva e mergulhar nas valas, andar sobre muros, subir em árvores, esconde-esconde, pega-pega, andar de bicicleta, carrinho de rolemã, ser professora, dentre outras representavam o universo infantil. Não eram freqüentes as brincadeiras com bonecas, pois, preferia as brincadeiras em que os meninos também participavam.

As questões relativas ao corpo eram passadas de forma superficial pela família e acredita que o fato dos pais serem descendentes de europeus tornou-os fechados para discutir esses assuntos. Dessa forma, o diálogo que acontecia com os pais girava em torno dos cuidados que deveria ter com a aproximação de pessoas estranhas oferecendo balas, por exemplo. Na escola, não recebeu qualquer orientação voltada para o corpo.

Enquanto criança conviveu normalmente com os meninos, participando juntos das mesmas brincadeiras - até mesmo nos jogos de futebol -, e também criando muitas outras. Não existia preconceito entre si e era bastante saudável a relação entre ambos os sexos.

Diante da imagem de uma infância rica em experiências motoras, surge a lembrança mais marcante enquanto criança: as brincadeiras realizadas juntamente com os amigos logo depois de cumprir as tarefas da escola. Sem a presença da televisão, até os dez anos de idade o brincar e o criar fizeram parte do seu mundo infantil.

Na fase da **adolescência**, as práticas corporais na escola aconteciam nos jogos das aulas de Educação Física, que eram bastante agradáveis. Fora da escola não participava de qualquer prática corporal. A maior parte de sua vida escolar foi vivenciada com meninas ou jovens adolescentes, tendo o seu primeiro contato com colegas masculinos apenas na faculdade de agronomia. Essa experiência foi conflitante, pois, durante muito tempo conviveu com pessoas do sexo

feminino, com uma educação parecida com a sua e, de repente, percebeu-se num ambiente predominantemente masculino, com uma educação bastante diferenciada. Teve, então, que modificar seu jeito de ser para se adaptar ao novo contexto. Mesmo assim, não percebeu qualquer tipo de preconceito, mas teve que assumir atitudes grosseiras, atribuídas socialmente aos homens, como também se impor para conquistar seu espaço, pois, não tinha como ser delicada numa escola rural. Hoje, ainda assume uma atitude mais bruta por exercer sua profissão num ambiente em que predominam os trabalhadores da terra.

Quanto à educação familiar com relação às questões do corpo, esta se caracterizava de forma rígida e fechada no que se refere à sexualidade. Não havia espaço na família para discutir sobre as dúvidas, as inquietações e as mudanças da própria adolescência. A escola, por sua vez, possibilitava apenas um pequeno espaço para essas questões durante as aulas de biologia, com orientações sobre a menarca, a reprodução e a mudança hormonal, mas ainda com restrições. Percebia que os professores tinham receio de tratar sobre os assuntos que envolviam o corpo e não demonstravam estar preparados para essa tarefa. As conversas, também superficiais, sobre o corpo aconteciam, então, entre as colegas em geral, visto que não tinha uma colega mais próxima. E assim, as mudanças corporais foram assimiladas com naturalidade e sem maiores problemas. Buscava as respostas para as questões que surgiam, nos livros, pois, na família não era permitido tratar de assuntos sobre a sexualidade.

Ao chegar à fase **adulta**, no que se refere à relação entre homens e mulheres, considera ter uma maior afinidade com as conversas masculinas em função dos assuntos esportivos, econômicos e da atualidade em geral. Percebe que normalmente as mulheres, em encontros sociais, não se sentem envolvidas por essas discussões, preferindo conversar sobre os filhos e as atividades domésticas. Agradece ao fato de ter amigas intelectualizadas também na turma de antiginástica.

As questões relativas ao corpo que a preocupam são centralizadas no âmbito da estética, pois, gostaria de realizar uma cirurgia plástica. Não se submete a esse recurso estético por temer a experiência em função de alguns erros cometidos

por equipes cirúrgicas, e também pelo fato do marido não aprovar. Prefere, então, utilizar outros recursos estéticos, como a ginástica.

Quanto aos modismos do corpo, defende que é preciso acompanhá-los até um certo ponto. O padrão da mulher magra não agrada, pois, acredita que esse perfil oferece à mulher uma aparência fraca, sem estrutura física fortalecida. No entanto, busca acompanhar as novidades que surgem no âmbito da manutenção da estética do corpo, como as atividades físicas em esteiras e bicicletas computadorizadas.

Ressalta que é preciso manter a forma física para que o corpo não fique flácido e tenso. Para que a flacidez não aconteça, realiza dietas, utiliza vitaminas e outros produtos, como gelatinas e algas. No comércio do corpo feminino não compra a idéia dos bronzamentos artificiais e nem das lipoaspirações. Acredita na necessidade de manter a estética feminina, preferindo, entretanto, a imagem corporal de uma mulher gorda e hipertrofiada ao invés de uma mulher magra e hipotônica.

Quanto às práticas corporais, foram se tornando cotidianas após o casamento e a maternidade. Antes da vivência com a antiginástica frequentou turmas de ginástica aeróbica, de alongamento, de musculação e de equitação. Além da antiginástica, atualmente continua nessas práticas corporais, com exceção da equitação.

O encontro com a antiginástica aconteceu, repentinamente, através da ginástica tradicional de academia, a partir de cursos vivenciados pela professora. Esta logo passou a inserir em suas aulas algumas posturas diferentes do convencional, tais como os pés paralelos e os joelhos flexionados. Aos poucos essa nova proposta foi se tornando cada vez mais interessante, agradável e aceita, como também foi evoluindo enquanto proposta, e hoje se diferencia por utilizar outros recursos didáticos, como as bolas, por exemplo. Acredita ter havido uma melhora significativa na proposta da antiginástica por se perceber cansada após as aulas, dado o enfoque que integra o corpo e a mente. Inicialmente, a mente era mais focalizada, no entanto prefere a interação do corpo e da mente na antiginástica.

As aulas de alongamento, trabalhos com meridianos e ossatura foram as primeiras experiências com a antiginástica. Durante a aula, normalmente, percebe

que algumas pessoas se emocionam e recordam momentos de outras épocas, dependendo da região do corpo que é focalizada ou tocada. Entretanto, não chegou a perceber essa relação entre um segmento corporal e as vivências passadas em si mesma. Acredita que as colegas de turma perdem um pouco a noção da realidade ao expressarem as visões que têm durante a aula e, nesse sentido, procura responder às questões sobre a sensação corporal durante a aula sempre com objetividade. Considera os exercícios da antiginástica mais difíceis que os da ginástica aeróbica, em função da dificuldade de alongar os músculos do braço, provável consequência das fraturas quando criança. Por isso frequenta aulas de alongamento há vinte e cinco anos.

A continuidade com a prática da antiginástica é motivada pelas colegas e pela professora que são pessoas carinhosas e amigas, como também pela melhora no alongamento. Aos poucos, as mudanças no modo de vida foram surgindo: tornar-se mais presente, viver o dia-a-dia sem ansiedade, com mais tolerância e paciência (anteriormente percebia que estava sempre se antecipando aos acontecimentos e os problemas domésticos surgidos tinham que ser resolvidos no mesmo instante, não podendo ser deixados para depois). Apesar de perceber que às vezes essa mudança não é tão satisfatória porque pode gerar um certo comodismo, admite que o importante é o equilíbrio para decidir o que deve ser feito no momento certo.

A antiginástica lhe possibilitou maior conhecimento corporal, principalmente ósseo, e postural, que acarretou mudanças na percepção de si mesma. Afirmo que consegue se tocar normalmente, no entanto percebe uma aflição em relação à estrutura óssea que talvez tenha sido originada na infância por causa das fraturas. Hoje, a aprendizagem adquirida na antiginástica é associada às atividades cotidianas, visto que, ao sair da aula, costuma pensar no que foi realizado, no alinhamento dos chakras, buscando ainda corrigir as posturas corporais e diminuir a ansiedade.

Com a antiginástica pretende dar continuidade às aprendizagens que vem obtendo e melhorando o conhecimento corporal para adquirir melhor encaixe de quadril com o objetivo de diminuir a barriga e melhorar o posicionamento dos pés.

Participante 4

Quando **criança**, fora da escola, as práticas corporais se expressavam através de equipes esportivas de voleibol e de natação, no clube. Além dessas vivências, aproveitava as brincadeiras na rua com os primos e, juntos, organizavam as brincadeiras de subir em árvores, pega-pega, pingue-pongue, mocinho-bandido, dentre outras. Teve também a oportunidade de ser bandeirante, portanto, eram freqüentes os acampamentos e as caminhadas pela natureza. Durante a fase de bandeirante encontrava com os meninos escoteiros apenas uma ou duas vezes ao ano, mas acredita que aprendiam as mesmas atividades: fazer fogueira, manusear o canivete, identificar as raízes comestíveis e cantar, por exemplo.

Freqüentou uma escola dirigida por freiras, reservada apenas para meninas, onde as práticas corporais foram vivenciadas nas aulas de Educação Física e se caracterizavam por exercícios localizados, como os de abdominais, de membros inferiores e superiores e também as corridas. Esta disciplina não era considerada “*séria*” pelas alunas, pois, não realizavam os exercícios conforme o estabelecido pela professora. Gostava de participar das aulas cujas atividades eram jogos de peteca, pular corda, basquetebol e voleibol, fazendo parte da equipe.

A família incentivava a prática da atividade física numa época em que pouco se falava disso, e todas as noites, independentemente do tempo, após o jantar caminhava com os pais e o irmão durante trinta a quarenta minutos. Ainda criança, foi estimulada pelo pai a realizar a tarefa de cuidar das orquídeas e dos animais domésticos, como também estudar inglês e piano. Seu pai acreditava que os filhos tinham pouco tempo de estudo na escola e então deveriam adquirir outros conhecimentos fora do contexto escolar.

Sempre existiu na família um espaço aberto para discutir as questões do corpo, de forma que os pais agiam naturalmente diante dos filhos no momento de trocar de roupa ou de tomar banho. Acreditava que era normal os filhos verem os pais no banho ou se vestindo, mas se sentiu envergonhada ao saber que essa situação não era considerada natural. Percebe que principalmente o pai nunca escondeu nada nesse sentido e, hoje, busca educar seus filhos da mesma forma.

Quanto a escola, as principais orientações sobre o corpo aconteceram nas aulas de Educação Física ao focar a importância da atividade física na circulação, disposição e desempenho orgânico. Existiam também aulas de educação sexual a partir da 4ª série com uma professora, psicóloga. Mesmo assim, preferia conversar sobre esse assunto com o pai, uma vez que era considerado mais aberto.

A relação com os meninos durante a infância foi vivenciada num contexto harmônico. A convivência maior era com os primos; participava de todas as atividades e brincadeiras que eles costumavam realizar, como as de mocinho-bandido, matar gato, fazer sapo fumar, soltar balões e fogos de artifícios na época das festas juninas, pular corda, jogar queimada, esconde-esconde, pega-pega e até brincar com fogo na casa do tio.

Não considera ter tido uma educação voltada para as atividades domésticas, mas foi crescendo e vendo uma moça que trabalhava em sua casa cozinhar, passar roupa etc, e assim acabou aprendendo automaticamente a fazer as mesmas coisas, apesar do pai chamar sua atenção ao vê-la passando roupa, por exemplo. Sempre gostou de cozinhar, ler receitas e assistir a programas de culinária. A mãe apenas dizia que *“para ensinar é preciso saber fazer”*.

A infância foi marcada pelos passeios e pelas viagens que a família realizava nos finais de semana: os passeios na praia e na montanha, as viagens para Itatiaia, os filmes de *Tom e Jerry* e os passeios pela escada rolante, novidade na época.

Na adolescência, ao iniciar o curso científico, passou a estudar numa escola estadual, pois, a escola religiosa em que havia estudado até então não tinha essa modalidade. As práticas corporais continuavam sendo vivenciadas nas aulas de Educação Física. Essa escola permitia a opção por uma prática esportiva específica, como forma de praticar essa disciplina, e passou a participar da turma de voleibol, também vivenciado no clube. Iniciou, juntamente com a sua mãe, a ginástica sueca por volta dos quatorze ou quinze anos e seguiu com a mesma prática corporal até aos vinte e dois anos de idade. Hoje, percebe que a professora tratava um pouco sobre a consciência corporal quando abordava os cuidados que se devia ter em relação à coluna vertebral.

Assim como na infância, durante a adolescência as discussões sobre o corpo permaneciam constantes e abertas na família. Com a chegada da menstruação, o pai foi o primeiro a ser comunicado e, no mesmo instante, informou-a que a partir daquele momento podia ser mãe caso houvesse a relação sexual, encaminhou-a também para uma conversa com a sua mãe para explicações sobre o aspecto higiênico. Era comum também as conversas sobre namoro, relação sexual, gravidez, e ainda sobre os riscos da gravidez indesejada na adolescência. Aos quatorze anos de idade quando perdeu o seu pai, fato que marcou a adolescência, o irmão procurava tirar as dúvidas que surgiam.

Na escola nenhuma disciplina ou professor dava orientações sobre o corpo, mas lá havia uma sala reservada para orientação aos alunos. Recorda que nunca precisou ir até essa sala. Nas aulas de Educação Física a professora transmitia a importância dos exercícios físicos para a manutenção do corpo, para a atividade cerebral, para a circulação, enfim para a saúde. Havia ainda aulas de educação sexual. As demais disciplinas não tratavam, sob qualquer aspecto, das questões do corpo, limitando-se ao conteúdo específico de cada uma delas, até mesmo a biologia que, normalmente, assume essa função. Na escola as conversas aconteciam entre as amigas e dificilmente entre professor e aluno.

Considera saudável o relacionamento ocorrido com os rapazes na época de adolescente; continuava junto aos primos e aos amigos deles, participava dos bailes e das festas de debutantes que havia no clube e na escola. Aos quatorze anos de idade teve o seu primeiro namorado e acredita ter namorado bastante.

Nessa fase os preconceitos em relação à mulher giravam em torno dela não dirigir automóveis e permanecer em casa, cuidando das atividades domésticas. O machismo era bastante forte, especificamente nos primos. Considerava o machismo desnecessário, pois, em casa o seu pai – austríaco – nunca demonstrou ser machista; a mulher na família tinha que estudar e trabalhar, e foi assim que chegou a estudar piano, inglês, alemão e fazer uma faculdade. Somente depois de concluí-la optou pelo casamento.

A educação familiar transmitiu que existia a possibilidade da mulher conciliar as atividades no âmbito intelectual e ser também uma dona de casa.

Quando se refere ao fato da mulher ser dona de casa, isto não tem marca pejorativa. Sabe que a tarefa de administrar uma casa é bastante complicada, mas não concorda com o fato de muitas mulheres permanecerem no “*marasmo*”. Dessa forma, não considera sua formação como parâmetro para a época, pois, o que normalmente acontecia era a mulher estudar até o curso normal e depois viver para o casamento. Sua vivência foi totalmente diferente.

Foi uma adolescente feliz por ter vivenciado movimentos importantes da época: os “*Beatles*”, paz-amor e “*hippie*”. Apesar da sociedade ser preconceituosa, as pessoas que estavam mais à frente desses movimentos não demonstravam formas de preconceito, estando mais preocupadas com a vida, com a natureza e com a relação entre as pessoas, ao mesmo tempo em que surgia uma revolução contra o governo.

As mudanças do corpo na adolescência foram recebidas naturalmente, gostou de usar o primeiro sutiã, embora inicialmente não gostasse do próprio corpo, considerando os glúteos um pouco exagerados, e também não gostava de exibí-los para que as pessoas não ficassem observando. Acredita ter passado por momentos oscilantes. Mas, de um modo geral, considera ter tido uma adolescência saudável com os namoros, as descobertas corporais e as sensações. Ao saber das mudanças do corpo e da possibilidade de ser mãe, a partir da menarca, não sentiu medo de engravidar porque estava consciente dos cuidados que devia ter. A educação familiar que recebeu fez com que se decidisse por casar virgem, chegando a essa decisão por ser importante para si mesma e não porque os pais assim determinaram.

Na época a gravidez adolescente era mais escondida, assumindo um caráter moralista e questionava-se a educação e a formação que a jovem havia recebido. Hoje a gravidez na adolescência é discutida no sentido da vida prática, com relação aos estudos e a possibilidade da adolescência ficar perdida.

Ao tratar das questões mais atuais e específicas à mulher, na vida **adulta**, acredita que existe uma preocupação voltada para a estética associada à saúde, e se considera uma mulher vaidosa que busca manter o corpo em forma. Existe também a preocupação em saber realizar as atividades cotidianas (fazer supermercado, jardinagem, carregar peso, faxina etc) sem tensionar o corpo,

principalmente a coluna vertebral e as articulações. Nesse sentido, a antiginástica possibilitou a conscientização de que se o corpo está bem, consequentemente, os demais aspectos também funcionam de uma maneira melhor e, dificilmente, sente dores na coluna vertebral ou nas articulações.

Considera que os modismos corporais não afetam a sua vida e, por isso, costuma analisar modismos da estética e das práticas corporais para identificar o que lhe interessa, não se submetendo aos tratamentos relacionados ao corpo, pois, a antiginástica através dos recursos materiais com os bambus e com os diversos tipos de bolas permitem retirar naturalmente as gorduras localizadas e as celulites.

Quanto ao padrão do corpo feminino, na adolescência se preocupava com o padrão corporal da mulher, caracterizado por um perfil esbelto, magro, alto, busto e quadril pequenos. Esse perfil não condizia com a mulher brasileira. Atualmente, sente-se tranqüila com o seu corpo e sua preocupação é no sentido de estar atenta aos exercícios específicos que o físico requer, corrigir posturas erradas, cuidar do aspecto emocional e mental. O modismo significa estar bem consigo mesma, gostar e conhecer o próprio corpo, de forma que tanto faz se a moda dita que o momento é de ser magra ou gorda, pois, o que importa é estar bem com o próprio ser. Assim, o modismo não chega a influenciar em seu modo de vida, apesar de procurar acompanhar o estilo da moda atual no que se refere ao vestuário, por exemplo, caso lhe agrade. Acredita que pode usar o que está na moda, independentemente dos modismos, sem exageros, pois, o corpo está em forma, embora haja a preocupação em associar o estilo de roupa à profissão, idade e postura de vida.

No que se refere à antiginástica, vivenciou anteriormente outras práticas corporais: a ginástica tradicional de academia, a ioga, a dança jazz e flamenca que, por sua vez, possibilitaram-lhe uma maior soltura e coordenação. Atualmente, além da antiginástica, vivencia também a caminhada e a ioga, que não é específica para as mulheres. O retorno à ioga aconteceu após a cirurgia de septo nasal do filho, que a convidou para fazer aula juntamente com ele. A abordagem da ioga nos aspectos da respiração e da meditação é associada à experiência da

antiginástica, e acredita ter uma certa facilidade para vivenciá-la por causa dos conhecimentos obtidos com a antiginástica, como o posicionamento correto do quadril, da coluna vertebral, das vértebras cervicais, e assim aproveita mais as aulas.

O encontro com a antiginástica surgiu através da ginástica tradicional de academia, cuja professora começou a participar de alguns cursos e introduzir algumas técnicas de alongamento associadas à respiração. Daí por diante a turma foi percebendo que esse tipo de alongamento era mais satisfatório, dava melhores respostas e permitia maior flexibilidade. Com a saída da professora da academia, algumas pessoas da turma também saíram e acompanharam a professora, com a proposta da antiginástica.

O contato inicial com a antiginástica foi um pouco difícil porque não era um trabalho voltado somente para o corpo, mas também para a razão, o emocional e o espiritual, a chamada quadrinidade. Alguns sentimentos da adolescência, registrados pelo corpo, foram surgindo durante as aulas e causando inquietações. Aos poucos, foi percebendo que quando se concentrava na região do quadril alguns sentimentos da infância ou da adolescência surgiam, e nesses dias costumava sair da aula desestruturada emocionalmente. A partir da necessidade de saber lidar com os sentimentos e as emoções que foram despertadas, passou a fazer terapia e assim começou a lidar melhor com as situações que apareciam.

Considera significativo o momento com a antiginástica pela possibilidade de saber lidar com as mudanças cotidianas do próprio indivíduo, em que são freqüentes as raivas, as mágoas e os ressentimentos, como também de entender que o corpo registra todas as emoções e sentimentos, os quais podem ser despertados na vivência com a antiginástica. Além desses motivos influenciarem na continuidade de sua prática da antiginástica, considera também o fato de vivenciar uma prática corporal completa, uma vez por semana. Apesar de não ter tempo considerável para freqüentar uma academia, não sente necessidade de participar de aulas de ginástica tradicional, conseguindo com a antiginástica melhores resultados. Dessa forma, não pretende deixar essa prática corporal por considerá-la parte da sua vida, uma vivência incorporada, inclusive pela família, como também o relaxamento e a conscientização alcançados com o trabalho de estrutura óssea durante as aulas

com os materiais, como as bolas de tênis, os diversos bambus, vários tipos de bola, dentre outros.

A partir das aprendizagens com a antiginástica em relação à eutonia, a integração das dimensões corporais, emocionais e espirituais, diversos aspectos foram se modificando em seu modo de vida. A mudança básica em seu estilo de vida ocorreu à medida que foi despertando, a partir da quadrinidade, para novas buscas e experiências, como as terapias, a ginástica alternativa, a medicina alternativa, os cursos de radioestesia etc. Foi uma mudança de vida, de postura diante da vida, com mais abertura e com mais atenção para as novidades que podem surgir, sem fazer pré-julgamentos, por isso está sempre alerta em busca de novos conhecimentos, de novas leituras e informações. A antiginástica possibilitou uma conscientização para viver de forma completa, se possível, mesmo diante de tantas informações que surgem, pois se considera mais crítica, aberta e seletiva ao que lhe interessa, sem fazer juízo de valores.

A descoberta da quadrinidade foi muito significativa por ter propiciado uma conscientização, inexistente até então, da integração do corpo, mente, emoção e espírito. Dessa forma, a unidade do indivíduo assume o significado de fé, de certeza, de energia, de confiança, de segurança, de amor e de um ser superior. Despertou para a necessidade de ser atenciosa com as pessoas, independentemente de quem sejam, conhecidas ou não. Somente assim se pode percebê-las em sua totalidade, como pessoas que sofrem, que não têm tantas oportunidades de se encontrarem consigo mesmas, que talvez nem tenham a preocupação ou nem acreditem em Deus porque buscam apenas a sobrevivência, os marginalizados no Brasil, por exemplo.

Muitas mudanças externas e internas foram percebidas a partir da antiginástica. Como percepção externa destaca que antes dessa vivência possuía uma considerável cavidade na clavícula que formava as “*saboneteiras*”, nome comum, e durante os três primeiros anos essa cavidade foi desaparecendo. Hoje consegue usar normalmente roupas decotadas sem se sentir incomodada. Acredita que deveria ter tirado uma foto, antes e depois, para constatar a mudança na estrutura óssea e que originou outras mudanças de ordem emocional.

Quanto à percepção interna, as mudanças aconteceram no âmbito do despertar para as emoções registradas pelo corpo, saber lidar com as tensões e as dores corporais, questionar o surgimento delas e identificar o sentimento que provoca as tensões e dores. A partir da vivência com a antiginástica aprendeu a interpretar as mensagens do corpo, como também entendeu que no momento de afastar a tensão ou a dor sentida em um segmento corporal, utilizando os bambus, as bolas, os exercícios de alongamento ou através de postura correta surge um determinado sentimento (mágoa, tristeza, raiva ou ressentimento) que precisa ser identificado. Após perceber o sentimento que provoca a tensão, a dor sentida é eliminada.

Percebe, então, que o trabalho corporal precisa ser correlacionado aos aspectos emocionais. Se o enfoque for fragmentado a tensão corporal não deixa de existir em função dos registros que o corpo realiza. Através dessa compreensão conseguiu retornar aos sentimentos da infância e da adolescência, e trabalhá-los corporalmente fazendo com que se sentisse mais livre e se desligando de amarras desnecessárias. Toda a aprendizagem adquirida acabou influenciando na vida cotidiana, principalmente no comportamento. Diante das amizades, em diferentes grupos sociais, consegue manter sua própria personalidade sem causar espanto, manter o seu comportamento, ser espontânea, não ser censurada e nem se autocensurar.

Com a antiginástica pretende dar continuidade às aprendizagens que vem obtendo e, ao mesmo tempo, permitir novas experiências. Por isso, enquanto puder e tiver condições seguirá com a antiginástica, pois, acredita que atingiu uma qualidade de vida melhor a partir do momento em que começou a perceber que o corpo não sente mais dores e que, quando estas surgem, sabe como fazer para eliminá-las, percebendo também os sinais que o corpo transmite, indicando prováveis doenças. Busca ainda passar a vivência da antiginástica para a família, através das técnicas de relaxamento e de massagem utilizando os diferentes tipos de bola e de bambus.

A prática da antiginástica precisa ser divulgada porque se trata de um trabalho corporal que modifica a estrutura óssea, previne doenças, oferece uma

postura diante da vida com mais coragem, confiança e, a partir da postura corporal, indica a postura emocional e mental em função da totalidade existente. Acredita ser importante o fato da Educação Física estar buscando mais conhecimento em relação à antiginástica, pois, isso indica que o caminho pode ser mais satisfatório se os conhecimentos forem ampliados e a atuação profissional deixar de se restringir aos conhecimentos técnicos, que também são importantes e fazem parte da antiginástica.

Muitas pessoas não acreditam ainda na proposta da antiginástica, talvez porque elas considerem que seja uma forma de charlatanismo, até mesmo em função da grande quantidade de maus profissionais, e também porque resistam a realizar algo que não conhecem. Na verdade, a proposta da antiginástica é séria, bem elaborada, estruturada e estudada.

Participante 5

Na **infância** as práticas corporais vivenciadas, na escola e fora da escola, foram as cantigas de roda (corre lenço, trem de ferro, marré-marré) e as brincadeiras infantis (esconde-esconde e amarelinha). Além destas brincadeiras, costumava ainda subir em árvores e também brincar de casinha em cima delas. Embora existisse uma certa separação das vivências corporais estabelecidas para a menina e para o menino, influenciada tanto pela família como pela escola, ousava andar sobre os muros, brincar na rua e também subir em árvores, por exemplo.

Não se recorda das práticas corporais realizadas na escola, até a 4ª série, a não ser daquelas que costumava brincar juntamente com os colegas durante o intervalo de aula. É a partir da 5ª série que surgem as lembranças das práticas corporais na escola, através das aulas de Educação Física. Nestas aulas estava sempre presente, gostava delas e se sentia atraída pelo esporte. O que caracterizava essa disciplina era a performance, os testes biométricos e físicos que avaliavam o desempenho a partir da quantidade de abdominais e saltitos que realizava.

Durante essa fase escolar, as meninas não podiam ter contato com os meninos e vice-versa, pois as salas de aula até a 3ª série eram formadas somente por meninas. A partir da 4ª série as fileiras eram separadas dos meninos e, durante o intervalo, os inspetores estavam sempre por perto para impossibilitar qualquer aproximação. A Educação Física também participou desse processo escolar, de forma que as aulas eram realizadas em campos distintos e as atividades corporais eram ginástica para as meninas e esporte para os meninos. Percebia que embora houvesse essa distinção de vivências corporais, os meninos estavam mais sujeitos às críticas e aos preconceitos.

As mudanças corporais foram acontecendo e, juntamente com elas, foi se manifestando a dificuldade da família para tratar sobre essas questões corporais também não foram abordadas na escola. A tarefa de falar desse assunto foi dada à mãe que, com limitações, buscou informar sobre funções sexuais do corpo a partir das transformações, dos cuidados que deviam ser tomados, das posturas corporais corretas e do casamento.

A vida de criança, no relacionamento com os meninos, limitou-se ao convívio dos primos mais velhos e, mesmo assim, cheio de restrições, pois, a família enfatizou que menina não brincava com menino e o inverso também era verdade. Apesar de tantas limitações e dificuldades inerentes à própria época, a infância e a família fazem parte de um momento marcante, pois a família deu espaço para ser livre. Tanto é assim que não queria crescer, desejava permanecer criança, continuar no aconchego dos pais para se *“sentir a pessoa mais importante do mundo”*.

Como não foi possível permanecer na infância, chegou à **adolescência** de forma tranqüila. Durante essa fase, as principais práticas corporais vivenciadas, no início da 5ª série e até a 8ª, foram os exercícios físicos e a avaliação biométrica. Depois fez o curso normal – magistério -, e ao invés de vivenciar, passou a elaborar, já estagiando no curso primário, planos de aula de Educação Física infantil.

Não havia mais as brincadeiras infantis e nem qualquer outra prática corporal na adolescência. Enquanto adolescente gostava dos bailes de carnaval, mas, ao mesmo tempo, não saía freqüentemente de casa porque não gostava.

Com relação às questões do corpo, a educação familiar continuou de forma cerimoniosa. Percebeu que a mãe tinha vontade de falar abertamente sobre sexo, mas tinha grandes dificuldades. Na adolescência, o sexo foi passado como sendo uma obrigação feminina para com o marido, estando desvinculado do prazer. As conversas normalmente aconteciam entre as amigas que, juntas, liam alguns livros específicos na escola, não tendo buscado com frequência a família para conversar sobre questões relativas ao sexo.

Assume ter assimilado de forma eficiente a educação familiar, pois, nunca questionou nada do que foi transmitido, acreditava que era a verdade. Embora tenha sido educada para o casamento, a família possibilitou outras perspectivas através dos estudos e do estímulo ao trabalho. E, assim, concluiu os cursos normal, aperfeiçoamento, administração escolar e pedagogia, não continuando outros cursos em função do casamento. Diferente de hoje, trabalhar não fazia parte dos seus objetivos de vida, mas a família ressaltava o valor da mulher através dos estudos e do trabalho.

Não considera a educação recebida da família como sendo fechada e rígida, pois era dado espaço para namorar, desde que fosse comunicado aos pais, e isso era algo raro na época. Talvez o fato de ter essa liberdade fez com que não se sentisse atraída pelo namoro e preferisse brincar. Assim, aos doze anos de idade vivia intensamente as brincadeiras de criança, enquanto algumas meninas namoravam escondido.

Não se recorda de ter recebido orientações sobre o corpo na escola. A única lembrança que guarda se refere à questão alimentar, mas isso não foi algo marcante. A professora de Educação Física era um referencial para tirar as dúvidas e ouvir os desabafos dos alunos que não tinham abertura para o diálogo na família, mas nunca buscou conversar sobre as questões corporais com a professora.

Lidou com as mudanças corporais na adolescência sem grandes problemas; as mudanças foram chegando e aos poucos iam evoluindo. Não era preocupada com a estética corporal. O único aspecto que a inquietava, por tirar a liberdade de brincar, era a menstruação, uma vez que a educação familiar transmitiu

que não era permitido participar das brincadeiras de rua e subir em árvore no período menstrual. Com o passar do tempo foi se adaptando ao novo momento.

O relacionamento com os rapazes continuava bastante restrito, pois poucos rapazes faziam parte do círculo de amizade. Entre as poucas paqueras surgiu o primeiro namoro, vivido por nove anos, e que se transformou em casamento. Essa relação restrita com os rapazes marcou a vida adolescente: era bastante esperado o momento de encontro para as conversas entre moças e rapazes. A certeza que tinha, já na adolescência, era a de querer ser mãe e mesmo que não chegasse a se casar iria ter um filho adotivo, pois, não se submeteria à produção independente como nos dias atuais.

Iniciando a fase **adulta** e antes da antiginástica, teve a oportunidade de vivenciar ioga durante algum tempo. Posteriormente, deu início a ginástica com características diferentes da ginástica tradicional, mas que ainda não tinha sido denominada como antiginástica. Não se interessava pela ginástica enquanto recurso estético. Atualmente costuma fazer, além da antiginástica, a caminhada duas vezes por semana. Apesar de gostar bastante, normalmente não consegue ser assídua nessa prática corporal.

Desde o primeiro encontro com a antiginástica sentiu algo agradável durante as aulas. As experiências iniciais foram tranquilas, sem reações específicas como as de algumas colegas de turma. Ainda nesse momento inicial, foi sentindo uma maior soltura corporal, percebendo e despertando a necessidade de um espaço próprio, pois até então costumava se dedicar a todos, menos a si mesma

A aprendizagem do conhecimento corporal em seu funcionamento orgânico, reações, a não fragmentação entre corpo/mente são alguns dos retornos propiciados pela antiginástica e, a partir deles e da necessidade de buscar novas aprendizagens, pretende dar continuidade ao que vem realizando. Acredita que é o próprio indivíduo quem cria algumas situações complicadas na vida e é ele mesmo quem deve procurar as respostas para os problemas, pois, existe a possibilidade de mudança do indivíduo, apesar de ser bastante difícil. Por esse motivo, não costuma utilizar remédios de forma alguma, a não ser os homeopáticos.

Muitas das experiências vividas na antiginástica são transferidas para o cotidiano, embora haja dificuldades em vivenciá-las. Por isso, muitas vezes não consegue evitar as tensões corporais localizadas na região da nuca e do pescoço, causadas por questões emocionais – mágoa –, apesar de saber que esse estado corporal indica a transferência da emoção para a razão. Dessa forma, acredita que o fato de ter a vivência não significa que consiga realizá-la, perfeitamente, no cotidiano. E, assim, para aliviar a tensão corporal utiliza o recurso da massagem com a bola.

As mudanças no modo de vida, a partir da antiginástica, refletiram-se em atitudes menos exigentes, tornando-se mais flexível consigo mesma e com as pessoas em volta. A formação familiar reforçou a auto-exigência, de forma que tudo que realizasse tinha que ser perfeito: no trabalho, com o marido, com os filhos, sem considerar a possibilidade de erro e sem destinar um tempo para si mesma. Normalmente aceitava facilmente o modo de ser das outras pessoas; no entanto, tinha dificuldades para aceitar o próprio jeito de ser, tornando-se, a cada dia, uma pessoa mais tensa. Hoje, se permite “errar” de vez em quando, pois, percebeu que aquela exigência não lhe fazia bem nem para seus filhos. Estes, por sua vez, consideram que a sua mudança foi ruim, pois, a partir da antiginástica já não faz as mesmas coisas que fazia antes.

Esse modo de ser exigente foi bastante influenciado pela figura materna, seu exemplo maior e por que nutria grande admiração. Tudo o que sua mãe realizava era com perfeição (os bordados, as comidas e as costuras), guardando, então, o desejo de ser igual a ela e procurou seguir o trajeto de perfeição percorrido por ela. Conseguiu-o, ao ponto do marido algumas vezes lhe cobrar algo que deixara de fazer, alegando que a sogra fazia. Atualmente superou essa exigência extrema e concilia as atividades do trabalho e da casa sem o peso da exigência da perfeição. Percebe agora, por exemplo, que os filhos têm vida própria e que ela, juntamente com o marido, destinaram a vida para eles, nunca tendo ido sozinhos ao cinema ou ao teatro. No entanto, assistiram à maioria dos filmes e das peças teatrais infantis.

Enquanto mulher, a questão dos modismos corporais não é algo que influencie o seu modo de vida: o que a interessa é a saúde do corpo. Apesar de

cuidar da alimentação da família e de haver a preocupação, por exemplo, com o acúmulo de gordura na região do abdômen, esse cuidado e essa preocupação não se originam do fator estético, mas sim, do fator saúde. O importante é o corpo saudável, o conhecimento orgânico e a relação entre o interior e o exterior, por isso não participa da ginástica tradicional de academia e, conseqüentemente, não busca a estética e a elegância.

Acredita ser desnecessário o uso do silicone e da cirurgia plástica como forma de atender ao perfil atual da beleza feminina. Parece ser normal nos dias de hoje as alterações das partes do corpo, uma vez que a maioria das pessoas passa a incorporar essa possibilidade de mudança transmitida no cotidiano. E, assim, já não se sabe mais se a beleza da mulher é natural ou não. Critica essa opção feminina, pois afirma que em cada fase da vida o corpo tem sua própria característica, que deve ser compreendida para se viver da melhor forma. Entretanto, não considera bonitos os traços que marcam a nova etapa de vida, como as rugas, mas nem por isso busca modificar o corpo, pois tudo é uma questão de compreensão e de adaptação emocional.

Entre tantas inquietações que surgem, também em função da situação atual do Brasil e do mundo, o sentido da vida numa dimensão filosófica merece ser destacado. Nessa perspectiva, aponta a antiginástica como fonte de reflexão e de transcendência para o sentido da existência humana.

Apesar de não ter vivenciado qualquer tipo de preconceito na família (em que as mulheres dominavam) ou então no trabalho (assumiu a direção de uma escola que normalmente, era e ainda é tida como uma atividade predominantemente feminina), hoje percebe que o filho pode namorar quantas garotas quiser e isto é considerado normal, no entanto, a filha não pode ter a mesma postura porque é criticada.

Nesse trajeto de vida com a antiginástica, se propõe a adquirir novas aprendizagens e obter auto-conhecimento. As leituras são freqüentes e está sempre atenta aos novos lançamentos de livros. Acredita que o fundamental é o conhecimento de si mesma, pois, a possibilidade de auto-conhecimento estrutura a base de mudança e de harmonia do indivíduo.

Considera que a mudança, a partir da antiginástica juntamente com o amadurecimento de vida, expressa-se no fato de si perceber melhor e de despertar para a conquista do seu próprio espaço. Nessa prática corporal os exercícios não se destinam somente ao físico, buscando também ressaltar outras dimensões corporais e, conseqüentemente, o retorno não acontece apenas no aspecto físico, mas no indivíduo como um todo.

Quadro Temático

Categorias Temáticas
1. O Corpo Infantil no Espaço da Rua
2. O Corpo Infantil e Adolescente na Escola e/ou Clube
3. A Sexualização das Práticas Corporais
4. O Cotidiano do Corpo Adolescente
5. Disciplinas Curriculares Reforçando Papéis
6. O Tabu da Sexualidade na Adolescência
7. Corpo Feminino Sem Prazer
8. Construção de Estereótipos
9. A Valorização da Estética
10. Vivências Anteriores à Antiginástica
11. O Encontro com a Antiginástica
12. Os Momentos Iniciais na Antiginástica
13. A Unidade do Indivíduo
14. Mudanças na Percepção de Si Mesma

Um Olhar Entre Outros Possíveis

O subtítulo acima se justifica pela nossa certeza de que outros olhares de uma mesma realidade podem existir. O que buscamos nesse momento é focalizar o nosso olhar sobre a mulher e a antiginástica a partir da história de vida das participantes. Tomamos como base o quadro temático, construído a partir das trajetórias individuais.

Apesar de estabelecermos categorias temáticas, não fragmentamos a discussão dos dados por se tratar de histórias de vida que representam uma totalidade. Percebemos que as categorias temáticas formam um cruzamento de vivências dialogando entre si, surgindo, então, a dificuldade de segmentar nossa discussão, mesmo existindo algumas categorias que fazem parte de uma única trajetória de vida.

A história de vida do **corpo infantil na rua**, mostrou que o universo das participantes quando crianças estava associado ao lúdico, presente nas brincadeiras de rua com as vivências de pique-esconde, queimada, subir em árvores, andar em carrinhos de rolemã, cantigas de roda, pular corda, boneca, casinha, amarelinha, andar sobre muros, bicicleta, entre outras. A Participante 5 reforça: *“(...) era só liberdade, subir em árvore, brincar, brinquei muito de amarelinha, cantigas infantis, roda, esconde-esconde, eu vivia na rua, encima de árvores (...)”* A trajetória de vida das participantes nos mostrou que o corpo feminino na infância, principalmente fora do contexto escolar, vivenciou predominantemente as brincadeiras da cultura popular, tais como amarelinha, cantigas de roda e pular corda, significando a expressão da nossa identidade cultural. Dessa forma, as experiências motoras, embora tenham recebido algumas limitações em função do sexo das participantes, foram significativas e não podemos negar que a família e o meio ambiente lhes ofereceram condições de serem crianças. Os relatos fazem referências ao mundo lúdico do qual fizeram parte, caracterizado principalmente pelas habilidades motoras (subir em árvores e andar sobre muros), pelas fantasias de ser comandante de um navio, ser professora, ou então ser mãe e dona de casa: *“(...) eu jogava bola na rua, trepava em árvores, (...) eu vivia encima de árvores brincando de comandante no*

meu navio, chupando frutinha no pé, (...) brincava de boneca, de cantiga de roda" (Participante2)

Sem discutirmos, nesse momento, a questão dos papéis sociais implícitos nas fantasias, o corpo feminino viveu o cotidiano infantil nas brincadeiras que expressavam também a criatividade de ser criança, de viver o momento da brincadeira, de fazer do brinquedo uma ação criativa de alegria e satisfação: *"uma infância boa, de muitas brincadeiras, sem maiores compromissos, (...) eu fazia a lição e ia brincar fora, (...) não tinha televisão era brincadeira o tempo todo, você tinha que criar, você tinha que inventar, eu brincava com bonecas, inventava escola, que eu era a professora que dava aula, eu era criativa."* (Participante 3) Na verdade, habilidades motoras, fantasias, criatividade, ludicidade se interrelacionam quando falamos de corpos infantis que brincaram na rua, num espaço de liberdade, de criação, de troca de experiências com outras crianças. A realidade de ser criança foi abordada nas brincadeiras de rua que se transformaram em símbolos: a família, as relações sociais, os sentimentos, entre outros. Dessa forma, quando as crianças subiam em árvores, andavam em carrinhos de rolemã, jogavam queimada ou brincavam de roda, significava a sua expressão, o símbolo, a cultura, o contexto, a manifestação de suas idéias e sentimentos. O importante era brincar, vivenciar o lúdico nas brincadeiras escolhidas ou criadas pelas crianças que hoje cresceram, são adultas. E, provavelmente para as participantes, reviver o lúdico ou a brincadeira é relembrar os tempos de criança, é reencontrar a alegria de viver a criança dentro de si mesmas.

Mas, o corpo infantil e adolescente na escola e/ou clube, passou a vivenciar principalmente as práticas institucionalizadas, como o basquetebol, voleibol, ginástica e a natação. Um dos relatos enfatiza, *"na escola eu fazia Educação Física que era ginástica rítmica, vôlei, basquete, (...) e fazia natação no clube (...)"* (Participante 2) Se fora da escola, o corpo feminino se encontrava mais liberto em suas vivências, na escola ele teve que se adequar às vivências já estabelecidas, sem opção de escolha, e cuja ação pedagógica se voltava para a prática esportiva que, tradicionalmente, valorizava o desempenho, os movimentos

especializados e padronizados, as regras preestabelecidas, em detrimento da criatividade e da individualidade:

“(...) de 5ª a 8ª tinha uma boa aula de Educação Física, mas bem certinha, bem igualzinha para todo mundo, linha única, voltada para os exercícios de exames biométricos, todo mês tinha os tais dos exames, e aí tinha um índice para atingir e a gente quase morria para atingir aquele índice, (...) aquelas metas dos professores. Eram as avaliações bimestrais, mas ela fazia todo mês o controle, tinha fichinha, a gente ficava lá com a fichinha na mão e vendo o desempenho. (...) Eu sempre gostei das aulas, eu sempre gostei de esportes” (Participante 5).

Mesmo considerando que a participante gostava das aulas de Educação Física, algumas expressões nos chamaram a atenção no discurso: “aula bem certinha e igualzinha” e “a gente quase morria para atingir o índice, metas dos professores.” Segundo nosso olhar, tais expressões significam que a aula era padronizada e não valorizava a individualidade dos alunos, e nela o professor centralizava as atividades e estabelecia como objetivo a performance dos participantes. A prática esportiva na Educação Física se caracterizava por movimentos repetitivos que exigiam desempenho. Nesse sentido, provavelmente, a participante teve que apresentar uma performance no mínimo equivalente ao padrão atlético, para ser aprovada na disciplina. Esse mesmo relato só reforça a tradicional história da Educação Física quanto à valorização do corpo atleta, a mecanização dos movimentos e a busca da performance.

Mas, ao mesmo tempo, sabemos que a Educação Física, através das práticas esportivas e ginásticas pôde também propiciar a interação do grupo e aprendizagens, como demonstrou a Participante 2: *“eu gostava de participar das aulas de Educação Física, participava com muito prazer por que trazia força e a gente aprendia, então era bom demais (...) principalmente a ginástica rítmica, de colocar a música e trabalhar o corpo com bambolê, com bolona (...)”* A partir deste relato, não podemos e não queremos generalizar que toda experiência esportiva ou ginástica vivenciada na Educação Física tenha sido negativa, mesmo porque os discursos apontam a satisfação pelas aulas. E, assim, percebemos que as práticas esportivas estão associadas à ação pedagógica do profissional. Dessa forma, não acreditamos que o esporte, em si, tenha feito do corpo feminino uma máquina

fisiológica programada para vencer o tempo e o resultado. Temos a clareza de que o esporte só apresenta tais características porque nós o fizemos assim.

Vimos que as participantes vivenciaram diferentes práticas corporais, dependendo do espaço em que estavam inseridas: se estavam na rua, as experiências motoras foram caracterizadas pela criatividade, pela diversidade e pela ludicidade durante a infância; se estavam na escola e/ou no clube, as experiências motoras assumiram as características do esporte institucionalizado, seguindo as regras já definidas, valorizando o desempenho e os gestos especializados e desconsiderando as atitudes criativas e a individualidade. Mas, tanto fora como dentro da escola e/ou clube, as práticas corporais tinham algo em comum: a definição de sua vivência pelo sexo do corpo.

E assim, entre tantas vivências corporais da infância e da adolescência, a nossa cultura apresentou **a sexualização das práticas corporais**. As participantes exemplificam melhor: *“(...) a gente ficava lá com as bonequinhas, o presente de natal era xícara, os joguinhos de cozinha (...)”* (Participante 1); *“(...) quando eu subia em árvores, diziam, isso não é para menina, e as brincadeiras de roda, de amarelinha os meninos nunca participavam.”* (Participante 5). A condição biológica de ter nascido mulher fez com que as famílias das Participantes 1, 2 e 5 atribuíssem referenciais para o corpo feminino, através das práticas corporais. No discurso da Participante 1 observamos que os brinquedos apresentavam os papéis sociais mais tradicionais, historicamente atribuídos à mulher, ou seja, a maternidade e a responsabilidade pelo lar. Aos poucos as participantes construíram o modelo de corpo feminino a partir de suas experiências cotidianas. Pelo relato delas acreditamos que tenha sido agradável e prazeroso também brincar com as bonecas e com os utensílios domésticos de brinquedo. Mas, na verdade, essas experiências infantis eram culturalmente adequadas a elas e representaram uma atitude social que influenciou na construção do corpo feminino. Nas relações sociais, as participantes deram início aos costumes, aos condicionamentos e a identificação como mulher, seja através das práticas corporais, seja pelo comportamento assumido.

Apesar da família “vetar” as meninas de vivenciarem as mesmas brincadeiras dos meninos (e, provavelmente, vice-versa), existia o desejo das

Participantes 1, 2 e 5 de vivenciarem as brincadeiras “proibidas”. Segundo a Participante 2, “(...) eu jogava também com a molecada, e os meus primos e todo mundo falava, por que você está fazendo isso? Eu falava, o que é que tem? Então, respeitando os avós da minha família, eu saía e não jogava mais, ia brincar com a turma de boneca, bichinho de pelúcia, cantiga de roda (...)”. O fato dessa participante vivenciar as brincadeiras dos meninos significava um desrespeito às ordens familiares, como uma forma de transgredir um costume, uma regra social, significando algo que surpreendia também os meninos por fugir aos moldes apresentados no cotidiano. E assim, como forma de demonstrar o respeito à família e “aceitar” seu espaço, o corpo feminino retornava ao seu contexto de menina com as bonecas e as cantigas de roda, brincadeiras tipicamente femininas.

Um outro aspecto apontado no discurso da Participante 5 denuncia que os meninos também não podiam brincar de amarelinha ou cantigas de roda. Constatamos que os meninos também passaram, e certamente ainda passam, por essa realidade cultural das práticas corporais. Isso implica em percebermos que somos diferentes, embora tenhamos nossas semelhanças, e é a partir do convívio social que nossos comportamentos vão se tornando específicos para cada um dos sexos, assumindo valores e significados diferentes no contexto das aprendizagens sociais.

Mesmo havendo uma tradição cultural que designava as vivências corporais de acordo com o sexo, a realidade infantil das Participantes 3 e 4 foi bastante diferente, pois a família não impossibilitou que meninas e meninos brincassem juntos, o que demonstra que houve uma mudança de atitude cultural por parte da família. As participantes relataram: “*nós participávamos das brincadeiras com os meninos, nossas brincadeiras na infância, as brincadeiras no bairro eram únicas, tinham mais meninas que meninos, mas eles entravam na brincadeira normal, se tinham jogos de futebol participavam juntos, nós inventávamos jogos, de esconde-esconde, pega-pega, carrinho de rolemã, bicicleta, sempre tinha menino junto.*” (Participante 3) No mesmo sentido, a Participante 4 expressa: “(...) eu brincava muito com meus primos, mas era brincadeira bem de moleque mesmo,

subir em árvores, brincava de mocinho e bandido, fazia experiência com gatos, brincava na rua de pega-pega, pingue-pongue, (...) soltava balão e bombinhas (...)”.

Embora os dois relatos acima indiquem uma outra postura familiar, chamamos a atenção para o discurso da Participante 4 quando diz *“eu brincava com os meus primos, mas era brincadeira bem de moleque”*. Essa afirmação nos leva a relacionar a convivência infantil sob dois prismas: o primeiro se associa ao fato de que as brincadeiras entre meninas e meninos podiam acontecer no contexto familiar entre primos e primas, representando assim o “vigiar” da família em relação às práticas corporais; o segundo demonstra que a Participante 4 incorporou o que se estabelecia como brincadeiras de meninos (subir em árvores, correr pelas ruas, soltar balões e bombas, entre outras). Precisamos então discutir, na família, na escola e em outros espaços, que o fato de pertencer ao sexo feminino ou masculino não quer dizer que tenha que vivenciar essa e não aquela prática corporal, pois, isso expressa um costume cultural que pode ser transformado.

Passamos, então, a discutir **o cotidiano do corpo adolescente** com as práticas corporais fora do contexto escolar: *“fora da escola eu não participava de nada, de trabalho corporal não, eu sempre fui de gostar muito de música, de filmes, de cinema, principalmente música, eu lia bastante, formava os grupos e ficava conversando, ouvia rádio, então eu me realizava, eu me completava com isso (...)”* (Participante 1); *“(...) flerte, saía com horário rígido de voltar, o pai vigiando, passeio pelas praças, tocar violão e cantar com o grupo de amigos adolescentes (...)”* (Participante 2).

Tomando como base os discursos das Participantes 1 e 2 podemos verificar que as práticas corporais na adolescência seguiram um caminho com mais restrições corporais, se comparadas às da infância. Portanto, se na infância as brincadeiras aconteceram num espaço de maior liberdade e experiências corporais, apesar das limitações apresentadas pela família, na adolescência as práticas corporais fora da escola aconteceram num espaço mais específico, particular, estando centralizadas na música, nas conversas entre amigos, no cinema, na paquera, dentre outras. Houve, então, uma restrição corporal que, certamente, foi influenciada principalmente por se tratar da adolescência feminina, pois, observamos

que as vivências eram realizadas sob o olhar da família como uma forma de “vigiar” as atitudes e comportamentos, não somente das filhas, mas também do grupo de amigos.

Se considerarmos a adolescência caracterizada principalmente pelo despertar da sexualidade, provavelmente encontraremos respostas para o fato das famílias estarem mais atentas para o convívio entre moças e rapazes, que ainda era restrito. Podemos verificar essa restrição nos relatos das Participantes 1 e 5, em que a primeira enfatiza: *“eu tinha bastante amigas e alguns amigos, mas era um pouco distante, a gente conversava, ia aos bailes, dançava, mas os diálogos eram mais sobre filmes, música, tinha a companhia masculina e feminina, mas a masculina era bem reduzida (...)”* A Participante 5, por sua vez, menciona que *“não tinha muitos amigos, era mais meninas, namorado também tive uns três, mas era namoro só de umas olhadas, namorar mesmo só o meu marido, namorei quase nove anos, não fui de passear, e foi meu primeiro namorado e único”*. Apesar das participantes terem abordado em sua trajetória de vida que a família permitiu uma vida adolescente livre, os discursos trazem marcas das experiências anteriores limitadas em relação ao sexo masculino durante a infância. O fato das participantes terem tido uma amizade restrita com os rapazes na adolescência, certamente não só por uma opção própria, mas também influenciada pelo contexto social, este momento da vida não se caracterizou somente pela restrição às mesmas práticas corporais, mas principalmente pela coibição ou controle da sexualidade feminina. Acreditamos que a preocupação da família das participantes estava centralizada na sexualidade, pois, o namoro e o casamento deixaram de ser decisão dos pais, transferindo-se para a responsabilidade dos jovens. A partir daquele momento, aumentou a preocupação com a educação feminina; os pais quebraram um pouco a rigidez, cabendo à jovem adolescente saber se “controlar”, entender as atitudes e os comportamentos tidos como certos ou errados para a manutenção de suas virtudes, contendo a sua sexualidade para ser respeitada.

Enfatizando a questão da sexualidade, trazemos o discurso da Participante 2: *“(...) seu corpo começa a mudar, eu só ouvia assim: você vai para o cinema com quem? Tem hora para voltar! Cuidado, palha perto de fogo cuidado que*

queima! Eu não atinava muito para essas coisas, daí que eu vinha saber esse negócio de sexo que a turma ficava preocupada (...). A família temia a mudança do corpo feminino, pois certamente compreendia que não significava somente uma transformação biológica, mas indicava o surgimento de novas atitudes, a descoberta de sentimentos e sensações, o encontro com o sexo masculino não mais sob o olhar de criança, mas sim de homens e mulheres e, mais fortemente, a possibilidade de gerar outras vidas, seguindo ou não os valores, as regras e os costumes da cultura. A postura apresentada pela mulher no cotidiano dava indícios morais e de bons costumes à família, por isso que a sexualidade feminina era algo tão “ameaçador”. A Participante 4 nos revela então o que significava a mulher ter relações sexuais ou engravidar antes do casamento:

“(...) eu decidi que ia casar virgem, a família só falou dos riscos de uma gravidez indesejada, que me atrapalharia naquele momento, então decidi por minha própria conta, e tive amigas que casaram..., mas naquela época era mais escondido que hoje, antigamente a coisa vinha com a moral, era moralista: que tipo de educação essa menina recebeu? Será que é bem formada ou não? A questão era moral, hoje a questão é mais prática, mas na minha época de adolescente era uma questão moral(...)”

Verificamos, então, que a “liberdade” sexual das mulheres representava não somente a sua própria imagem diante da sociedade, mas também a de toda a família, pois, transgredia os ensinamentos sociais que estabeleciam que a mulher só devia permitir intimidades com o homem após o casamento, podendo, conseqüentemente, engravidar. A sexualidade feminina estava relacionada ao equilíbrio da família, à segurança das relações sociais e à ordem civil e eclesiástica.

Outro aspecto que comprova a restrição nas relações com os rapazes é o fato de que as conversas, os filmes e as festas eram acompanhadas pelos primos ou pelos amigos mais próximos da família. Era essa a forma encontrada pela família para que seu olhar permanecesse atento à vida cotidiana das participantes, mesmo quando ultrapassassem os muros do espaço doméstico. A Participante 4 reforça a nossa posição: *“(...) eu ia muito a bailes na escola, no clube, eu tive baile de debutante, eu comecei a namorar com quatorze anos, namorei muito, eu sempre andei com meus primos, eu continuei andando com meus primos que tinham minha*

idade, então eu era amiga dos amigos deles e eles eram amigos das minha amigas (...)". Percebemos que, embora a participante tenha tido uma educação familiar mais flexível se comparada às demais, os pais procuravam, através dos primos, estar próximos das atitudes e comportamentos da filha nas festas e nas paqueras. Fazer com que os primos acompanhassem a filha e, ao mesmo tempo, inseri-la no grupo de amigos deles, era uma forma de observar e também sugerir à participante uma postura "correta". A família ficava mais tranqüila por "*saber com quem andavas e ter a certeza de quem tu eras*", parafraseando o provérbio.

Um outro aspecto que chamou atenção na trajetória de vida das participantes foi a influência das **disciplinas curriculares reforçando papéis**. Verificamos em seus relatos que durante uma fase da infância ou até chegar à universidade, como as Participantes 3 e 4, elas estudaram em escolas freqüentadas apenas por mulheres. Ao analisar essa categoria temática percebemos que a educação escolar concorria para segmentar as relações entre homens e mulheres, os quais não deviam dividir o mesmo espaço de formação; pois, os conhecimentos a serem adquiridos não seriam similares, uma vez que suas funções sociais, geralmente pré-estabelecidas, não seriam convergentes. Embora a mulher já assumisse um maior espaço nas universidades e, conseqüentemente, no campo de trabalho, as escolas ainda reforçavam, através das disciplinas curriculares o perfil da mulher caracterizado no casamento e na maternidade.

Tomando como base o relato da Participante 1, "*(...) a disciplina se chamava economia doméstica e dava também trabalhos manuais (...) essa aula era separada dos meninos, nessa hora eles saíam da classe e iam ter aula com o professor de trabalhos manuais, e a gente ficava com a professora (...)*", observamos que na Escola Normal algumas disciplinas específicas faziam parte do currículo escolar, como a de "Economia Doméstica" e "Trabalhos Manuais". A incorporação dessas disciplinas, não somente possibilitou a formação docente, mas também promoveu um estágio para o casamento e a maternidade, pois, elas se baseavam num conjunto de ensinamentos relacionados à administração e atividades do lar. A escola tornava-se então mais um espaço de construção do corpo feminino, sem esquecer que os rapazes, por sua vez, também tinham suas disciplinas específicas.

E assim, vimos através da história de vida das participantes que a família e a escola andaram e ainda andam de mãos dadas na construção dos corpos, através das brincadeiras cotidianas, do comportamento, das disciplinas e das atividades escolares. Esse contexto nos remete a Louro (1997) ao mencionar que os programas escolares falavam aos alunos, dizendo como deveriam ser ou agir e instituindo normas, valores, vigilância e disciplina.

O curso das Escolas Normais vivenciado pelas Participantes 1 e 5, estava voltado para a formação de professores do ensino fundamental e, aos poucos, esse espaço foi sendo dominado pelas mulheres, com a docência passando a ser compreendida como uma extensão da maternidade, exigindo, assim, paciência, dedicação, doação e amor. A carreira docente foi então “batizada” como sacerdócio e não uma profissão. Essa compreensão limitada e estereotipada da docência feminina perdura até hoje no ensino fundamental principalmente. Questionada sobre atitudes discriminatórias em relação à mulher, a resposta da Participante 5 reforçou a idéia de que a docência é uma profissão predominantemente feminina: *“(...) nunca vivenciei, sempre fui diretora de escola, trabalhei sempre em ambiente de educação, mas também isso já é um campo da mulher mesmo (...)”*.

Num certo momento, as Participantes 1, 2 e 5 enquanto meninas ou moças compartilharam a mesma escola com meninos ou rapazes, mas não as mesmas vivências corporais nas aulas de Educação Física. Os conteúdos desta disciplina eram de acordo com o sexo, com as meninas vivenciando queimada, voleibol ou ginástica e os meninos, principalmente, o futebol. Os conteúdos até podiam ser os mesmos, no entanto, a vivência ainda era separada. Exemplifica melhor a Participante 1: *“(...) eu lembro que eles jogavam muito, muito futebol (...)*, reforçada também pela Participante 2, *“a Educação Física nessa época era assim, os amigos ficavam vendo a gente jogar queimada e vôlei, depois a gente assistia os colegas também jogando.”* Pelos discursos, provavelmente as participantes eram mais habilidosas para jogar queimada e voleibol, ao invés do futebol, por causa dos costumes culturais da época, que fizeram das práticas corporais conhecimentos a serem obtidos de acordo com o sexo de cada um. Quanto à separação das turmas por sexo, certamente a Educação Física também acreditava que homens e mulheres

tinham papéis sociais distintos, de forma que as vivências corporais também teriam que ser diferenciadas. Além disso, se a Educação Física estabelecia como objetivo único a performance das participantes, como afirma a Participante 2, *“era bem diversificada e puxada, para nota mesmo, tinha que dar tudo de você para conseguir passar (...) era pelo desempenho”*, então as turmas separadas por sexo foram ideais para atingir maior rendimento e condicionamento, assumindo como base da sua ação pedagógica a similitude biológica dos corpos. No entanto, certamente não propiciou as mesmas oportunidades de movimento respeitando as diferenças existentes e o interesse dos alunos; tampouco possibilitou a troca de experiências na aquisição dos conteúdos. Precisamos, então, transpor essa barreira cultural existente também na Educação Física porque, como afirma Daolio (1995b), *“se há uma tradição social que reproduz a inabilidade motora das mulheres, os professores também possuem prestígio social para iniciar um processo de revisão desses conceitos”* (p.104).

Questionamos sobre o que levava a escola a restringir o contato entre os jovens adolescentes? Por que separá-los por fileira em sala de aula? Por que não podiam se unir nos intervalos? Ora, na verdade, o controle e a disciplina dos corpos eram elementos primordiais para a escola manter a ordem e as fileiras eram um dos artifícios utilizados. Se na sala de aula era preciso dificultar o contato entre homens e mulheres, imagine então fora da sala de aula, durante o intervalo, que se caracterizava como um momento de descontração, de recreação, dentro do permitido. Para a escola, unir homens e mulheres era sinal de desordem, de desequilíbrio, de conflito, pois acreditava que eles deviam ser preparados para realizar seus papéis sociais específicos, culturalmente construídos, logo a razão de formá-los para a vida de acordo com o sexo de cada um. No discurso da Participante 5 podemos imaginar a realidade escolar da época: *“na escola era tudo separado, até o pátio tinha uma linha imaginária daqui para cá os meninos, daqui para lá as meninas, na classe uma fileira de menina, uma fileira de meninos e, na maioria das vezes, as classes eram só masculinas e só femininas (...)”*

A escola ainda não havia despertado para a realidade de que homens e mulheres conviviam numa mesma sociedade, que se relacionariam,

independentemente do casamento, e por isso a importância da interação entre ambos. Nesse sentido, enfatiza a Participante 3: *“depois eu entrei na faculdade, na área de agronomia (...), numa escola só com homens, mas também foi interessante, e tive que mudar rapidinho, também de colégio de freira, de uma educação de cumprimentar freira, abaixar a cabeça e até levantar quando elas entravam na sala, tive que chutar portas se não eu não sobreviveria, isso foi um dos choques da minha vida (...)”*

Através do discurso acima, constatamos que a escola, com o intuito de “preparar para a vida”, acabou “despreparando” a participante para uma das vertentes das relações entre homens e mulheres, o campo profissional. Durante toda a fase escolar ela se relacionou apenas com mulheres e, certamente, adquiriu conhecimentos, atitudes e comportamentos adequados ao sexo feminino, mas, ao transpor os muros do colegial, deparou-se com um contexto de predominância masculina no curso de engenharia agrônômica, tendo então que descobrir formas - provavelmente não tratadas na escola - de permanecer naquele espaço para dar início a sua realização profissional.

Diante de tantas situações vivenciadas na escola e na família, surgia mais uma para o corpo feminino lidar: **o tabu da sexualidade na adolescência**. Os relatos das participantes apontaram a dificuldade da família para tratar a sexualidade do corpo feminino. Certamente devemos considerar a educação que seus pais receberam ou as limitações e preconceitos tatuados em cada um deles para compreender a carência de diálogo nesse sentido, como nos esclarece a Participante 5: *“minha mãe, quando eu tinha uns dez, doze anos, ela deu uma explicação, do jeito que ela achava que estava bom, das transformações do corpo, de cuidados posturais e só. Depois, as conversas que a gente tinha eram com as amigas, umas mais espertinhas sempre tinham uns livros, levavam e a gente lia na escola, no intervalo, mas em casa não”*. Percebemos que algumas resistências e superstições se faziam presentes. A menstruação, por exemplo, não abordada pelos pais e ainda tratada como período de restrições corporais; não se falava em sexo no ambiente familiar; as mulheres não deviam se sentar num mesmo lugar que um homem havia se sentado porque poderiam engravidar; o sexo no casamento, como uma obrigação e não

prazer. As inquietações e as dúvidas acabavam sendo compartilhadas com os grupos de amigos ou resolvidas através de revistas e romances proibidos pela família.

Ao indagarmos sobre a educação familiar relativamente às questões do corpo, o discurso nos mostra que era *“super rígida. Não tinha conversa com pai e mãe sobre o corpo, era fechadíssimo. Eu conversava com as amigas de escola (...) quando eu estava com mais ou menos oito anos e meio, nove, a mãe explicou que havia um sangramento, só isso, bem de longe, tinha muito tabu, preconceito, era a época”* (Participante 2).

Mesmo com as participantes relatando que a adolescência foi uma fase tranqüila, cujas modificações corporais ocorreram com naturalidade, observamos que para elas a menstruação foi um acontecimento natural, repassado, no entanto, com uma reserva familiar. A Participante 5, inicialmente, não gostava do período de menstruação, pois significava um período em que não podia brincar, subir em árvores: *“(...) quando eu fiquei menstruada a única coisa, eu achava que era amolante porque falavam agora não pode ficar subindo em árvore, não pode ficar brincando na rua, precisa ter cuidado, não pode tomar frio, então aquilo atrapalhava a minha liberdade (...)”*. Pelo seu discurso, percebemos que a menstruação como uma espécie de doença que atingia as mulheres, como na época do Brasil Colônia, pois, quando doentes não costumavam realizar as atividades cotidianas em sua plenitude. Além do mais, esse olhar da família sobre o corpo feminino reforçava a “fragilidade”, sempre atribuída à mulher, e ainda restringia o corpo de suas experiências, que deviam estar voltadas para o mundo particular, privado e que, por sua vez, significava o destino do corpo feminino marcado, principalmente, pelo viés da reprodução, cuidando de si mesmo em nome das gerações futuras.

No que se refere à escola, as questões relacionadas ao corpo estavam voltadas para a alimentação e higiene. As aulas de biologia eram responsáveis por tratar da sexualidade, ensinada através das alterações hormonais e dos aparelhos reprodutivos. A Participante 3 assim se expressa: *“(...) os professores falavam sobre a mudança corporal nas aulas de biologia, que você podia ser mãe, mas nada como tem hoje em dia, referente a sexo não tinha”*. As aulas de Educação Física, por sua

vez, orientavam para a importância do corpo saudável enquanto aspecto fisiológico, mas a professora de Educação Física da Participante 5 foi além dos seus conteúdos programáticos, oportunizando aos alunos expor suas inquietações de adolescentes.

Na história de vida das participantes, observamos que o corpo foi visto apenas em sua funcionalidade, na manutenção do corpo saudável a partir da alimentação e dos aspectos higiênicos. Existia, então, um olhar unilateral do corpo que valorizava somente a sua fisiologia, um olhar que separava indivíduo e corpo como realidades distintas, sem perceber que o corpo humano não era, como não é, somente um organismo que possuía funções reprodutivas, excretoras, respiratórias, dentre outras, e sim um indivíduo que se expressa no mundo em sua totalidade. Com base nesse olhar fragmentado sobre o corpo, a família e a escola abordaram questões da sexualidade enfocando somente o aspecto biológico, discutindo os aparelhos reprodutores, ciclos menstruais, as mudanças hormonais e as diversas formas de reprodução da vida. Consequentemente, isso demonstra que não perceberam que a compreensão da sexualidade apontava para uma dimensão mais ampla, não somente voltada para a reprodução, mas também para a percepção de que a sexualidade estava e está associada ao corpo como um todo; isso significa dizer a descoberta do próprio corpo e do corpo do outro, a afetividade, o prazer, a cumplicidade.

Uma outra observação revela que as conversas sobre a sexualidade humana aconteceram muito mais entre os grupos de colegas, nas leituras de livros e revistas, do que dentro da própria família, embora existissem algumas famílias que assumiram uma postura mais flexível. Em geral, verificamos que a linguagem e o espaço dedicados pela família e pela escola ainda estavam sintonizados com os das participantes do nosso estudo quando jovens. Por isso a busca das respostas as suas inquietações, curiosidades e necessidades nos romances proibidos, nos livros e conversas nos grupos de adolescentes.

Apesar do corpo ter sido fortemente visto em seu aspecto biológico, tanto pela família quanto pela escola e ter sido definido somente pelas semelhanças biológicas do ser humano, ao mesmo tempo, observamos que no corpo foram inscritas as regras, os costumes e os valores da sociedade da época. O discurso da

Participante 2 revela: *“era muito rígido, fechado, devia ter cuidado: se o homem levantou não senta que você fica grávida (...)”*. E assim a cultura, através das relações sociais, construiu corpos femininos supersticiosos, fragilizados, preconceituosos, moldados a uma realidade que foi estabelecida na adolescência das participantes.

Desde a infância, passando pela adolescência com as vivências corporais fora da escola, na escola e nas aulas de Educação Física, até chegar à fase adulta, as relações do corpo feminino com a cultura foram determinantes na **construção de estereótipos**. Quando questionamos quanto aos preconceitos sociais, os exemplos mencionados foram, *“o preconceito que eu sentia era na questão da mulher não saber dirigir, mulher tinha que ficar em casa (...)”* (Participante 4); ou então, *“(...) não se usava muito calça comprida (...) mulher não podia usar calça comprida, tinha que pôr saia, vestido (...)”* (Participante 2). Percebemos, então, que os preconceitos mencionados estavam relacionados à construção de estereótipos. Podemos verificar nos relatos das Participantes 2 e 4 que as atitudes preconceituosas estavam relacionadas ao fato da mulher usar calça comprida e aprender a dirigir automóvel, pois, na época a mulher devia usar apenas vestidos e/ou saias, assim como cuidar da casa. A Participante 5, por sua vez, hoje percebe a discriminação social no cotidiano com os filhos, em que o rapaz pode ter e/ou trocar de namorada normalmente, mas a filha sente que as pessoas veriam com outros olhos, caso procedesse da mesma forma.

Os relatos das Participantes 2 e 4, podem ser discutidos a partir da definição social da imagem corporal da mulher, para a qual o vestuário era elemento significativo de sua feminilidade. Certamente para a época, o uso de calça comprida comprometia o perfil de mulher ideal, pois, ela era uma peça predominantemente masculina. Outro aspecto é que historicamente determinamos atividades para os homens e aquelas para as mulheres. Dirigir automóveis certamente não era atividade para mulher. Acreditava-se que a mulher não precisava aprender tal atividade porque seu trabalho estava concentrado no ambiente doméstico. Correlacionando com o relato da Participante 5, socialmente, ao homem é permitido assumir ou não vários

relacionamentos os quais são elogiados e confirmam a sua masculinidade; para a mulher o contexto se inverte e os adjetivos não seriam nada agradáveis e honrosos.

Os relatos 2 e 4, anteriormente referidos, rompem com as qualidades específicas e padronizadas que representam nossa feminilidade - socialmente estabelecida -, caracterizada pela sedução, corpo ideal, delicadeza, vestuário adequado, fragilidade, dentre outras, e mostram que estamos nos afastando de uma realidade que nos valoriza enquanto mulheres, ao mesmo tempo em que nos aproximamos da masculinidade que significa o nosso oposto. Como afirma Goellner (1999), parece existir quase uma norma que apresenta à mulher um jeito de ser e de agir.

Podemos perceber também essa construção do estereótipo feminino no discurso da Participante 3, quando se refere à opção pela carreira de engenheira agrônoma. Normalmente, a engenharia era, e talvez ainda seja, uma profissão em que predomina o sexo masculino. Para esta participante continuar nessa carreira, o corpo feminino teve que assumir características masculinas, como ser grosseira e embrutecida (construção de um estereótipo masculino) e, conseqüentemente, teve que deixar de lado suas delicadezas e meiguices, pois perderia espaço profissional se assim permanecesse: *“eu tive que ficar mais bruta, eu não podia dar uma de dengosa lá dentro, uma de fresca que eles me massacravam, e eu queria fazer agronomia. Eu tive que me impor, e você se impondo num ambiente que só tem homens e brutos, você também tem que ser, pelo menos, um pouco mais bruta”*.

O discurso acima mostra que houve uma forte influência do modelo masculino. Para a mulher ser engenheira agrônoma significava incorporar características culturalmente estabelecidas para o homem, ou seja, ela tinha que ser rude e forte. Continuamos, então, a observar no âmbito profissional o que é ser homem e o que é ser mulher na sociedade. Pelo discurso da participante, observamos que ser homem significava fortaleza, determinação e insensibilidade, enquanto ser mulher significava justamente o contrário, a fragilidade, a sensibilidade e a delicadeza.

Considerando a influência da nossa cultura patriarcal, a Participante 3 aponta como isso ainda está presente nos dias de hoje:

“(...) eu acho que ainda prefiro estar na conversa dos homens do que das mulheres. A gente ainda encontra em reuniões sociais aquelas conversas chatas de filhos, de casa, ainda se vê uma mulherada tonta por aí passando pela vida e se preocupando em pôr uma toalhinha na mesa (...) geralmente os homens têm mais papo do que as mulheres, têm mulheres que não acompanham, não abrem um jornal, não sabem nada, tem muitas por aí!”

A participante acima apresenta uma postura de denúncia em relação à mulher. Precisamos, então, refletir sobre a nossa própria postura diante da vida e percebermos que estamos reproduzindo os estereótipos femininos no modelo tradicional: dos filhos, do casamento, restrito ao universo do lar e sem conhecimento da atualidade. O fato da mulher optar também pela maternidade e pelo casamento não quer dizer que não possa se interessar por economia, política e esportes. Atualmente, a sexualização das profissões já está sendo superada, mesmo havendo ainda a predominância de um dos sexos em certas áreas de atuação.

Retomando a fala da Participante 5, *“(...) agora que minha filha está moça, a gente sente o pessoal meio assim se ela namora, o filho é maravilhoso se namorar cada dia uma menina, isso persiste muito ainda, até o marido pensa assim (...)”*, e sem fazer julgamento de valor, se está certo ou errado, observamos que esse comportamento faz parte da nossa cultura. No início do século XX, o perfil da mulher ideal era aquela que se destinava ao casamento e à maternidade. Para isso as mulheres não deveriam permitir intimidades com os homens antes do matrimônio, não podendo assumir compromisso com mais de um rapaz, caso isso acontecesse ficariam “mal faladas”. Romper com o modelo ideal feminino, dos princípios da boa moral e dos bons costumes, significava assumir o “título” de moças levianas, e no extremo, de prostitutas, que representavam um perigo para as moças de família. Os homens solteiros podiam ter intimidades com quantas moças quisessem; no entanto, apenas uma assumiria o papel de esposa, dona de casa e mãe de seus filhos, e respeitada em sua sexualidade. Por isso, comum no início do século os homens casados visitarem os bordéis da cidade para se satisfazerem sexualmente e ainda confirmarem sua virilidade. Ainda constatamos a forte influência dessa postura nos dias atuais, certamente, não nos mesmos moldes, mas com resquícios das normas e

significados vigentes no início deste século. Ainda estamos ligados aos comportamentos que definem e/ou comprometem a mulher e o homem.

Essa educação que valorizava a mulher voltada para o casamento, para o lar e para os filhos acabou gerando um **corpo feminino sem prazer**, como nos mostra a Participante 5: *“minha mãe tinha vontade de conversar, mas não tinha muita facilidade. Ela queria passar a questão do sexo como uma obrigação, não como prazer. Ela sempre passou: casou tem obrigações, nunca prazer, sempre obrigação. Eu assimilei muito bem, parece que não punha nada em dúvida, eu achava que era assim, e era assim”*.

A educação familiar da Participante 5 mostra um certo receio para tratar as questões do corpo. A sexualidade do corpo feminino, na maioria das vezes, era velada e tratada cerimoniosamente pela figura materna. Observamos que, de acordo com o olhar da família, a relação sexual era uma obrigação da mulher para com o marido e nunca uma manifestação do seu prazer, o que demonstrou uma valorização do comportamento subserviente destinado a ela. O sexo era um dever a ser cumprido, sem realizações pessoais, íntimas e prazerosas, destinando-se principalmente à maternidade. O casamento indicava obrigações e não prazeres. Consequentemente, os outros aspectos do casamento - cuidar da casa e dos filhos - também eram obrigações femininas. O sexo, sem o objetivo da procriação, era pecaminoso, pois, significava o “prazer da carne”, por isso a necessidade deste prazer ser domado, reprimido. Certamente, a postura familiar com relação ao prazer feminino era fortemente influenciada pela religião.

O sexo, então, representava uma entre tantas obrigações, em que os sentimentos de prazer e desejos femininos não tinham espaço. A nossa herança cultural está presente na caracterização da mulher no período colonial, que não podia expressar nem tampouco vivenciar seus desejos e prazeres. Respeitando a nossa tradição cultural, a educação familiar da participante deu seguimento à visão da época e reproduziu a idéia de que *“a mulher podia ser mãe, irmã, filha, religiosa, mas de modo algum amante.”* (Araújo, 1997, p.73)

Toda essa assimilação da educação feminina mencionada pela participante 5, gerou uma necessidade própria de ser perfeita no casamento, na

educação dos filhos, no trabalho, sem destinar um olhar para si mesma, tendo a figura da mãe como exemplo perfeito. De forma que essa educação familiar contribuiu fortemente na caracterização da função da mulher no casamento, apesar de ter valorizado a formação profissional, a mulher exemplar era aquela que realizava suas obrigações nas atividades do lar, gerando filhos e cuidando do esposo.

Mais uma vez na história de vida das mulheres, é reforçada a vivência do corpo restrita ao aspecto funcional que, por sua vez, desempenhou a função de definir o tradicional estereótipo feminino, visto como causa e consequência da vida da mulher: a maternidade. E assim, a sexualidade da mulher se limitava a gerar filhos. Se é o prazer que nos move cotidianamente, de que vale o nosso convívio social, seja na família, no casamento, na escola, na igreja, no trabalho ou no lazer, se não existe, pelo menos por alguns instantes, o prazer de estar com outros corpos, de realizar nossas tarefas, de viver? Na verdade, a convivência entre os corpos e o mundo perde a sua razão de ser, pois a palavra prazer significa contentamento, alegria, gozo, júbilo, sensação agradável, tornando-se, portanto, difícil imaginar a vida sem viver o significado do prazer.

A vida do corpo feminino assume um sentido diferente a partir do encontro com a antiginástica, embora tenham acontecido algumas **vivências anteriores à antiginástica**: *“(...) eu fiz a ginástica tradicional num clube, era agradável porque a gente fazia os exercícios com música do Ray Connif e Roberto Carlos, mas tinha exercícios que para mim era muito sacrifício, eu fiz uns três anos, só que depois comecei a faltar, se fosse alguma coisa que eu gostasse eu não ia fazer aquilo, e fui deixando de lado, na verdade eu me desinteressei (...)”* (Participante 1).

Na fase adulta, as vivências anteriores das participantes estiveram centralizadas na ginástica, que algumas denominaram de tradicional. Outras práticas corporais foram vivenciadas como a yoga, a equitação e a natação, mas a predominância sempre foi a ginástica. Nos discursos observamos que, implicitamente, a busca pela ginástica ocorria principalmente pela questão estética, em que o modelo cultural do corpo belo era meta a ser atingida através dos

exercícios da ginástica. Quando a Participante 3 revela *“eu fiz anteriormente a ginástica aeróbica, acho até que era de alto impacto, desde que casei comecei a fazer ginástica, como eu já engravidei tive o primeiro filho já fui para a ginástica, e aí continuei (...)”*, podemos constatar que para ela manter o corpo segundo o modelo apresentado na época, a partir do casamento, significava permanecer jovem e bela. A chegada do primeiro filho justificou também a busca pela ginástica como forma de cultuar o corpo em sua jovialidade, em sua estética ideal ou, pelo menos próxima dela, pois, certamente o corpo feminino sofreu alterações durante a gravidez. Por isso, estava em desacordo com as regras do “corpo em forma”, colocando-se, portanto, a necessidade de utilizar a ginástica como um recurso estético. Assim, observamos que, durante a nossa história, sempre foram criadas condições para a obtenção do corpo ideal, cujo padrão é almejado por muitas mulheres. A idealização do corpo feminino é produto da nossa evolução histórica, em virtude das várias mudanças em sua imagem: atraente, saudável e belo. Até bem pouco tempo, a nossa cultura valorizava a mulher de quadril largo e seios pequenos; hoje, passamos a assumir o perfil da mulher norte-americana e para conseguir os seios volumosos desse modelo, utilizamos o implante de silicone.

Atualmente, o corpo feminino padrão foi adjetivado como belo, que significa corpo desenhado, com linhas definidas, esbelto, com musculatura firme, jovem, saudável, de aceitabilidade social etc. Mas, o corpo feminino para ser belo, como nos mostra a Participante 3, precisa “vencer” duas situações: a transformação do corpo durante e após a gravidez e o seu envelhecimento. Nesses dois contextos, o corpo deixa de ser padrão e, conseqüentemente, a mulher percebe a influência da sua imagem corporal nas relações do trabalho, afetiva e socialmente, pois, a beleza ideal é avaliada a partir do modelo construído culturalmente. Dessa forma, o retrato do corpo belo se transfigura e apresenta uma ameaça à beleza da estética feminina, impresso na flacidez muscular, celulite, gordura em excesso, rugas etc. Ocorre, então, a procura pelo regime alimentar, as práticas corporais, os procedimentos cirúrgicos, em nome da saúde e do belo.

Essa **valorização da estética** do corpo feminino é observada principalmente nos relatos das Participantes 3 e 4. A primeira assume o desejo de

realizar uma cirurgia plástica, de freqüentar mais tempo a academia de ginástica, e ainda “diminuir a barriga” com os exercícios de antiginástica. O seu desejo fica muito claro: *“eu gostaria de fazer plástica (...), como eu não tenho acesso a isso, então eu faço ginástica, gostaria de fazer mais (...), gostaria de freqüentar mais tempo uma academia.”* Quanto à perspectiva com o trabalho de sensibilização corporal, ela visa: *“conseguir melhor encaixe de quadril principalmente, para ver se consigo eliminar minha barriga”*. Tomando como base este relato, a participante vive a contradição do desejo do corpo sensível e do corpo belo, pois, se o primeiro tem como referencial o próprio indivíduo numa tomada de consciência da sua totalidade - sensibilidade e limitações -, o segundo se baseia numa imagem idealizada que generaliza a realidade dos corpos em busca de uma aparência “bela”, como forma de aceitabilidade social, jovialidade etc. Nesse âmbito, percebemos a presença de vestígios da influência que o ambiente – família, mídia, cultura - exerce sobre a imagem feminina, atribuindo julgamentos e valores para que a mulher seja socialmente aceita. A imagem do corpo feminino está diretamente relacionada ao seu contexto sociocultural.

Em cada época vamos construindo um corpo que acompanha os significados e valores sociais. Na atualidade, o corpo necessita seguir um padrão estabelecido como ideal, precisa fazer ginástica, dieta, com o argumento da “saúde”. Na verdade, trata-se de atingir um corpo idealizado, mostrado pela mídia, pelo consumo. A Participante 4 faz uma abordagem clara: *“enquanto mulher, evidentemente, a estética é uma coisa que me preocupa, eu sou uma pessoa vaidosa, eu quero estar com o corpo em ordem, sempre gostei de estar com o corpo em ordem, mas eu me preocupo com o corpo, ao mesmo tempo, me preocupo com a minha saúde, no sentido estético, o corpo na parte estética, na parte da saúde.”* Essa imagem corporal passa a ser um passaporte para a aquisição de empregos, de aceitabilidade social, de prestígio, de juventude, de admiração. Se fugimos desse padrão, certamente somos “cobradas”, através dos comentários de que estamos flácidas, gordas, com rugas, entre outros; em muitos casos, somos avaliadas socialmente pela imagem corporal que apresentamos. Certamente nem todas as mulheres seguem essa construção do corpo, por motivos ideológicos, crenças ou

econômicos. O corpo então, constrói e é construído, é transformado a partir dos significados culturais que nele são investidos. Como afirma Cardoso (1997), *“nossa aparência física é, em grande parte, culturalmente programada. A aparência que hoje ostentamos é de algum modo “aprendida”. Conformamos e adaptamos o corpo segundo padrões sociais estabelecidos: aprendemos a nos movimentar e a nos posicionar, de acordo com circunstâncias socialmente determinadas”* (p.3).

Manter o “corpo em forma” significa uma melhor aparência corporal que combina com as imagens idealizadas. O corpo feminino que se mantém de acordo com o padrão ideal passa a ser um artigo de comercialização. Assim, a manutenção do corpo passa a fazer parte do estilo de vida de algumas mulheres como, por exemplo, a das Participantes 3 e 4. A meta do “corpo em forma” pode ser conquistada através de produtos dietéticos, práticas corporais e procedimentos cirúrgicos. O relato da Participante 3 explicita essa discussão: *“é manutenção mesmo, tem que manter. Você não pode parar, eu acho que se você pára, você fica mais travada do que já é, e a sua musculatura despenca. Eu já tentei deixar de comer proteínas, daí você vê que sem proteínas você não pode ficar porque sua musculatura precisa de proteínas, se não você cai mais rápido ainda. Já fiz um monte de regimes (...), vitaminas eu compro (...), gelatina, algas (...)”*

De fato, a valorização da estética do corpo feminino é característica da nossa cultura, mas ao mesmo tempo não podemos desconsiderar que esse objetivo estético possibilita a integração de mulheres, através das diversas práticas corporais, como a ginástica de academia, práticas de sensibilização corporal (antiginástica, yoga, eutonia, bioenergética etc), dança, esporte e outras. Os discursos das participantes nos mostram uma valorização da imagem do corpo feminino em sua beleza, estética e saúde que, ao mesmo tempo, caracteriza fortemente a realidade feminina e também se apresenta como uma forma de constituir a identidade de cada uma delas.

No trajeto em busca da estética feminina, os implantes de silicone, as cirurgias plásticas, as lipoaspirações tornam-se cada vez mais cotidianas. Esses recursos são transformados em produto de consumo e, como tal, estão na moda. Anteriormente muitas mulheres escondiam o fato de terem realizado uma cirurgia

plástica, pois, isso indicava seu envelhecimento. Hoje, mulheres ainda jovens utilizam o recurso cirúrgico, não somente para “permanecer” com a imagem da jovialidade, como também para transformar a imagem corporal, não se sentindo constrangidas em assumir a cirurgia, pois isso indica que estão acompanhando o modismo. Talvez ainda não tenhamos percebido o que está por trás das cirurgias plásticas, dos implantes de silicones e de próteses, em nome da estética. Precisamos estar atentos para a profundidade dessa realidade. Certamente, a evolução da biologia associada à tecnologia trouxe grandes contribuições para a humanidade, como é o caso dos transplantes de órgãos, dos marca-passos, dos aparelhos auditivos, das lentes de contato, dos aparelhos ortodônticos e outros. Mas, ao mesmo tempo, precisamos saber o que já somos ou em que vamos nos transformar: organismos-máquinas ou “*cyborgs*”.

Na verdade, os implantes e as próteses confundem o que é necessário - a qualidade de vida - em nome da saúde ou a serviço da moda. Uma mulher com seios incompatíveis com a sua estrutura corporal, por exemplo, pode desenvolver problemas de saúde e, assim, utilizar a cirurgia plástica como uma forma de promover bem-estar. Mas, ao mesmo tempo, uma mulher com seios compatíveis com a sua estrutura corporal pode implantar uma prótese de silicone para aumentá-los uma vez que estar na moda agora é ter o perfil da mulher americana, com seios volumosos. Atualmente temos condições de criar várias formas de nos construir corporalmente, através das dietas, da cirurgia plástica, dos remédios ou medicamentos alterando nosso metabolismo. A ingestão de proteínas e vitaminas mencionadas pela Participante 3 é um exemplo disso. Nosso modo de vida passa por uma “exterioridade” complicada, como aborda Lévy (1997), na qual se entrelaçam aspectos econômicos, culturais, sociais e tecnocientíficos.

Num futuro bem próximo, provavelmente, iremos rediscutir a compreensão do corpo humano e inserir nessa discussão a realidade dos implantes, próteses, transmutações genéticas, ou seja, a mistura do homem com a tecnociência. Iremos redefinir o que é ser humano; portanto, precisamos perceber as duas faces da moeda no que se refere aos avanços biotecnológicos na

transformação dos corpos, precisando também discutir a propriedade do corpo e sua comercialização, bem como as questões que envolvem a nossa identidade.

Nessa busca estética, porém, a ginástica enquanto recurso utilizado para manter o corpo em forma, dentro dos padrões de beleza e “saudável”, aos poucos foi desmotivando suas praticantes, exceto a Participante 3. Assumindo como referencial de discussão o relato da Participante 1, principalmente quando revela, *“(...) tinha exercícios que para mim era muito sacrifício, eu fiz uns três anos só que depois comecei a faltar, se fosse alguma coisa que eu gostasse eu não ia fazer aquilo, e fui deixando de lado, na verdade eu me desinteressei (...)”*, a desmotivação fica comprovada.

Se a ginástica pôde, por um lado, propiciar saúde, satisfação e estética, por outro, a sua prática normalmente baseada na repetição dos movimentos e na desvalorização da individualidade, acabou gerando desconforto e ausência de estímulo para dar continuidade ao trabalho desenvolvido. Complementando o seu relato, a Participante 1 ainda reforça: *“(...) hoje eu sei que, por exemplo, se fosse agora com a antiginástica eu ia dar um jeito e não ia parar por causa do meu horário, então na verdade faltou estímulo.”* O fato de não conseguir realizar os exercícios indica que a ginástica não se preocupou com a individualidade da sua praticante, provavelmente porque era mais fácil estabelecer um ritmo de execução uniforme, ao invés de respeitar o ritmo próprio de cada aluna. Certamente era importante para a participante realizar os exercícios e dar continuidade ao trabalho, mas como não conseguia executá-los por estarem além da capacidade do corpo, o interesse e o estímulo foram desaparecendo aos poucos.

A trajetória da Participante 2 complementa o relato anterior, pois, a sua vivência com a musculação, especificamente, foi caracterizada como um trabalho pesado e monótono. Diz: *“(...) eu opereí o joelho e comecei a fazer musculação, musculação é uma coisa pesadona, aquilo monótono, sempre fazendo aquilo com o aparelho no joelho (...)”* Chamamos atenção para a mecanização do movimento como sendo uma postura freqüente da ginástica de academia, que normalmente não valoriza a tomada de conscientização do movimento. Em contrapartida, na antiginástica as participantes encontraram a possibilidade de realizar os exercícios

sem o peso marcado por palavras como “sacrifício” e “monótono”, uma vez que ela busca desenvolver a sua proposta centrada no indivíduo, de forma a valorizar e respeitar o ser humano em sua totalidade, o ritmo de cada um na realização dos exercícios e as limitações corporais, sem a intenção de tornar-se uma prática massificante.

As vivências anteriores com a ginástica propiciaram o **encontro com a antiginástica**. Este encontro, para as Participantes 1 e 2, foi desencadeado por questões relacionadas à saúde:

“foi muito interessante por que a minha filha fazia (...) ela sempre falava: mãe você vai gostar, eu a conheço, (...) e aí eu fiquei naquela, protelando (...) um dia ela falou: tem horário, quer que eu coloque seu nome na turma? Eu estava entrando no período da menopausa, na época, e com muitas dores nessa região do ombro e do cotovelo, fazendo tratamento com o reumatologista, mas não dava resultado. Chegou num ponto em que eu não conseguia erguer o braço para escrever na lousa, eu tinha um limite, tanto é que a lousa em toda sua extensão eu começava pelo meio por que eu não fazia mais o movimento até o alto. Eu não estava contente com o tratamento com o reumatologista, e falei: é uma hora que realmente eu preciso fazer alguma coisa, e fui (...)” (Participante 1).

As dores reumáticas dificultaram a realização das atividades cotidianas da participante e, ao mesmo tempo, indicaram uma alteração em seu estado de saúde. Diante desse contexto, houve um despertar para a importância da saúde que desencadeou uma reação de defesa, de proteção, através da vivência de uma prática voltada para a sensibilização corporal que se posiciona de forma contrária à ginástica de academia.

A opção pela antiginástica deve ser entendida como um indicativo de mudança em busca da qualidade de vida, a partir do momento em que as participantes do estudo passaram a avaliar o seu estilo de vida, as atitudes e os comportamentos. Essa mudança, como um todo, ofereceu respostas às situações conflitantes e às doenças desenvolvidas. O discurso da Participante 2 nos mostra bem isso:

“(...) antes eu não ligava muito para a vida, sabe quando você vai como um robô? Estou indo porque tenho que ir, daí eu tive câncer no ovário direito (...) quando o médico falou que eu ia me tratar de câncer eu não liguei, eu não entrei em desespero, eu falei tem que ser, vamos, já que aconteceu, vamos

seguir em frente, morrer eu vou morrer mesmo, mas não é por aí, acho que a consciência bateu e eu falei: não, eu tenho que começar a me valorizar como gente, a gostar de mim (...)"

Alguns estudos defendem que as doenças cancerígenas não são apenas de ordem hereditária, sendo também influenciadas pelo modo de vida expresso na alimentação, nas emoções, nas atitudes. Nesse caso, o corpo guardou, não somente uma história individual, mas também coletiva, pois, nele se concentrou uma soma de problemas que não eram apenas seus. A relação "robótica" com o corpo não possibilitou uma vida melhor para a participante; muito pelo contrário, causou-lhe um câncer e fez com que, em determinado momento deixasse de viver a plenitude da sua vida. Acreditamos que seja difícil viver os prazeres e as sensações dos momentos cotidianos sem a integridade do corpo.

O corpo, enquanto totalidade, denunciou a realidade do estado de saúde das Participantes 1 e 2, apontando que nele estava registrada a evolução de suas histórias de vida. Elas, paulatinamente, foram e estão buscando a auto-avaliação na intenção de desenvolver as qualidades do corpo, corrigir posturas, enfim, ampliar o olhar sobre ele. Isto significa transcender o seu referencial anatômico, fisiológico, instrumental e despertar para a presença e existência no mundo enquanto corpo. Este passa, então, a ser percebido em sua unidade, através das interrelações entre as suas experiências, sentimentos, pensamentos e crenças. Tudo isso culmina no processo de conscientização de si mesmas e, conseqüentemente, de outros corpos e do meio ambiente no qual estão inseridas. Assim, as mulheres de nosso estudo expressaram transformações no auto-conhecimento em direção ao processo de conscientização, a partir da antiginástica.

As Participantes 3, 4 e 5 se depararam com a prática de sensibilização corporal através da mudança da ação pedagógica da professora que ministrava aulas de ginástica na academia. Nas palavras da Participantes 3,

"nós fazíamos aula com ela na outra academia, aula normal, eu acho que num fim de semana ela fez um curso e no dia seguinte ela apareceu com essas aulas, a princípio nós estranhamos os pés paralelos, a postura, o joelho já não era mais esticado, mudou tudo! Mas, a gente foi gostando, foi achando interessante, ela quem introduziu, então eu fui entrando, ela saiu de lá e eu resolvi ir atrás, mas não deixei a outra."

Verificamos que, a partir do momento em que a professora se dispôs a trazer novos conhecimentos para a ginástica no espaço da academia, houve uma transformação no enfoque da proposta. Se antes a ginástica era centrada na atividade em busca de um modelo de beleza, posteriormente passou a ser centrada no próprio indivíduo. Inicialmente isso causou um estranhamento, pois, houve a quebra de um modelo vivenciado durante algum tempo.

Os momentos iniciais na antiginástica causaram, portanto, um certo incômodo às participantes, pois, depararam-se com diferentes posturas corporais, outras abordagens de segmentos corporais pouco trabalhados na ginástica de academia, apresentação de uma linguagem diferenciada, descoberta das noções dos limites do corpo e relação de algumas aulas que traziam lembranças vividas no passado, que não foram satisfatórias. Todo esse contexto representou uma situação contrária à experiência vivida pelas participantes num certo momento de sua fase adulta em ginástica de academia.

No que se refere às lembranças do passado, provocadas pela ênfase em determinados segmentos corporais, as Participantes 1, 2 e 4 apresentaram uma certa resistência à proposta, de forma que as aulas foram evitadas, dependendo do seu enfoque. Através dos relatos podemos discutir dois aspectos interrelacionados: o primeiro trata da dificuldade de nos permitir sensibilizar o corpo através da antiginástica; o segundo se refere à possibilidade de despertar para a nossa história de vida inscrita no corpo. Para a Participante 4, *“(...) no começo foi meio difícil porque a antiginástica trabalha não só o corpo, mas trabalhando o corpo trabalha os registros porque trabalhava com ossatura, trabalhava com emoção, razão, (...) então certos sentimentos vinham à tona e você tinha que trabalhar com eles. Foi uma coisa interessante, mas muitas vezes difícil porque a obrigava a trabalhar o lado psicológico, o lado emocional.”*

Primeiramente, acreditamos que a dificuldade de vivenciar a antiginástica surge inicialmente por se tratar de uma prática corporal que apresenta uma proposta diferente das práticas tradicionais como, por exemplo, o esporte e a ginástica de academia. A dificuldade encontrada pelas participantes está também relacionada a sua vivência anterior, pois, provavelmente, parecia ser mais fácil a

imitação de gestos sem perceber seus significados e sem a tomada de consciência dos movimentos que realizavam, ao invés de se permitirem vivenciar algo que não conheciam, que não dominavam. Muitos de nós temos medo do desconhecido e, por isso, como defesa, com receio do que o novo pode representar, passamos a evitar o trabalho de sensibilização corporal.

Quando a Participante 1 revela que *“no começo, dependendo da parte do corpo que ia ser trabalhada, eu, às vezes, pensava: acho que hoje eu não vou”*, isso se relaciona aos exercícios apresentados pela antiginástica que, normalmente no início da vivência, não oferecem ao indivíduo um bem-estar porque eles significam a descoberta das tensões musculares, as quais podem ser bastante antigas. Advém daí a dificuldade em lidar com essas descobertas. Quando nos deparamos com os bloqueios musculares surge uma sensação de mal-estar, desconhecida, pois, conseguimos escondê-la no corpo. O incômodo que sentimos num determinado exercício, postura corporal ou toque, implica tensões presentes ali. Focalizadas, geralmente são percebidas.

Nesse sentido, a antiginástica ao buscar sensibilizar o corpo utiliza exercícios de alongamento e de relaxamento que levam o indivíduo a perceber suas limitações, tensões, problemas posturais e que, conseqüentemente, podem despertá-lo para a capacidade do corpo em registrar sentimentos e experiências anteriores ele guardou para não vivenciá-las; também levam o indivíduo a perceber hábitos de vida inadequados. As tensões corporais, dependendo de cada história de vida, podem se alojar em diferentes segmentos do corpo: ombro, nuca, quadril, coluna, braços, entre outros. Embora muitas vezes não percebamos, a nossa história está escrita no corpo, e nela há um sentido a ser descoberto: o significado dos acontecimentos e das doenças, ou do prazer que anima alguns segmentos corporais. Nessa nova percepção, podemos descobrir no corpo alguns registros de vida, cujas reações podem ser as mais diversas (choro, riso, angústia, leveza, dor), como nos aponta a Participante 4:

“(...) quando eu mexia a caixa pélvica era triste, eu saía muito mexida, tinha dia que saía muito brava ou chorava. Aquilo mexia muito emocionalmente, e obrigou a trabalhar o lado emocional, pois a caixa pélvica é um registro muito

grande de coisas da infância, da adolescência (...) A partir do momento em que eu passei a fazer antiginástica, mexia com emoções, com uma série de coisas que balançavam, chacoalhavam, e eu passei, fui fazer terapia. Eu senti uma necessidade de fazer terapia para trabalhar algumas emoções que eu não estava dando muita conta (...)”

Pelo discurso acima, a antiginástica pode promover a sensibilização do corpo despertando para as tensões que, por sua vez, ao serem rompidas, podem causar várias reações, como raiva, tristeza e outras. A tensão corporal focalizada no quadril escreveu uma história e um significado da sua origem. Para alguns autores, Leloup (1999) entre eles, a região do quadril, onde se localiza o sacro, está relacionada à “consciência genital”, que significa a descoberta do ser sexuado. Neste segmento corporal está representada a felicidade ou as dificuldades (impotência ou frigidez) do indivíduo que, por sua vez, dificultam a vida de se expressar de forma feliz e simples. Não temos o intuito, nem condições, de avaliarmos o estado emocional da Participante 4 a partir das suas tensões focalizadas na região do sacro. Por isso, nossa análise caminha para o significado do rompimento desse estado tenso do corpo. Quando a participante conseguiu quebrar essa tensão, ela liberou não somente a energia contida, mas também trouxe à tona o momento de vida que a ocasionou: a adolescência.

Gostaríamos de enfatizar, nesse ponto de discussão, que em nosso estudo assumimos a antiginástica enquanto uma prática corporal associada a uma ação pedagógica e não terapêutica. Isso quer dizer que, a partir desse enfoque, a antiginástica pode apontar para um estado corporal, mas não responde às instabilidades emocionais do indivíduo, apenas denuncia, sendo então necessário que o profissional responsável pelas aulas indique um acompanhamento terapêutico para que o indivíduo possa compreender os registros do corpo. Além disso, as tensões, as dores e as limitações do corpo também têm relações com os aspectos sócio-culturais. Portanto, o profissional que se depara com esse contexto na antiginástica, necessita assumir uma postura de impedir que seus próprios valores e critérios morais invadam e, ao mesmo tempo, deturpem o significado e a avaliação da dor, do sentimento e da tensão corporal.

Verificamos, não somente no relato da Participante 4, mas também no discurso da Participante 2, que *“(...) o sacro tem muito registro da infância, do passado (...)”*, ou seja, a relação feita entre um segmento corporal a uma fase de vida: infância, adolescência ou adulta. Voltemos, então, ao referencial de Leloup (1999) quando afirma que a região do sacro está associada à consciência genital. Mesmo assim, acreditamos que não devemos olhar para o registro corporal numa linearidade, generalizando e compartimentalizando os segmentos corporais específicos correspondentes à infância, à adolescência e à fase adulta. Ou ainda atribuir, como Leloup (1999), a simbologia de que os pés significam a “consciência matricial”, os joelhos a “consciência oral”, o sacro e os genitais a “consciência anal e genital”, o ventre a “consciência familiar”, o coração a “consciência social”, os ombros a “consciência autônoma” e, por último, a cabeça que significa o “resumo do corpo”. Se buscamos perceber o corpo em sua totalidade, não podemos fragmentar a sua história de vida em partes predeterminadas; pois, se somos uma unidade, um registro da infância pode estar centralizado em outra dimensão do corpo que não seja somente o sacro, por exemplo. Da mesma forma que se atribuirmos uma simbologia para os segmentos corporais relacionando-os a uma categoria de consciência (se assim podemos chamar), estamos novamente fragmentando o corpo no viés da conscientização familiar, genital, social. Ao mesmo tempo, estamos valorizando a lei de causa e efeito. Apesar de abrir espaço para esta discussão, a intenção de Leloup não é essa.

A unidade do indivíduo é assumida pela antiginástica como um dos seus princípios. Nos discursos da trajetória de vida das participantes, vimos indícios desse princípio, apesar deles se apresentarem fragmentados: *“(...) na hora que você trabalha com a antiginástica você não trabalha só o corpo, você trabalha sentimento, você trabalha o mental e trabalha, claro, o espiritual também, é que tudo está ligado (...) trabalha o conjunto da quadrinidade: corpo, emoção, mental e espiritual.”* (Participante 4). Com uma certa frequência, as participantes mencionaram que o trabalho da antiginástica não trata somente o corpo, mas também a emoção, a razão e a espiritualidade, e que isso significava a unidade. A impressão que temos é que

para falarmos sobre a unidade do ser humano precisamos segmentá-lo e, mais uma vez, dicotomizá-lo: corpo-razão, corpo-espírito, corpo-emoção.

É bem verdade que hoje a discussão em torno da unidade do ser somente surgiu porque antes ele esteve fragmentado em corpo, mente e alma e, dependendo, do momento histórico, um sobrepuiu o outro. Apesar de acreditarmos que estamos transitando para um outro olhar sobre o corpo, numa tomada de consciência, ainda vivemos num contexto que busca separar o corpo do ser que trabalha, que sente, que crê, que dança, e que insiste no valor supremo da racionalidade humana, reforçando, então, o nosso retrato do século XVII. Esse olhar fragmentado despertou o ser humano, principalmente, para o seu individualismo que lhe conferiu liberdade, autonomia e responsabilidade, mas também a atomização, a solidão e a angústia que o deixam distante do encontro consigo mesmo e da compreensão de que outrem também faz parte da sua realidade. Sendo assim, o corpo se expressa numa teia de relações técnicas, produtivas, pensantes, poéticas, musicais, dançantes e sensíveis, tão necessárias a nossa existência.

Um dos momentos da trajetória de vida da Participante 2 nos mostra: *“(...) eu encontrei comigo mesma porque a gente trabalha tudo, é o corpo mental, o físico, o emocional e o espiritual, é um conjunto corpo, mente e espírito (...) eu tive consciência do meu interior, do meu corpo físico ...”* Existem, então, vários corpos num mesmo indivíduo? O corpo físico, o corpo mental e o corpo espiritual? No discurso dessa participante temos que considerar a sua formação em uma doutrina religiosa, embora seu relato não seja discutido, nesse momento, pelo viés da religiosidade, como já mencionamos na trajetória metodológica. Nessa perspectiva, quanto mais tentamos unir as partes do todo, mais o dividimos. Não podemos negar que o intuito das participantes foi o de expressar a totalidade humana, através da antiginástica, mas a linguagem utilizada ainda é dicotômica.

Nesse momento da discussão levantamos uma autocrítica, pois muitas vezes fomos traídas por nossas próprias palavras. Fugir delas para expressar a nossa compreensão de totalidade parece ainda difícil, até porque não conseguimos ainda nos desvencilhar das fragmentações que foram tatuadas no corpo. Mesmo que a tatuagem saia do corpo, através de uma cirurgia, certamente a cicatriz ficará:

precisamos, então, entender que esta cicatriz é um sinal de transformações, e se optamos por “retirá-la” do corpo é porque não estávamos mais satisfeitos com ela, ou seja, se estamos buscando uma totalidade é porque a dicotomia não mais atende às expectativas, por isso almejamos transcender seu discurso. Mas, de que forma então poderíamos escapar à dicotomia de nossa linguagem? Certamente precisamos incorporar a “voz” da corporeidade, vivenciá-la, como trata Santin (1992), precisamos perceber que a corporeidade implica nossa maneira de existir e de ser, é quem nos faz presentes.

Quando falamos em corporeidade situamos o corpo como elo das nossas ações, subentendemos que as emoções, a estética, a religiosidade, a expressividade, a anátomo-fisiologia são relações que envolvem o corpo. Nesse âmbito, assumirmos a corporeidade é assumir o conjunto dessas relações que nos envolve, é dessa forma que nos manifestamos e nos expressamos. Na corporeidade, nos fazemos presentes no mundo, é a partir da vivência da corporeidade que temos possibilidades de refletir, de questionar, de sentir, de crer em nossa vida, em nossa existência, pois as nossas experiências são realizadas e visíveis na corporeidade.

Nesse despertar para a totalidade do ser humano e da nossa existência, tendo como referência o corpo, ocorreram algumas **mudanças na percepção de si mesma**, a partir da vivência com a antiginástica. As transformações aconteceram nas atitudes, comportamentos, no maior conhecimento e diálogo corporal, como mostra a Participante 3: *“eu não tinha conhecimento corporal, de postura principalmente, que ainda quero melhorar, pois o meu encaixe de quadril não é bom, a posição dos meus pés não está boa, então eu acho que ainda tenho muito que ficar aqui para ir aprendendo”*; na estrutura do corpo e na relação cotidiana com as aprendizagens da antiginástica, como revela a Participante 4:

“(...) a mudança foi no estilo de vida, foi uma mudança de postura diante da vida, uma postura mais aberta, de estar mais atenta e aberta para tudo que vier de novo sem pré julgar (...) procuro ler, procuro me informar, receber as informações de uma maneira seletiva, assistir a televisão e ser mais crítica, de selecionar coisas e ao mesmo tempo estar aberta para as novidades sem pré-julgamento.”

O trabalho de sensibilização nos permite sentir as conseqüências do nosso modo de vida, das relações sociais, dos sentimentos, das experiências anteriores, das atitudes guardadas no corpo, a partir do instante em que nos permitimos desbloquear as tensões musculares, através da sensibilização e do relaxamento. Quando a Participante 1 expressa *“(...) eu era uma pessoa muito exigente comigo mesma, cobrava muito as coisas, e quantas vezes eu me surpreendia me criticando, fazendo crítica. Eu sou uma pessoa tranqüila, procuro passar isso também para outras pessoas que eu convivo (...) eu fiquei mais confiante com as minhas coisas, antes eu tinha insegurança, muita insegurança...”*, isto nos mostra que a antiginástica lhe ofereceu a possibilidade de perceber o corpo para que ele tivesse condições de se expressar melhor, e também despertou-a para a integração do corpo, na tentativa de que, aos poucos, tivesse melhor percepção de si mesma. É ela quem afirma: *“(...)você não existe isolado (...)”* Na verdade, precisamos compreender que a nossa dimensão sensível não está dissociada da nossa dimensão inteligível; elas não são dimensões dissociáveis, e sim um complemento indissociável, pois ambas fazem parte de uma totalidade. Lowen (1997), por sua vez, vem reforçar a discussão ao afirmar que *“expressar os sentimentos alivia a tensão, permitindo ao corpo superar sua motilidade, aumentando assim a sua vitalidade.”* (p.28)

É bastante significativo perceber nos discursos das participantes que a insegurança foi transformada em segurança, a auto-estima cresceu, o olhar para a vida foi ampliado, que a paciência e a confiança em si mesmas ganharam mais espaço. O relato da Participante 2 é incisivo e explicita a mudança na percepção de si mesma:

“a minha vida mudou em tudo, principalmente em saber que eu sou gente, não sou um objeto para ser manipulado pelos outros. Eu sou gente, eu tenho que viver bem comigo em primeiro lugar (...) eu comecei a me achar uma pessoa mais bonita porque eu me encontrei, comecei a me amar, me aprovar, isso foi muito importante, eu acho que existe um sol dentro de mim, eu me amo, me amo e muito.”

A Participante 2 denuncia uma realidade bastante discutida no viés da corporeidade e que se refere ao corpo somente percebido enquanto objeto de

manipulação, de dominação de outros corpos. Nesse sentido, seu relato nos mostra a vivência da corporeidade disciplinada, como denominou Santin (1992). O fato das condutas pessoais da participante terem sido determinadas por outras pessoas, provavelmente está diretamente relacionado à educação rígida vivenciada por ela desde a infância. Nessa rigidez, o corpo passa então a ser algo secundário do indivíduo, sem perceber a sensibilidade afetiva, as emoções, os sentimentos etc. O contexto da corporeidade disciplinada normalmente desencadeia uma submissão e uma disciplinarização do corpo, que, por sua vez, é visto como instrumento nas mãos de outros corpos. Mas, quando a participante reforça que *“(...)saber os limites do meu corpo, saber dizer não, saber me colocar como gente, não deixar os outros me sugarem, (...) e sem gritar eu aprendi em todos esses anos falar um não delicadamente, (...) eu preciso cuidar de mim, você tem que se entregar e ganhar por que a vida é uma troca, isso eu aprendi também”*, ela está identificando a outra imagem da corporeidade, apontada também por Santin (1992): a corporeidade cultuada e cultivada. A participante percebe, por meio da antiginástica, que não é um objeto de posse e que as relações entre as pessoas significam uma troca, uma cumplicidade entre dar e receber. Acreditamos que o sentido do culto e do cultivo aponta para o fato de sermos, ao mesmo tempo, somos objetos e sujeitos da realidade em que vivemos, seja na família, no trabalho ou no lazer. Ver sob esse prisma significa entendermos nossas atividades e atitudes cotidianas em seu desenvolvimento, sentido, construção e vivência.

Muitas vezes, percebermos a necessidade de mudar é um grande passo. Dessa forma, o processo de conscientização, através de uma prática de sensibilização corporal, pode nos dar condições de compreendermos nossas limitações, distúrbios, tensões que podem estar relacionados às posturas e aos vícios presentes nas manifestações do corpo: na respiração, no andar, na atitude, nas atividades cotidianas, nas relações sociais, entre outras. Ressaltamos que, como lembra Alexander (1983), essas posturas e vícios podem ter surgido ainda na infância, a partir de experiências anteriores mal sucedidas. A partir da vivência com a antiginástica a Participante 4 revela: *“(...) nunca mais tive dor na coluna, joelho, articulações porque a gente aprende a usar o corpo para o trabalho diário, eu mexo*

muito no jardim, carrego peso, dona de casa faz supermercado, carrega botijão de gás, (...) faço faxina, (...) então a antiginástica dá uma consciência muito grande para a gente se abaixar e pegar um peso no chão, a postura correta de varrer a casa (...)

Seguindo nessa linha de discussão, a antiginástica possibilitou uma mudança na imagem corporal das participantes ao perceberem que sua vida cotidiana foi transformada pela descoberta do auto-conhecimento, através da educação corporal. Verificamos que as mulheres assumiram uma outra imagem corporal quando enfatizaram a mudança de postura, a percepção da harmonia dos segmentos corporais, a realização de ações diárias sem agressões ao corpo, a percepção do estado de relaxamento e tensão do corpo, enfim, todos esses aspectos podem expressar uma mudança de imagem corporal propiciada por uma amplitude no conhecimento do corpo, através da vivência com a antiginástica. A Participante 1 nos confirma: *“(...) chegar no espelho e se olhar, ter uma percepção, uma avaliação sincera, ainda não consegui a postura correta, o meu ombro ainda está meio torto (...) quando eu estou cozinhando, olhando o fogão de repente vejo que relaxei a postura, percebo o joelho travado (...) é uma coisa que você faz sem estar se policiando, pois você vai assimilando...”*

O conhecimento corporal, numa prática de sensibilização como a antiginástica, pode ir além da identificação das partes do corpo. A partir do momento em que nos conhecemos, temos maiores condições de interagir com outras pessoas e com o mundo, pois, o corpo é expressão e elo de todas as nossas ações, atitudes, sentimentos, reflexões. Quando conhecemos o corpo, avaliamos a nossa postura, a musculatura tensa, o nosso humor, a nossa reflexão, o nosso convívio com outras pessoas, modificamos a nossa imagem corporal. O conhecimento do corpo altera a nossa vida cotidiana expressa nas atitudes e nos comportamentos apresentados.

Quando a antiginástica assume como um dos seus princípios alongar os músculos superficiais, reestruturar os músculos profundos, conscientizar das diferentes articulações e da interrelação dos membros uns com os outros, nesse procedimento está buscando o acompanhamento de uma ação de reestruturação do corpo como um todo. Quando tomamos consciência das nossas tensões e resistências a partir do corpo, estamos nos permitindo investir num corpo que traz

em sua história repressões, inibições, proibições, mas também estamos buscando resgatar a nossa sensibilidade.

Para nós, esse conhecimento do corpo significa um olhar inicial que nos remete para algo mais amplo, transcendente, pois, o corpo assume a nossa presença no mundo; ele é alguém que brinca, que sonha, que age, que disciplina, que trabalha; ele nos faz sentir, ver, tocar, ao mesmo tempo em que vemos e reconhecemos outros corpos, indivíduos semelhantes ou distintos de nós mesmos. Enfim, vivemos no mundo, no qual temos um corpo que somos e somos um corpo que temos, através da nossa expressão e manifestação que é a corporeidade.

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegamos em nosso último roteiro do **corpo feminino no encontro com a antiginástica**. Após visitarmos a corporeidade, os mares femininos, a antiginástica e a trajetória metodológica, é fundamental e necessário tecermos algumas considerações finais dessa nossa viagem, tentando relacionar todos esses pontos visitados com a história de vida de mulheres praticantes da antiginástica.

No resgate das lembranças do corpo feminino, a infância das participantes foi marcada pelas brincadeiras de rua com características de liberdade, de criação e de experiências compartilhadas com outros corpos femininos e/ou masculinos, típicas do ser criança. Apesar de ter existido a sexualização dessas brincadeiras pela família e pela escola, elas significaram a expressão, a cultura, a manifestação de idéias e de sentimentos do corpo infantil. Mas o corpo feminino não viveu apenas as brincadeiras de rua, tendo também que estudar. E assim, na escola ou no clube, em sua infância e adolescência, ele vivenciou, principalmente, o esporte e a ginástica que, por sua vez, reforçaram as práticas de acordo com o sexo, através das aulas de Educação Física. Aulas baseadas, muitas vezes, em gestos especializados e repetitivos que visavam a performance. Isso implica numa divergência de experiências do corpo infantil, pois, quando estava na rua era permitido, mesmo com as limitações colocadas pela família, vivenciar o lúdico, a criação e o símbolo das suas brincadeiras. Na Educação Física ou na prática esportiva no clube, mesmo que propiciassem satisfação, restringiam a vivência do corpo feminino a movimentos predeterminados e de performance, como se fosse atleta. Um outro aspecto revela que tanto a família como a escola participaram e ainda participam da construção do corpo feminino, estabelecendo os valores, os costumes e as normas culturais de cada época.

O corpo feminino na adolescência, fora do contexto escolar, foi restringido em suas vivências as quais se voltaram para o cinema, música, leitura, bailes e conversas com amigos. O olhar da família estava sempre presente, seja

através dos pais, dos primos ou dos amigos da família, demonstrando, então, que a preocupação era: a implicação das mudanças corporais, o contato com os rapazes, os bons costumes, a sexualidade feminina. Por isso, o corpo adolescente ficou mais recolhido ao espaço privado, pois, isso indicava que a jovem era de “família”, de moral e de bons costumes, ideal para o casamento. Ao mesmo tempo, implicitamente, significava o “destino” da mulher, voltado principalmente para o lar após o casamento. Mesmo no espaço público, havia a figura masculina dos primos vigiando o corpo feminino para que a moral e os bons costumes fossem mantidos. Dessa forma, os desejos impressos na sexualidade feminina traziam consigo princípios morais; fugir destes princípios significava quebrar toda uma ordem familiar, social, e eclesiástica.

Na fase adulta, a ginástica tradicional se fez presente que, por sua vez, foi considerada uma prática monótona, desestimulante e repetitiva, explicitando, então, as lacunas da ginástica de academia que apenas se dispuseram, na maioria das vezes, a propiciar um corpo belo que estava na moda, sem perceber a individualidade da praticante e sem valorizar o processo de conscientização do movimento. Mesmo assim, a ginástica foi vivenciada pelas participantes com o intuito, implícito, de buscar o corpo ideal para corresponder ao modelo externo de corpo que estavam habituadas a seguir desde a infância, através do referencial da família, da escola, da moda. A ginástica representou a possibilidade de manutenção da jovialidade e da preservação do corpo feminino após o casamento e a maternidade, visto que nestas duas situações o corpo “deixou” de ser ideal, padrão, belo.

É verdade que a limitação da concepção das academias de ginástica, voltada basicamente para o corpo idealizado, está diretamente relacionada à ação pedagógica do profissional que ministra as aulas. Mesmo com a massificação da ginástica de academia, **é possível vivenciar uma prática corporal que não vise à padronização do corpo.** A antiginástica representa uma perspectiva diferenciada da ginástica tradicional porque acredita na tomada de conscientização do movimento, na prática de relaxamento e sensação, na unidade do corpo, nos exercícios direcionados para a coluna vertebral, na prática corporal sem excesso e no ritmo do

próprio indivíduo, e no relaxamento dos músculos posteriores. Assim, a antiginástica pode ser uma opção, pois, não se baseia na busca do corpo modelo, e sim busca integrar principalmente os músculos, pouco ou nunca requisitados diariamente ou em outras práticas corporais, por acreditar que neles está inscrita a história de vida do indivíduo.

Certamente, a antiginástica pode contribuir para o corpo belo, tido como modelo. No entanto, isso não é objetivo, mas sim a consequência de um processo que preza pela conscientização do corpo para que ele tenha condições de se expressar melhor. Acreditamos que outras práticas de sensibilização corporal, como a bioenergética, a eutonia, o rolfing, a yoga, entre outras, possam perspectivar a conscientização do indivíduo. Também as práticas corporais mais tradicionais, esporte, dança, ginástica, dentre outras, podem vislumbrar um olhar mais amplo sobre o corpo que transcenda a padronização corporal. E assim, **torna-se possível fugir da massificação das práticas corporais**, mesmo que o papel da mídia seja forte. Fugimos da massificação quando vivenciamos uma prática e percebemos que ela não considera a individualidade do ser, que assume um olhar restrito do corpo em sua anatomia e fisiologia (sem desmerecer tal importância), caracterizando-o fortemente como partes isoladas que realizam movimentos repetitivos e excessivos, sem perceber o ser que se move.

Diante das experiências com a ginástica, **o que influenciou as mulheres pela busca da antiginástica** foi o encontro com uma proposta de trabalho diferenciada, apresentada pela professora que ministrava aula de ginástica na academia, que promoveu mudanças significativas quanto à posturas corporais, linguagem, enfoques em outros segmentos corporais, entre outras. Isso demonstra que o fato das participantes se depararem com um outro contexto de aula de ginástica, através de uma proposta mais coerente com a realidade do corpo feminino em suas limitações e tensões, fez com que as mulheres que participaram deste estudo se identificassem com esse outro olhar da antiginástica. Nesse sentido, se a ginástica tradicional, historicamente, foi destinada principalmente à estética, cabe aos profissionais romper com essa concepção e proporcionar a vivência da ginástica aeróbica, musculação e outras menos massificantes, excessivas e dicotômicas,

assumindo, assim, um outro olhar para o ser humano que vivencia suas aulas, proporcionando-lhe mais felicidade e menos dor. Acreditamos, pois, que vislumbrar a totalidade do ser humano não é privilégio somente das práticas de sensibilização corporal.

A partir do encontro com a antiginástica, **a razão pela qual as participantes do nosso estudo permanecem nesta vivência coincide com o significado que essa prática assume na vida dos corpos femininos**, isto é, estão centrados na qualidade de vida propiciada pela antiginástica. Essa qualidade de vida significa, para as participantes, o encontro consigo mesmas a partir da mudança de sua imagem corporal, propiciada pelo despertar da unidade de sua existência, da descoberta dos limites corporais e da percepção de que as tensões musculares podem estar relacionadas às preocupações, aos cansaços, aos vícios posturais, aos sentimentos retraídos, que o corpo registra. O corpo feminino vê na antiginástica a qualidade de vida impressa na mudança do estilo de vida e na percepção de si mesmo, quando realiza no cotidiano suas atividades sem se ferir; sem sentir dores na coluna; compreendendo suas limitações; percebendo seu estado de tensão e relaxamento; corrigindo suas posturas diariamente ao dirigir um automóvel, ao cozinhar, ao ver televisão; olhando para si numa totalidade; transformando, enfim, a sua imagem corporal.

Isso demonstra que a perspectiva de qualidade de vida, promovida pela antiginástica, diferencia-se da maioria das práticas tradicionais que, em nome da “saúde”, restringe o corpo a exercícios que desconsideram a totalidade do ser humano, apesar de que as participantes para expressar essa totalidade ainda utilizem um discurso fragmentado, em compartimentos: mente, corpo, emoção e espírito. Da mesma forma como as participantes incorporaram que alguns segmentos corporais estão relacionados a um acontecimento passado na infância, na adolescência ou na vida adulta, isso indica também um olhar linear, de causa e efeito, que contradiz a idéia de totalidade.

Antes da vivência com a antiginástica, o olhar das mulheres para si mesmas era de insegurança, de exigência, de auto-crítica, de ansiedade, demonstrando, então, um olhar fruto da educação familiar e escolar que estabeleceu

durante a sua vida um modelo de mulher a ser seguido, seja no casamento, na família, no trabalho, nas relações sociais. O corpo feminino esteve, na maior parte de sua vida, na dependência de um modelo externo que, provavelmente, não era o desejável. De forma que as mulheres se tornaram “perfeitas” para os outros e, ao mesmo tempo, insatisfeitas consigo mesmas. Elas não se aventuraram a sair do âmbito previsível da família e, possivelmente pelo receio do desconhecido, reduziram as oportunidades de se encontrarem com o seu íntimo e, conseqüentemente, geraram tensões, conflitos, ansiedades e dores. Hoje, **esse olhar, após o encontro com a antiginástica**, assume dimensões mais amplas em relação ao corpo à medida que se vêem mais conhecedoras do próprio corpo, das suas limitações, confiantes, tranqüilas, através de um processo de conscientização. O corpo feminino despertou para a necessidade de olhar para si mesmo com os próprios olhos, e não somente a partir do olhar externo. O corpo, hoje, é percebido como uma teia de relações que expressa sentimentos, biologia, trabalho, família etc. Enfim, nele está impressa a sua história de vida. Assim, o olhar passou a ser mais harmônico ao se permitir um contato com o próprio corpo e com seus sentimentos íntimos na tentativa de ter uma melhor qualidade de vida.

Mesmo as participantes do nosso estudo estando e permanecendo inseridas num contexto social que pressiona, que é competitivo, que reforça as longas horas numa mesma postura, reforçando os microtraumatismos nos músculos e nas articulações, provocando, muitas vezes, cansaços, tensões e dores, elas têm melhores condições de discernir essa realidade e se permitir um estilo de vida diferenciado do modelo da modernidade, pois, a partir da antiginástica, elas conheceram-se a si mesmas. Atualmente, respeitam a sua individualidade e as suas limitações, realizam suas atividades cotidianas sem violentar o corpo, despertam para as interrelações corporais, percebem suas atitudes e comportamentos que provocam tensões, ao mesmo tempo em que tentam superá-las. Aos poucos, estão buscando se auto-avaliarem num significado de transcendência do referencial anatômico, fisiológico e instrumental do corpo e, conseqüentemente, despertando para a sua presença, existência no mundo enquanto corpo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, N. G. Análise das percepções de docentes e discentes sobre turmas mistas e separadas por sexo nas aulas de educação física escolar. In: ROMERO, E. (Org.). **Corpo, mulher e sociedade**. Campinas: Papirus, 1995.
- ALBERTI, V. **História oral: a experiência do CPDOC**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1989.
- ALEXANDER, G. **Eutonia – um caminho para a percepção corporal**. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- ARAÚJO, E. A arte da sedução: sexualidade feminina na colônia. In: DEL PRIORE, M. (Org.). **Histórias das mulheres no brasil**. 2ª ed. São Paulo: Contexto, 1997.
- ASSMANN, H. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. 2ªed. Piracicaba: UNIMEP, 1995.
- BASSANEZI, C. Mulheres dos anos dourados. In: DEL PRIORE, M. (Org.). **Histórias das mulheres no brasil**. 2ª ed. São Paulo: Contexto, 1997.
- BERTHERAT, T. **O corpo tem suas razões**. 5ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1981.
- _____. **O correio do corpo**. São Paulo: Martins Fontes, 1985.
- BISQUERRA, R. **Metodos de investigacion educativa**. Barcelona: Ceac, 1989.
- BRIEGHEL-MULLER, G. **Eutonia e relaxamento**. São Paulo: Summus, 1998.
- BRUEL, M. R. O corpo em movimento: eixo norteador de uma proposta curricular. **Motrivência**. n. 3, p. 11-15, jan, 1990.
- BRUHNS, H. T. Corpos femininos na relação com a cultura. In: ROMERO, E. (Org.). **Corpo, mulher e sociedade**. Campinas: Papirus, 1995.
- CARDOSO, C. O corpo presente. In: **Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação - UFBA**, Salvador, 1997.
- CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. 2ªed. São Paulo: Cortez, 1991.
- DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papirus, 1995a.

- _____. A construção cultural do corpo feminino ou o risco de se transformar meninas em “antas”. In: ROMERO, E. (Org.). **Corpo, mulher e sociedade**. Campinas: Papirus, 1995b.
- DEL PRIORE, M.. Magia e medicina na colônia: o corpo feminino. In: DEL PRIORE, M. (Org.). **Histórias das mulheres no brasil**. 2ª ed. São Paulo: Contexto, 1997.
- DYCHTWARD, K. **Corpomente**. São Paulo: Summus, 1984.
- FEATHERSTONE, M. The body in consumer culture. In: FEATHERSTONE, M.; HEPWORTH, M.; TURNER, B. S. (Org.). **The body – social process and cultural theory**. London: Sage Publication, 1996.
- GAWAIN, S. **O caminho da transformação**. 2ª ed. São Paulo: Best Seler, 1993.
- GOELLNER, S. V. Imperativos do ser mulher. **Motriz**. V. 5, n. 1, p. 40-42, jun, 1999.
- GONÇALVES, M. A. S. **Sentir, pensar e agir: corporeidade e educação**. Campinas: Papirus, 1994.
- GROGAN, S. **Body image**. London: Routledge, 1999.
- HAGUETTE, T. M. F. **Metodologias qualitativas na sociologia**. 3ª ed. Petrópolis: Vozes, 1992.
- HAHNER, J. E.. **A mulher brasileira e suas lutas sociais e políticas: 1850-1937**. São Paulo: Brasiliense, 1981.
- HOUAREAU, M. J. **Ginásticas suaves ou antiginástica**. Lisboa: Verbo, 1979.
- IWANOWICZ, B. A imagem e a consciência do corpo. In: BRUHNS, H. (Org.). **Conversando sobre o corpo**. 5ª ed. Campinas: Papirus, 1994.
- KOFES, S.. E sobre o corpo, não é próprio corpo que fala? ou, o discurso desse corpo sobre o qual se fala. In: BRUHNS, H. T. (Org.). **Conversando sobre o corpo**. 5ª ed. Campinas: Papirus, 1994.
- KRAMER, S.; SOUZA, S. J. **Histórias de professores**. São Paulo: Ática, 1996.
- LAING, R. D. **O eu dividido: um estudo existencial da sanidade e da loucura**. Traduz. Aurea Brito Weissenberg. Petrópolis: Vozes, 1975.
- LELOUP, J. Y. **O corpo e seus símbolos**. 5ª ed. Petrópolis: Vozes, 1999.
- LÉVY, P. **O que é virtual?** Traduz. Paulo Neves. 2ª ed. São Paulo: editora 34, 1998.
- LOURO, G. L.. Mulheres na sala de aula. In: DEL PRIORE, M. (Org.). **Histórias das mulheres no brasil**. 2ª ed. São Paulo: Contexto, 1997.

- LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo**. São Paulo: Cultrix, 1990.
- _____. **Alegria – a entrega ao corpo e à vida**. São Paulo: Summus, 1997.
- MEIHY, C. S. B. **Manual de história oral**. São Paulo: Loyola, 1996.
- MORAES, M. de. **História oral**. Rio de Janeiro: Diadorim, 1994.
- MORAIS, R. de. Consciência corporal e dimensionamento do futuro. In: MOREIRA, W. W. (Org.). **Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus, 1992.
- NÓBREGA, T. P. **Elementos para uma epistemologia da corporeidade: um diálogo com Merleau-Ponty e as ciências da complexidade**. Piracicaba, 1999. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP-SP.
- RIBEIRO, I. de C. **Ecologia de corpo&alma e transdisciplinaridade em educação ambiental**. Rio Claro, 1998. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista-SP.
- RICHARDSON, R. J. **Pesquisas sociais, métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1985.
- RODRIGUES, J. C. **Tabu do corpo**. Rio de Janeiro: Achiamé, 1979.
- ROMERO, E. A arquitetura do corpo feminino e a produção do conhecimento. In: ROMERO, E. (Org.). **Corpo, mulher e sociedade**. Campinas: Papirus, 1995.
- ROSEMBERG, F. A educação física, os esportes e as mulheres: balanço da bibliografia brasileira. In: ROMERO, E. (Org.). **Corpo, mulher e sociedade**. Campinas: Papirus, 1995.
- SANTIN, S. **Educação física: uma abordagem filosófica de corporeidade** Injuí: UNIJUÍ, 1987.
- _____. Perspectivas na visão da corporeidade. In: MOREIRA, W. W. (Org.). **Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus, 1992.
- _____. **Educação física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento**. Porto Alegre: Edições EST/ESEF, 1994.
- SÉRGIO, M. A motricidade humana – uma revolução científica. **Motrivivência**. n.3, p. 74-78, jan, 1990.

- SILVA, M. M. Mulher, identidade fragmentada. In: ROMERO, E. (Org.). **Corpo, mulher e sociedade**. Campinas: Papirus, 1995.
- SOUCHARD, E. **Ginástica postural global**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.
- THOMAS, J. R; NELSON, J. K. **Research methods in physical activity**. 2ª ed. Estados Unidos: Human Kinetics, 1990.
- WILLIAMS, S. J.; BENDELOW, G. **The lived body – sociological themes, embodied issues**. New York: Routledge, 1998.
- ZUCKER, J. Doze pequenas mudanças para você fazer mais sexo e melhor. **Nova**: Abril, ano 25, n. 6, jun, 1997.

ANEXO I

EXERCÍCIOS DA ANTIGINÁSTICA

Exercícios da Antiginástica

Antes de apresentarmos alguns exercícios da antiginástica, gostaríamos de mencionar que a descrição destes tem como referência: HOREAU, M. J. **Ginástica suave ou antiginástica**. Lisboa: Verbo, 1979.

Precisamos considerar a origem do livro para compreendermos que alguns termos utilizados na descrição dos exercícios não são comuns no Brasil. Esclarecemos também que tais exercícios ora focalizados assumem um caráter ilustrativo, por isso, são apresentados de forma aleatória - seguindo apenas a sequência de página -, e não têm o intuito de estabelecer uma ordem de execução e de prioridades. Optamos pela forma literal para descrever os exercícios.

• Exercício 1

Aprumado, de pés juntos, carregue no chão imaginando que o eixo do corpo se prolonga verticalmente pela terra enquanto uma força age no sentido inverso, dos pés à cabeça, e para além dela (p.95).

• Exercício 2

Aprumado, de pés juntos, desloque o peso do corpo de um pé para o outro sem levantar o calcanhar. Depois, balance ligeiramente o corpo inteiro da direita para a esquerda, como uma árvore ao vento. Diminua, em seguida, a amplitude do movimento e detenha-se no meio. Enquanto isto, pense no trajecto descrito pela cabeça. O corpo inteiro, bem direito, balança-se da direita para a esquerda. O movimento faz-se apenas na articulação do pé. Por fim, regresse ao meio, onde o peso é igualmente repartido entre a parte de trás e a frente do pé (p.95).

• Exercício 3

Em vez de se balançar lateralmente, tente agora fazê-lo diante para trás. Notará que a amplitude do movimento é maior à frente do que atrás (em virtude

da anatomia do pé). Estes exercícios dão uma sensação de equilíbrio e de leveza (p.96).

- Exercício 4

Pode igualmente obter esta sensação efectuando círculos com o corpo da seguinte forma: apumado, de pés juntos, desloque o peso do corpo para o calcanhar direito, depois para o calcanhar esquerdo, para a dianteira do pé esquerdo, para a dianteira do pé direito, e assim sucessivamente. Os calcanhares não deslocam do chão. O corpo balança-se, assim, em círculo. Não se esqueça de pensar no círculo desenhado com a cabeça (p.96).

- Exercício 5

Apumado, pondo os pés paralelos, dê um passo para a frente com a perna direita, ao mesmo tempo que deixa o peso do corpo sobre a perna esquerda. Tente agora impulsionar-se de trás para frente. O calcanhar esquerdo soergue-se, depois a planta do pé e, por fim, os dedos dobram-se. Verificará que a perna esquerda permanece naturalmente esticada. Volte para trás. Recomece o exercício uma dezena de vezes e, em seguida, mude de perna. Sinta que é porque empurra o solo com os dedos dos pés que o seu corpo se desloca para a frente (p. 103-104).

- Exercício 6

De pé, dê um passo para diante com a perna direita e, como no exercício precedente, empurre o solo com o pé esquerdo, de dedos dobrados. Fazendo assim, a perna fica esticada. Mas, se continuar a avançar o corpo, a perna esquerda afrouxa, o joelho flexiona e o pé esquerdo pousa-se à frente. É então a perna direita que vem revezar a outra: o calcanhar direito soergue-se, seguido da planta do pé e dos dedos. A perna direita só se descontraí após o impulso dos dedos do pé. O joelho avança, o pé segue o movimento, e assim sucessivamente. O peso do corpo é transferido de uma perna para a outra (p. 104).

- Exercício 7

Sentado no chão, de pernas esticadas à frente; os tornozelos tocam-se, os calcanhares assentam no chão. Mas, desta vez, antes de apontar os pés para o solo, comece por dobrar os dedos dos pés sobre si mesmos, como se fossem “patas de leão”. Mantendo esta posição de “pata de leão”, aponte o pé para baixo e volte à posição inicial. Depois aponte, de novo, sem soltar os dedos dos pés. Faça este exercício 10 vezes (p. 114).

- Exercício 8

Em posição vertical, com os pés separados, ponha-se na ponta dos pés (ou seja, apoiando-se apenas nos dedos).

a) Procure que todos os dedos dos pés estejam bem em contacto com o solo. Para tal, relaxe-os, sem esquecer as articulações das falanges.

b) Nesta atitude, volte os calcanhares um para o outro. Regresse à posição inicial, de pés direitos, paralelos. Depois, vire os calcanhares para fora. Recomece várias vezes, de seguida (p. 115).

- Exercício 9

Com a mão fechada em espiral (polegar por cima), desenrole lentamente os dedos o mais longe possível para trás, depois volte a dobrá-los (p.116).

- Exercício 10

Execute todo o género de rotações com os punhos, desenhando oitos e as formas mais variadas (p. 116).

- Exercício 11

Com a mão aberta, dedos afastados e apontados para cima, dobre alternadamente um dedo após outro na direcção da palma, procurando manter os

outros dedos imóveis. Pode também fazer este exercício trabalhando cada falange (p. 116).

- Exercício 12

Com os dedos juntos, afaste o polegar dos outros dedos, depois, um de cada vez, procure separá-los ao máximo uns dos outros ou então aproximá-los do polegar (p. 116).

- Exercício 13

Com a mão fechada, abra o polegar e, em seguida, cada um dos dedos sucessivamente como um leque que se desdobrasse. Quando a mão estiver completamente aberta, tome a dobrar os dedos, arrastando cada dedo o seguinte (p.116).

- Exercício 14

O exercício é excelente para desenvolver o sentido da rotação do braço em torno do punho. A mão apoiada contra uma parede, o braço perpendicular; soerga o ombro e o cotovelo desenhando um semicírculo. Depois descontraia-os (p.116).

- Exercício 15

- Coloque um trapo no chão e, com os dedos dos pés, tente apanhá-lo.
- Com a planta dos pés, faça rolar uma bola de espuma de borracha, como se, desuntada de tinta, ela devesse imprimir toda a sola do pé.
- Tente levantar os dedos dos pés um a um, do dedo grande até ao mais pequeno, depois, inversamente, comece por flectir o dedo pequeno, em seguida o segundo, o terceiro, o quarto e, por fim, o grande (p. 117).

- Exercício 16

Deitado de costas, imagine que está dentro de água, que flutua à superfície. O seu corpo desdobra-se até ao horizonte em todas as direcções. A cabeça estira-se, as pernas alongam-se, os braços também. Desdobre a sua estrutura ao máximo. Sinta o peso do seu corpo, que cai. Agindo assim, experimentará um enorme sentimento de bem-estar. Este exercício pode ser feito todas as noites antes de adormecer (p. 123).

- Exercício 17

Deitado de costas, observe, sem o modificar, o ritmo da sua respiração. Feche os olhos e tente perceber o que se passa ao nível do nariz. Sinta o ar que entra e sai. Siga o seu trajecto mentalmente. (p. 123).

- Exercício 18

Deitado de costas, tente sentir o que experimenta na nuca. Aprecie o comprimento do pescoço. Tente alongá-lo. Imagine, por exemplo, que a cabeça procura tocar na parede que está atrás de si (p. 123).

- Exercício 19

Efectue uma estiração de todos os membros e das costas, à semelhança de um gato. Deveríamos normalmente esticar-nos todos os dias, tanto ao deitar como ao levantar (p. 123).

- Exercício 20

Deitado de costas, de olhos fechados, de preferência na obscuridade, para favorecer o estado de relaxação. Dobre lentamente a perna direita, sem esforço. Deixe o movimento fazer-se por si mesmo. Volte a pousá-la completamente descontraída, sem retenção alguma. Proceda da mesma forma com a perna esquerda (p. 124).

- Exercício 21

Boceje profundamente. Para desencadear o bocejo, basta imitá-lo, de boca aberta; aspire ar várias vezes consecutivas (p. 124).

- Exercício 22

Utilizando sempre o mínimo de energia, levante o braço direito. Descontraia-o. Em seguida, faça o mesmo com o braço esquerdo (p. 124).

- Exercício 23

Efectua-se com a ajuda de uma bola ou até de uma laranja. Deitado de costas, pernas flectidas, braços ao longo do corpo, palmas viradas para o solo. A cintura toda no chão. Coloque a bola (ou a laranja) próximo da mão direita e lentamente, sem erguer o ombro, nem o cotovelo nem o antebraço, faça rolar a bola na direcção dos pés (paralelamente ao corpo). Depois segure-a na palma da mão e, sem descolar o ombro nem o cotovelo, leve a bola lentamente em direcção ao teto. No momento em que o antebraço fica vertical, os dedos afastam-se e a palma encova-se. Tente então sentir o contacto da bola e do seu peso na concavidade da mão. Vagarosamente, ponha a bola junto do corpo. Retome a posição de partida: braços estendidos, palmas contra o chão. Compare o contacto dos dois braços com o solo. Observe o que se passou a nível do rosto (p. 133).

- Exercício 24

Deite-se de costas, confortavelmente instalado. Feche os olhos e tente sentir as partes do corpo que estão em contacto com o solo. Observe a maneira como os calcanhares tocam no solo. O calcanhar direito apoia-se com a mesma força que o calcanhar esquerdo? Examine, da mesma forma, de que maneira as duas barrigas das pernas tocam no solo, depois a parte posterior dos joelhos, a articulação das ancas, as costelas, as omoplatas. Os ombros, os cotovelos, os punhos estão ou não descolados do solo? Notará, sem dúvida, diferenças sensíveis entre os dois lados do corpo. Não modifique a posição do corpo. Deixe-o tal qual,

mas registre mentalmente os pontos de contacto com o solo: calcanhares, barrigas das pernas, parte posterior dos joelhos, ancas, costelas, omoplatas, ombros, braços, cotovelos, nuca. Todas as vértebras lombares tocam no solo? Qual das vértebras dorsais se apoia mais? A cintura está mais ou menos afastada do solo? Como respira? (p. 134)

- Exercício 25

Corpo direito, de joelhos, sentado sobre os calcanhares, dedos dos pés flectidos em contacto com o solo. O peso do corpo assenta inteiramente sobre os calcanhares (p. 158).

- Exercício 26

Corpo direito, sentado sobre os calcanhares, mas, desta vez, com os artelhos alongados (quer dizer, pés em extensão) (p. 158).

- Exercício 27

a) Corpo direito, sentado entre as pernas flectidas e ligeiramente afastadas, pés dobrados para fora. As nádegas devem tocar no chão.

b) Mesma posição: sentado entre as pernas, inclinar-se para a frente a partir da articulação da anca até que o ventre toque no solo, entre as coxas.

c) Variante: inclinar-se para trás e deitar-se no solo (p. 158-159).

- Exercício 28

Corpo direito, sentado no chão, cruzar uma perna por cima da outra (mantendo o peso sobre as duas nádegas), depois inclinar-se para a frente, dobrando a articulação da anca, sem deslocar as nádegas do solo (p. 159).

- Exercício 29

a) Sentado, de pernas dobradas, segurar os pés com as mãos, a cabeça sobre os joelhos, depois deixar escorregar lentamente os pés, sem descolar a cabeça dos joelhos, até que as pernas estejam completamente esticadas no chão.

b) Variante: sentado, de pernas afastadas fazendo o maior ângulo possível, vir apoiar a cabeça no solo (p. 160).

- Exercício 30

Deitado de costas, mãos cruzadas atrás da nuca, cotovelos no solo, joelhos dobrados, plantas dos pés no chão. Cruzar um joelho sobre o outro, depois balancear as pernas até que o joelho toque no chão. Os ombros e os cotovelos não devem descolar do solo (p. 161).

- Exercício 31

Deitado de lado, com os joelhos dobrados, o joelho da perna superior deve assentar na frente do outro, sobre o solo. Voltar o busto para trás, a fim de levar os ombros até ao chão, bem como o braço, em diagonal. O joelho não deve tocar o solo (p. 162).

- Exercício 32

Mantenha-se direito, depois meta o peito para dentro. A cabeça e os ombros estão relaxados e pendem molemente. Contraia os músculos das costas, mesmo abaixo das omoplatas. Ficaré surpreendido ao verificar que, por si mesmo, o peito se dilata, arrastando, por sua vez, a cabeça. Se continuar um pouco mais os músculos dorsais, a cabeça acabará por pender para trás.

O erro que convém não cometer ao executar este exercício consiste em efectuar um movimento voluntário com a cabeça, ou seja, impeli-la para a frente ou para trás. Ela não deve fazer mais do que seguir o movimento (p. 185).

- Exercício 33

Baixa agora o ombro direito de forma que a cabeça, por si mesma, siga e penda de lado. O lado da caixa torácica está “fechado”, o lado esquerdo “aberto”. Contraia o lado esquerdo do peito até que a cabeça e os ombros se inclinem para a esquerda. Continue os exercícios inclinando sucessivamente para um e outro lado. Pode, em seguida, fazer a rotação completa, quer dizer, pender para a frente, para a direita, para trás, para a esquerda, etc. (p. 185-186).

- Exercício 34

a) Deitado de costas, braços em cruz, palmas viradas para o tecto, joelhos flectidos na direcção do peito.

b) Com os pés apontados, desdobre lentamente as pernas na vertical comprimindo a nuca e a coluna vertebral contra o chão. Imagine que a ponta dos dedos grandes dos pés atada por um fio a uma roldana. Puxando ou largando esse fio, os joelhos esticam-se ou dobram-se devagar. Procure que as nádegas se apoiem fortemente contra o solo e que os joelhos se retesem a fundo para estirar ao máximo os músculos traseiros das pernas.

c) Com os pés quadrados, repita o mesmo exercício certificando-se de que a planta dos pés está perfeitamente paralela ao tecto (imagine um livro bem apoiado sobre a planta). Quanto mais os dedos grandes estiverem virados para os joelhos, mais os músculos traseiros ficarão estirados.

d) Estenda as pernas na vertical como no movimento precedente. Em seguida, no mesmo sítio, volte-as para o exterior várias vezes consecutivas (pés apontados ou quadrados). Exercite-se a colocar as pernas alternadamente direitas e abertas. O movimento de rotação deve fazer-se a partir da anca e nunca a partir do artelho. Este

movimento torna flexíveis os músculos da articulação da anca. Desenvolve a independência das pernas relativamente ao tronco e a abertura dos joelhos para fora (p. 210-211).

• Exercício 35

- a) Deitado de costas, pernas estendidas, calcanhares abertos, pés apontados. Levante a perna direita na vertical, pés apontados e abertos.
- b) Desenhe, com a perna direita esticada, um quarto de círculo para a direita.
- c) Depois, efectue um semicírculo para a esquerda, roçando o pé esquerdo à passagem. Procure estirar o pé direito o mais longe e o mais alto possível para a esquerda *sem dobrar os joelhos*. Torne a erguer a perna direita na vertical e abra-a de novo para a direita, a fim de recomeçar uma rotação completa da perna até sentir bem o seu ímpeto, assim como a sua atracção pela força da gravidade.

O movimento oposto faz contrapeso: apoie fortemente o ombro esquerdo contra o solo no momento em que a perna direita se abre para a direita, e o ombro direito quando a perna vai para a esquerda. Há constantemente um jogo de ombro que se opõe ao da perna. É graças a isto que o corpo não balança (p.215).

• Exercício 36

- a) Deitado de costas, bem ao comprido, braços ao longo do corpo, joelhos unidos e dobrados, pés juntos e assentes no solo. Balanceie ligeiramente a bacia para a frente e para cima conservando o corpo no chão, sem crispar as nádegas nem a nuca. Depois apoie-se no chão. Recomece várias vezes seguidas imaginando um movimento de padejar.

b) Deitado de costas, pernas estendidas, pés ligeiramente separados e abertos para o lado (dedos pequenos dirigidos para o chão). Despreque a bacia do solo, passando o peso a incidir apenas sobre os calcanhares e o alto do corpo (omoplatas, braços, nuca). Só uma pressão muito forte dos calcanhares contra o chão permite à bacia soerguer-se em relaxação.

c) Sentado entre os pés, pernas dobradas de ambos os lados do corpo, em apoio sobre os cotovelos dobrados. Soerga a bacia para a frente e para cima. Deslize o cóccix bem para frente adiante, entre as pernas, sem contrair os abdominais, mas abrindo as virilhas ao máximo. Não deixe a cabeça cair para trás, mantendo-a antes no prolongamento do corpo.

d) Mesmo movimento, mas, desta vez, apoie-se sobre as mãos. Ao expirar, soerga a bacia (coxas, tronco e a cabeça estão no mesmo plano).

Deite-se suavemente de costas, conservando as pernas dobradas para o exterior e de ambos os lados do corpo. Tente colocar ao máximo a região lombar contra o solo (p. 219-220).

• Exercício 37

a) De joelhos, sentado sobre os calcanhares, costas na vertical.

b) Curve lentamente a cabeça para baixo (procure a sensação de suspensão da nuca no espaço para evitar que o queixo caia sobre o peito). O peso da cabeça arrasta progressivamente o corpo para baixo, destacando-se as vértebras, uma após outra, da vertical.

c) Quando a testa tocar nos joelhos, atire a cabeça para frente (como a tartaruga que sai da carapaça).

d) Até as costas ficarem paralelas ao solo.

e) Depois, a cabeça ergue-se para trás, a nuca estica-se ao máximo, arrastando o peito, que se curva para trás.

f) O corpo, arqueado, eleva-se lentamente na vertical, guiado pela cabeça.

g) Assim que a cabeça se encontra no mesmo eixo que as nádegas, estira-se para cima, vindo alinhar-se as vértebras, uma após outra, na vertical. Está então novamente pronto a efectuar o mergulho para a frente (p. 222).

• Exercício 38

a) De joelhos, sentado sobre os calcanhares, costas na vertical. Balanceie a bacia para trás.

b) Avance o peito. Arqueie toda a parte de cima do corpo.

c) Baixe-se, ao mesmo tempo que procura impelir a cabeça o mais longe possível para trás na direcção das nádegas.

d) As costas acham-se então paralelas ao solo.

e) Quando o peito atinge o nível dos joelhos, o corpo solta-se para o chão. Pouse a testa sobre os joelhos abaulando ligeiramente as costas.

f) Assente o cóccix sobre os calcanhares e, enquanto o carrega para baixo, venha alinhar sobre o eixo vertical imaginário uma vértebra após outra.

g) Deixe o movimento subir progressivamente e escoar-se como a seiva através de uma planta. A cabeça, que podemos considerar como a última vértebra, chega em último lugar à vertical.

h) Após uma grande inspiração, o corpo está pronto a encetar uma nova ondulação para diante (p. 224).

• Exercício 39

Varição A: Estes dois movimentos (mergulho para a frente e ondulação) podem efectuar-se noutras posições. Por exemplo, de gatas, com o peso igualmente repartido pelos joelhos e pelas mãos, pernas e braços paralelos, bem perpendiculares ao solo.

a) Coloque as costas inteiramente na horizontal, incluindo a nuca.

b) Como um gato que se espreguiça, arqueie as costas, devagar, impelindo o cóccix para a frente na direcção da cabeça. A curva das costas deve ser perfeitamente regular.

c) Regresse à posição horizontal e depois, desta vez, dê uma forma côncava às costas empurrando a cabeça para trás na direcção das nádegas. Não exagere a arqueadura da zona lombar imaginando antes as costas inteiramente esticadas, como um arco (p. 226-227).

- Exercício 40

Varição B: Em vez de executar estes três movimentos marcando uma pausa a cada etapa, é possível concebê-los como uma ondulação contínua, que parte quer da cabeça quer da bacia.

- a) De gatas, braços e pernas paralelos e bem perpendiculares ao solo.
- b) Levante a perna esquerda, com o joelho dobrado e o pé apontado para o tecto.
- c) Em seguida, muito suavemente, sem baixar o joelho e sem mergulhar a anca esquerda, estenda a perna bem para trás. Nesta posição, estire o corpo ao máximo, como uma flecha. Dobre o joelho esquerdo, de novo sem o baixar, e volte a colocá-lo no chão.

Faça a mesma coisa com a perna direita (p. 227-228).

ANEXO II

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

1. Dados Pessoais:

- 1.1. Idade:
- 1.2. Formação Acadêmica:
- 1.3. Tempo de Prática da Antiginástica:
- 1.4. Informação Profissional:
- 1.5. Informação Familiar:
- 1.6. Formação Religiosa e/ou Familiar:
- 1.7. Outras informações relevantes:

2. O Corpo Criança

- 2.1. Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a sua infância na escola e fora da escola.
- 2.2. Como foi a sua educação familiar com relação às questões do corpo?
- 2.3. Quais as principais orientações sobre o corpo recebidas na escola durante a infância?
- 2.4. Durante a sua infância, como foi a relação com os meninos?
- 2.5. O que foi mais marcante na sua infância?

3. O Corpo Adolescente

- 3.1. Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a sua adolescência na escola e fora da escola?
- 3.2. Como foi a sua educação familiar com relação às questões do corpo?
- 3.3. Quais as principais orientações sobre o corpo recebidas na escola durante a adolescência?
- 3.4. Como lidou com as mudanças corporais na adolescência?
- 3.5. Durante a sua adolescência, como foi a relação com os rapazes?
- 3.6. O que foi mais marcante durante a sua adolescência?

4. O Corpo Adulto e a Antiginástica

- 4.1. Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a fase adulta de sua vida antes da antiginástica?
- 4.2. Além da antiginástica, quais as principais práticas corporais vivenciadas atualmente?
- 4.3. Como foi o seu encontro com a antiginástica?
- 4.4. Como foram as suas primeiras experiências com a antiginástica?
- 4.5. O que faz continuar com prática da antiginástica?
- 4.6. O que mudou no seu modo de vida com vivência da antiginástica?
- 4.7. De que forma as questões relativas ao corpo lhe preocupam enquanto mulher?
- 4.8. Como você lida com os modismos do corpo?
- 4.9. A partir da antiginástica, o que mudou na percepção de si mesma?
- 4.10. Quais as suas perspectivas com a antiginástica?

ANEXO III

REGISTRO ORIGINAL DAS ENTREVISTAS

1ª Entrevista

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a sua infância na escola e fora da escola?

Participante 1: Na época que ... Na infância mesmo, essas práticas a gente podia dizer... mais no sentido das brincadeiras. O que a gente fazia - eu não fui muito aquela criança que dissesse sapeca, eu era um pouco medrosa e eu tinha um lado...- eu brincava aquelas brincadeiras de roda, de pique, o que tinha na época. Mas eu tinha um lado que minha mãe me protegia muito porque eu tinha bronquite, então, tudo para ela era perigoso, tudo para ela..., por exemplo, seis, seis e meia da tarde já estava anoitecendo, ela não deixava eu ficar lá fora - e todo mundo brincando - porque ela achava que aquilo podia fazer mal. Então eu fui uma criança um pouco super protegida por ela. Ela achava que tudo podia fazer mal, eu sei que isso aí realmente não foi legal. [riso] Isso é o que eu lembro bem. E na escola, era brincadeira também desse tipo, naquela época não tinha uma coisa sistemática: "hora de Educação Física, vocês vão..." No intervalo, que era o recreio que a gente chamava, eram as brincadeiras, então, era bola, pula corda, essas coisas, e isso eu fazia bastante. Agora você me deu uma... com essa pergunta... Será que na escola... Eu não tinha a minha mãe, então eu lembro que eu saía, terminava, dava o sinal para gente voltar eu lembro que estava suando. Acho que eu dava o máximo porque era uma hora que eu podia fazer sem precisar da... O que eu lembro bem no aspecto de atividade física.

Elaine: Na escola, então eram os grupos, os amigos que se organizavam?

Participante 1: Sim. Era bem organizado até. A gente formava os grupinhos, um time contra o outro, que era mais assim aquele jogo, não sei como é que se chama a hoje, a gente chamava de barrabol ou bola... queimada. Isso eu lembro bem. *Que gostoso lembrar!* [risos]

Elaine: E a bronquite?

Participante 1: Não acontecia nada. Porque tinha todo esse cuidado da minha mãe, mas eu lembro que depois dos doze anos sumiu, eu não tive mais nada. Então, tem muito o emocional também, mas eu lembro que a gente falava: "nossa, nunca mais deu! Nunca mais deu crise!" Foi mais ou menos de dez a doze anos depois passou, até hoje eu não tenho nada disso, nada que...

Elaine: Como foi sua educação familiar em relação as questões do corpo?

Participante 1: No sentido de... Como assim você diz?

Elaine: Se você recebeu algumas informações, orientações, se era tratada essa questão do corpo em casa?

Participante 1: Não, não tinha não. Essa questão aí que eu lembre assim... só se... Pode ser que agora enquanto a gente está conversando venha. Mas não tinha nada definido, era uma coisa... Eu fui criada em um ambiente que eu considero até muito livre, minha mãe era uma pessoa muito carinhosa, meu pai ele cuidava das coisas dele, mas ele era presente, então era uma pessoa... Tanto um como o outro a gente tinha aquela confiança, mas eu não me lembro muito bem nesse aspecto do corpo em si, eu não consigo situar, pode ser até que conforme a gente falando eu lembre.

Elaine: E na escola, você recebeu algumas orientações?

Participante 1: Essa época da infância era essencialmente recreativa, não tinha nada direcionado, não tinha. A partir da 5ª série hoje - que naquela época era de 1ª a 4ª série - hoje seria de 5ª a 8ª, aí sim, você já fazia uma coisa mais orientada.

Elaine: Acho que pega um pouco da adolescência que depois a gente vai tratar.

Participante 1: Isso.

Elaine: Durante a sua infância como foi a relação com os meninos?

Participante 1: Com os meninos? Olha, eu não sei se... Vamos voltar bem a essa época. A gente brincava sim, brincava, mas era um negócio meio... tinha uma certa barreira, mas chegava a brincar sim, conversar... Tinha.

Elaine: Essa barreira era em que sentido?

Participante 1: Eu acho que era mais pela própria educação que era dada. Não tinha... É diferente das crianças de hoje, é mais natural, as crianças se aproximam, brincam. Mas a gente não tinha tanto isso, brincava, mas era... Tanto é que esses jogos que eu falei, que a gente brincava, os meninos quase que não participavam dos jogos.

Elaine: Porque eram brincadeiras...

Participante 1: Do time que a gente formava eram mais meninas, e os meninos ficavam lá do lado deles. Na classe, a gente tinha já classes mistas, os meninos estudavam, mas nas brincadeiras não, nas brincadeiras não tinham.

Elaine: A educação de casa determinava, até certo ponto, as brincadeiras que eram de meninas e de meninos?

Participante 1: Eu acho que inconscientemente tinha isso, tinha. Porque na verdade a gente ficava lá com as bonequinhas – isso eu estou dizendo em casa – as bonequinhas, o presente de natal era xícara, os joguinhos de cozinha, não tinha essa...

Elaine: Essa junção?

Participante 1: É. Eu lembro... Nós somos quatro agora não, somos três porque faleceu um irmão, mais novo -, eu lembro do meu irmão mais velho – que é três anos de diferença – ele vinha com os amigos, era tipo coleção, figurinhas, essas coisas, e eu lembro que eu gostava, eu queria participar, de ver, de abrir a figurinha, de ver aquele negócio de jogadores, tudo. Eu lembro que eu gostava disso, mas também da parte deles tinha essa barreira: “não! Mas você vai participar disso daqui? Isso é nosso!”

Elaine: Quer dizer que não tinha espaço?

Participante 1: Não tinha. Quer dizer, no meu caso, não sei se... [riso]

Elaine: O que foi mais marcante na sua infância?

Participante 1: Eu acho que eu tive uma infância boa, uma infância saudável, muito amor, não tive grandes traumas, não que eu me lembre. Foi gostoso. Não tinha... Não lembro de qualquer coisa que tivesse marcado, traumático, não lembro. Agora para mim o que foi difícil, mas eu não sei se posso considerar - *mais* na adolescência - é que a gente mudava muito de uma cidade para a outra, e isso eu lembro que era uma coisa que me fazia sofrer muito, mas isso aconteceu mais a partir do dez anos, então não vamos...

Elaine: Mesmo que tenha marcado como algo positivo, satisfatório, sem o sentido traumático, o que foi mais forte na sua infância?

Participante 1: Na minha infância? Olha, eu tive... Podemos então considerar amizade? Eu tive uma amiga de infância que desde praticamente bebê nós moramos até um dez anos juntas, vizinhas, e que até hoje a gente está junto. Então é uma coisa assim... Isso para mim foi muito marcante, você poder até hoje ter esse contato, poder... Eu acho que mais no aspecto de relacionamento humano.

Elaine: Quais as principais práticas que foram vivenciadas durante a sua adolescência na escola e fora da escola?

Participante 1: Você diz sempre em relação...

Elaine: As práticas corporais.

Participante 1: As corporais. Então, a partir da 5ª série - porque eu parei um pouquinho de estudar e voltei com quatorze anos, que seria hoje a 5ª série, eu lembro que eu não gostava. A gente tinha que fazer porque tinha nota, tinha frequência, mas eu não gostava principalmente, na época do inverno. Para mim era terrível porque a gente fazia muito cedo, e eu não morava no mesmo lugar onde eu freqüentava a escola, eu tinha que viajar - eu morava num lugar muito pequeno - e viajava, então a gente saía cedinho e eu lembro que para mim aquilo era uma tortura principalmente, no dia em que tinha o trabalho corporal que aí tinha que levantar mais cedo ainda. Eu lembro que para mim não é uma lembrança agradável. Eu não gostava de exercícios de correr que cansava, para disputar com o outro eu não gostava, eu me cansava fácil, então para mim não foi agradável. Agora quando tinha jogos - o exercício em si de abdominais, aquelas coisas que tinham eu não gostava, me cansava muito, doía o corpo -, quando era um jogo me agradava, eu achava gostoso, mas nada que fosse para disputar, se fosse campeonato, essas coisas não, eu gostava de uma coisa sem ter muita disputa. Isso na época do ginásio.

Elaine: E fora da escola?

Participante 1: Fora da escola eu não participava de nada, de trabalho corporal não.

Elaine: Como era a vida adolescente fora da escola?

Participante 1: Eu sempre fui de gostar muito de música, de gostar muito de filmes, de cinema, música, principalmente música, eu lia bastante, então eu me realizava, eu me completava com isso. Naquela época também, a gente era muito de formar grupinhos e ficar conversando - eu sempre morei em lugar pequeno - então a gente, por exemplo, se fosse ao cinema teria que sair do lugar e ir para outro para assistir o filme. Era muito de formar grupinhos e ficar conversando até tarde, tarde que eu digo dez horas da noite. [risos] Então era isso. Era mais esse tipo de... E estudava, a gente estudava, tinha esse compromisso também, ouvia muito rádio, naquela época era rádio.

Elaine: As aulas de Educação Física eram dadas por um professor?

Participante 1: Eu tive uma professora e tive professor, tive os dois, então dá para... Inclusive eu gostava muito do professor, eu achava ele muito mais aberto, era mais fácil de se relacionar com a turma, e naquela época era turma feminina e turma masculina. Então isso eu lembro bem, de quando a gente estava no fim na 7ª, 8ª série, hoje, foi professor.

Elaine: Desde a 5ª série havia essa separação de turma?

Participante 1: Havia. Não existia aula mista, turma mista, era turma feminina e turma masculina.

Elaine: No mesmo dia, no mesmo local, menina vai pra cá e menino vai pra lá?

Participante 1: Era a professora... Deixa eu lembrar bem da minha 8ª série - eu estou tendo um pouco de dificuldade para lembrança, para dissociar bem porque como eu freqüentei várias escolas com essa história que eu falei de mudança, para você ter uma idéia quando eu voltei a estudar, teve um ano que na 5ª série eu fiz em três cidades diferentes porque meu pai mudava muito, então por isso que eu... -, quando a gente estava na 8ª série era um campo, não existia o espaço na escola determinado para você fazer a Educação Física, então era um campo de futebol e eu lembro que a professora ia com as meninas que ficavam de um lado do campo e o professor ia com os meninos. Existia aquela curiosidade dos meninos que, às vezes, procuravam fazer em horários diferentes, eles chegavam antes para ficar espiando as meninas fazerem Educação Física. [risos]

Elaine: Eram as mesmas atividades ou eram atividades diferentes?

Participante 1: Eu acho... Eu não lembro de estar observando direito o que eles faziam, eu lembro que eles jogavam muito, muito futebol, tinha muito isso. E o que era gostoso também que eu lembro, é quando a gente ia ter demonstração - que se chamava, não sei como é hoje - que a gente fazia ensaios dos exercícios e eles entravam juntos, eles participavam juntos dos ensaios porque era um dia especial, tipo semana da pátria, então a gente ensaiava com eles. Era gostoso porque é importante isso daí!

Elaine: Vocês sentiam falta dessa união?

Participante 1: Ah, sim. Porque esse contato é muito importante e não tinha.

Elaine: O que você fazia nas turmas de Educação Física?

Participante 1: A nossa turma tinha vôlei, era vôlei, era basquete. Eu não gostava de vôlei, não que eu não gostasse, eu achava gostoso, mas eu tinha dificuldade para dar o saque, me doía a mão. O que eu fazia?! Eu fugia, em vez de enfrentar, eu fugia. No dia que tinha vôlei... Era uma pena! Era só uma questão de mais orientação, um treinamento melhor, talvez eu superasse esse meu problema do tal do saque. [risos]

Elaine: Mas você gostava?

Participante 1: Eu gostava, inclusive eu gosto hoje de assistir jogo de vôlei, eu gosto. Não sou tanto de basquete, até que se for uma disputa, se for qualquer coisa de campeonato até eu fico, mas o vôlei eu acho muito mais interessante.

Elaine: Como foi a sua educação familiar com relação as questões do corpo na adolescência?

Participante 1: Eu não tive muita vigilância, essa coisa de isso não pode, isso é pecado, não, eu não tive. Eu não sei, eu não posso nem te dizer: "ah, será que era desinteresse?" Eu acho que era muito de confiança. Eu não fui uma pessoa que... Esse negócio de proibir de sair, cuidado com quem você anda, por isso que eu falei que era uma coisa muito aberta, a minha mãe era de conversar muito com a gente, de contar as coisas dela, então havia essa troca. Meu pai era uma pessoa muito fechada, mas ele respeitava muito a gente nessa questão de liberdade, inclusive em casa não tinha esse negócio de horário, que naquela época era muito forte, e esse negócio que eu lhe falei que até dez horas a gente batia papo era o costume, não que meu pai e minha mãe falassem: "dez horas você precisa está aqui". Não tinha.

Elaine: Então existia um diálogo em casa?

Participante 1: Ah, muito! Tinha principalmente com a minha mãe. O meu pai não era muito de.... Mas era uma pessoa muito serena, então só com o jeito dele a gente... Mas com a minha mãe tinha bastante .

Elaine: Era conversado sobre o corpo, sobre as mudanças, as questões que envolvem o corpo, a própria adolescência?

Participante 1: Isso aí era mais entre as amigas, esse tipo de diálogo a gente tinha, mas era mais entre elas. Por exemplo, se eu chegasse para minha mãe e perguntasse qualquer coisa eu tinha, é lógico que ela também pela própria educação, pela própria formação tinha uma certa... Ela não se abria tanto não, é diferente...

Elaine: Tinha uma certa resistência.

Participante 1: Ah, sim! Compreensiva até. Mas esse tipo de diálogo era mais entre a gente, o grupinho.

Elaine: Você recorda de alguma vez ter ido até a sua mãe para conversar alguma coisa sobre...

Participante 1: Não. A gente conversava sim, mas eu não sei te dizer bem o que foi, qual foi a dúvida. Era mais entre a turminha.

Elaine: Quais as principais orientações sobre o corpo que você recebeu na escola durante a adolescência?

Participante 1: Na adolescência, nós tínhamos professores. A professora de... Na época, a matéria, a disciplina se chamava economia doméstica e dava também trabalhos manuais, inclusive essa professora é daqui de Campinas – isso era na cidade que eu morava -. Depois quando eu casei e vim morar em Campinas e encontrei essa professora na rua, então para mim foi o *máximo* porque ela passava muita informação pra gente, nós tínhamos na faixa de quinze, dezesseis, dezessete anos. Eu lembro que enquanto a gente fazia os trabalhos manuais sempre tinha uma que fazia qualquer pergunta que não era da ossada dela, mas ela transmitia pra gente de uma maneira muito boa porque a gente tinha dificuldade para esse tipo de informação do corpo, as dúvidas tinham, então ela passava isso. Eu lembro bem! Alunas que chegavam e perguntavam sobre o namorado, o beijo, o que é? Eu lembro que uma vez uma perguntou: “professora, o que é beijo de língua?” [risos] Para mim aquilo foi: “o que é isso?!” [risos] Então, começou, e em todas as aulas parece que a turminha foi criando coragem também. Essa aula era separada, os meninos estavam lá, nessa hora eles saíam da classe e iam ter aula com o professor de trabalho manuais, e a gente ficava com a professora, então aí tinha oportunidade da gente falar.

Elaine: Na escola não tinha uma disciplina, alguém que tratasse diretamente sobre isso?

Participante 1: Não, não, não. Eu acho até, nós fomos privilegiadas porque eu acho que muita gente passou esse período sem ter tido essa oportunidade. Ela abriu esse espaço para nós, ela poderia muito bem - principalmente para a época que foi - ela poderia falar, dar uma resposta “não vamos tocar nesse assunto”, qualquer coisa assim, mas ela ia, e a gente ia perguntando ela...

Elaine: Como você lidou com as mudanças corporais na adolescência?

Participante 1: Como eu lidei? Olha, dúvidas eu sempre tinha. Nossa! Quantos pontos de interrogação. [riso] Eu lembro, por exemplo, da minha menstruação que foi a minha mãe que falou comigo. Eu tinha doze anos e eu fui morar com a minha avó - porque o lugar que a gente morava era muito pequeno e minha avó morava numa cidade maior - para estudar, então eu ia ficar com a minha avó. Eu lembro que eu tinha feito doze anos, minha mãe chegou para mim... Mas é interessante como isso deve ter sido sofrido para ela porque ela chegou e botou, não existia absorvente higiênico - talvez até existisse agora eu fico até em dúvida se tinha, devia ter -, como a gente morava em lugar pequeno, fazia uns paninhos. Ela arrumou a minha mala e colocou aquilo ali, mas não falou nada. Acho que ela já estava pensando “ah, pode acontecer isso lá na casa da avó”, “pode vir a primeira menstruação para ela, e ela não vai está...” Ela não falou nada e pôs lá. Gozado! Era uma coisa interessante porque eu sabia que alguma coisa estranha devia ser, porque eu via a minha mãe lidando com as coisas dela, por exemplo, lavando uma roupa. Então aquilo para mim era um sinal de alguma coisa, mas que nunca... Ela não chegava e falava. Então, quando eu fui para casa da minha avó, as minhas tias chegaram para mim - porque elas eram mais jovens, eu tinha tias que todas estudavam - então elas chegaram para mim e foram explicando, inclusive aconteceu mesmo, porque logo depois de quinze dias que estava morando com a minha avó, eu fiquei menstruada.

Elaine: Até então você não tinha idéia do que era?

Participante 1: Não, não, isso não. Eu tinha doze anos, mas nesse ponto eu tive as minhas tias que me ajudaram muito nessas dúvidas todas. Já com a minha mãe essa parte era mais complicada.

Elaine: Se saiu bem nessa fase de mudança?

Participante 1: Ah sim. Aceitei bem. Não tive nada assim...

Elaine: Durante a sua adolescência como foi o relacionamento com os rapazes?

Participante 1: Eu tinha bastante amigas e alguns amigos. [riso] Conversava bastante com eles, mas era muito diferente ...

[FINAL DO LADO A]

Elaine: Continuando sobre o relacionamento com os...

Participante 1: Então, era um relacionamento... A gente tinha os amigos, mas era uma coisa muito... Eu acho - hoje lembrando bem daquela época - que era um pouco distante, a gente conversava, ia em baile, ia em bailinho, dançava, mas os diálogos eram mais sobre filme, sobre música, sobre... não tinha muita liberdade não. A gente participava, não vou dizer para você que não tinha companhia, as amigas e os amigos sempre juntos, tinha companhia masculina e feminina, mas a masculina era bem reduzida, o número de amigos em relação as meninas era bem diferente.

Elaine: O que mais marcou a sua adolescência?

Participante 1: Ah, de marcante! Eu não sei se a gente poderia dizer nada de trauma, nada...

Elaine: O que você lembra que foi forte em qualquer um dos sentidos.

Participante 1: Porque... Eu acho que o que marcou muito para mim... Alguma coisa que ficou?! Não sei se é porque já faz tanto tempo que passou, foi uma adolescência sem... Eu era um pouco, eu fui um pouco sofredora, eu fazia um pouco de drama nas coisas, e indo pelo lado emocional eu lembro que eu fazia um pouco de tragédia, umas coisas. Mas será que hoje não é assim? [riso]

Elaine: Você falou alguma coisa em relação a mudança, de estar de um lado para o outro.

Participante 1: Isso. Isso foi uma coisa que mexeu muito comigo porque eu estava... Eu tinha dificuldade para formar o grupo, para chegar porque eu era uma pessoa tímida, então eu tinha dificuldade para formar aquele grupinho, e quando estava formando, eu já estava sentindo que eu confiava nas pessoas, eu tinha arrumado as amigas e os amigos tudo, aí a gente mudava. Então, essa mudança de um lugar para outro para mim era muito sofrido, foi muito sofrido. Eu lembro que de um lugar para outro – eu lembro que naquela época as mudanças a gente fazia, viajava de trem, era muito trem naquela época - de uma cidade para outra eu fui chorando a viagem inteira porque eu não me conformava de ter deixado toda aquela turminha que a gente era tão unido, mas depois você ia para outra. Adolescente, sabe como é, começava tudo de novo! É isso que eu falo, eu fazia uma tragédia, mas na época, também, o que é que eu ia fazer?! [risos] Estava sentindo, cada cidade uma história. Foi uma adolescência boa, eu gostava muito de música, só que eu não fui Elvis Presley, eu não era Elvis Presley, eu era muito música romântica, coisa mais quietinha, não podia gostar da ginástica toda...

Elaine: Gostava de ouvir e de dançar?

Participante 1: Gostava

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a fase adulta antes da antiginástica?

Participante 1: Antes da antiginástica, eu fiz a ginástica tradicional aqui em Campinas num clube. Era uma coisa agradável porque a gente fazia os exercícios com música, os movimentos eram feitos através de música. Eu lembro muito bem que a professora punha muita música do Ray Conniff, sabe quem é? Eram muitos discos dele, e também punha música do Roberto Carlos, era um barato! Só que tinha exercício que para mim era muito, era sacrifício, aquele tipo de fazer tesouras, aqueles exercícios, um que ela punha na barra e precisava fazer como se fosse esses exercícios de ballet, e eu ficava ... Eu gosto de coisa lenta por isso que eu fui para... Eu fiz uns três anos, só que eu

comecei depois a faltar e eu senti que se eu faltava era porque aquilo para mim não estava... Se fosse alguma coisa que eu gostasse eu não ia fazer aquilo, aí eu fui deixando de lado.

Elaine: Esses exercícios que provocaram a sua saída? O que provocou na verdade?

Participante 1: O que provocou na verdade, eu vou falar... Se realmente a gente for analisar é porque eu me desinteressei. Eu voltei a trabalhar - eu tinha parado de trabalhar, eu dava aula, eu fiquei cinco anos afastada - e quando eu voltei a trabalhar o horário ficou todo, o horário que eu fazia, eu chegava muito em cima da hora, chegava cansada do trabalho, tinha que correr e ir para lá, então eu já achava que aquilo... Hoje eu sei, por exemplo, se fosse agora com a antiginástica eu ia dar um jeito e não ia parar com a antiginástica por causa do meu horário, então na verdade faltou estímulo.

Elaine: Além da antiginástica quais as principais práticas corporais que você vivencia atualmente? Tem alguma outra prática corporal?

Participante 1: Eu caminho, mas não caminho tanto como eu acho que deveria. Na verdade, eu pensei em fazer quatro vezes por semana, e eu estou fazendo uma ou duas. O que a gente faz lá na aula é para ser feito em casa, então isso eu faço, mas também não tanto como ela fala que tem que fazer, [risos] Eu faço porque a gente tem o mesmo material de lá eu tenho aqui.

Elaine: Você gosta da caminhada?

Participante 1: Gosto, eu faço com prazer.

Elaine: Como foi o seu encontro com a antiginástica?

Participante 1: Foi interessante porque a minha filha fazia, ela já estava fazendo há uns três anos, e eu comecei em noventa e um, e a minha filha já estava fazendo desde oitenta e oito ou oitenta e nove, uma coisa assim. Ela falava sempre para mim "mamãe você vai gostar, eu te conheço, eu sei que é o tipo de coisa que você vai gostar muito de fazer", e aí eu fiquei naquela protelando, "ah, não sei se dá". Daí, um dia ela chegou e falou: "tem horário, quer que eu coloque seu nome na turma?" E eu estava entrando no período de menopausa, na época, e com muitas dores nessa região aqui do ombro e do cotovelo, e fazendo um tratamento com o reumatologista, mas não estava dando resultado. Chegou num ponto que eu não conseguia erguer o braço para escrever na lousa, eu tinha um limite, tanto é que a lousa em toda sua extensão (altura, tudo) eu começava pelo meio porque eu não fazia mais o movimento até o alto. Eu não estava contente com o tratamento do reumatologista, aí eu falei "é uma hora que realmente eu preciso fazer alguma coisa", e fui. Para mim aquilo assim... Eu gostei, mas eu não entendi, aquilo não estava ... é aquela coisa da conscientização corporal. A Odenise dava a orientação e ela falava sobre o contato do corpo com o chão, a cabeça, o que você sente da coluna, o que toca e o que não toca, tudo, e para mim aquilo... Quer dizer, é o tempo mesmo, mas foi muito bom, foi muito bom porque eu gostei logo de cara, aquilo me agradou muito por vários motivos, não só a antiginástica em si, mas o ambiente, as pessoas que estavam ali, era muito... Até hoje, há oito anos lá. [risos]

Elaine: Como foram as suas primeiras experiências com a antiginástica?

Participante 1: As primeiras você diz assim...

Elaine: Como foram os primeiros contatos?

Participante 1: No começo eu tinha... Às vezes dependendo da parte do corpo que ia ser trabalhada eu às vezes pensava até... A Odenise falava: "semana que vem nós vamos...", então dependendo do que ia ser trabalhado eu ficava assim "acho que hoje eu não vou", porque você sabe que é justo ali. Então, eu tive uns lances assim, inclusive eu acho que no primeiro ano que eu comecei mesmo a frequentar - em noventa e um -, eu acho que perdi muita aula com essa história. Hoje eu sei, mas depois eu percebi que

eu estava precisando daquilo realmente, porque a gente não tinha mesmo idéia. Por exemplo, no meu caso, era problemas terríveis com o joelho. Era uma luta dela comigo: o joelho travado, "destrava o joelho, destrava o joelho." "Porque esse joelho travado?" Tudo tem uma história, então eu acho que as primeiras experiências foram... não foi nada que eu dissesse "foi horrível, doía demais, eu não consegui enfrentar aquela situação". Foi tudo muito... Porque tudo é de uma maneira bem dosada, então...

Elaine: Você temia, você fugia de alguns momentos de aula porque ...

Participante 1: É podia tocar alguma coisa. Por exemplo, esse negócio do joelho, eu não conseguia trabalhar direito... Porque que esse joelho tão travado? Então, às vezes eu sabia que ia mexer mais em certos, em determinados... E depois eu fui superando.

Elaine: O que faz você continuar com a prática da antiginástica?

Participante 1: Porque só me faz bem. É uma coisa que em todos os aspectos só me faz bem. Eu acho que é uma coisa que - não sei te dizer mais tarde -, mas no momento, eu nem cogito em parar. É uma coisa que me ajuda muito, me ajuda muito mesmo...

Elaine: O que lhe proporciona essas aulas?

Participante 1: É um bem-estar geral, para a cabeça, principalmente para a cabeça. Esses movimentos que ela dá, às vezes, você está, por exemplo, eu chego num dia que eu estou com crise de sinusite, então um movimento, uma respiração, uma coisa tão - não é que seja insignificante, é muito significativa -, mas, às vezes, você fala "nossa, só isso aí que você fez já...", mas a melhora que dá! Eu saio de lá, até muda o humor, às vezes, você chega meio para baixo, e dependendo das coisas que aconteceram, tudo, você faz uma aula! Eu volto parecendo uma criança, então realmente é uma coisa que faz bem.

Elaine: O que mudou no seu modo de vida com a vivência da antiginástica?

Participante 1: A visão do mundo mesmo, eu acho que deu uma... Eu era uma pessoa muito exigente comigo mesma, cobrava muito as coisas e quantas vezes eu me surpreendia me criticando, fazendo crítica. A antiginástica tem muito a ver com isso, muito mesmo, porque você não faz um trabalho, porque na verdade não é só o corpo, você não existe isolado, aquilo está bem ligado uma coisa com a outra, então eu sou uma pessoa tranquila, procuro passar isso também para as pessoas mais ligadas que eu convivo: meu marido, minha filha, meu netinho. E confiante porque eu tinha insegurança, muita insegurança, e eu acho que eu fiquei mais confiante nas minhas coisas, nas minhas... Isso eu considero um benefício muito grande.

Elaine: Então a tranquilidade, a confiança foram consequências desse trabalho?

Participante 1: É lógico que tem vários aspectos, mas eu acho que a antiginástica tem muito, tem uma importância muito grande nisso tudo.

Elaine: De forma as questões relativas ao corpo lhe preocupam enquanto a mulher? O que envolve atualmente as questões do corpo, o que está aí, o que se comenta, tudo, a imagem de corpo, o que lhe preocupa, o que você pensa em relação a isso?

Participante 1: O que a gente vê assim?

Elaine: Sim.

Participante 1: O que mais me preocupa realmente é a maneira que está sendo, eu acho que está sendo jogado de uma maneira muito banal. O que a gente vê, e se for considerar o que você vê em televisão, eu acho que está sendo banalizado. Você encontra trabalhos, pessoas que levam a sério, pessoas conscientes, mas eu acho que no geral está sendo muito... Não estão dando realmente o valor que tem que ser dado, está sendo muito banalizado.

Elaine: É quando você fala banalização em que sentido? Propriamente em relação a mulher?

Participante 1: Eu acho que sim, em relação a mulher, agora não sei se...

Elaine: De trabalhos corporais ou de um modo geral?

Participante 1: De um modo geral. Na parte corporal mesmo, eu acho que isso teve uma evolução muito grande para melhor, sem dúvida. Eu digo, por exemplo, o que a gente vê na televisão é de uma maneira banal, poderia até... A televisão é um veículo espetacular, então ela poderia... Mas a gente vê também, têm programas que passam coisas com relação a corpo, não tem dúvida que melhorou muito, essa questão melhorou muito, é muito mais consciente os trabalhos. Agora eu não sei lhe dizer, por exemplo - o que eu conheço, o que eu vivencio é a antiginástica - eu não sei como é que está numa academia, eu não posso dizer, eu não sei como que é que está. Cada um procura o que... Eu tenho amiga que quando eu falo para ela como é o nosso tipo de trabalho, ela fala: "ah, não dá, para mim tem que ter movimento." Então, depende da pessoa.

Elaine: Como você lida com os modismos do corpo? Existem muitos modelos que normalmente são atribuídos a mulher, por exemplo, padrões. Como é que você lida com isso?

Participante 1: Olha, eu não sei se... Eu não sou uma pessoa preconceituosa, não sou. Então, eu acho que as pessoas são livres, elas agem de acordo com o que é melhor. Eu não sou muito de fazer um pré julgamento, para mim já fica meio...

Elaine: Essa questão, por exemplo, do ideal de beleza, o que você acha?

Participante 1: É. Porque tem. Eles estipulam: "agora tem que ser assim, assim, assim." Eu acho que é uma coisa que tem que deixar as pessoas livres, ninguém é obrigado a seguir aquilo que é determinado. Por exemplo, vamos falar da lipoaspiração ou, então, da plástica, eu acho que as pessoas não precisam. Por que você não pode envelhecer com as rugas aparecendo de uma maneira bem tranquila, bem suave? Bem, é uma questão de opinião.

Elaine: Então esse modismo não lhe interfere?

Participante 1: Para mim não. É uma questão de opinião.

Elaine: A partir da antiginástica, o que mudou da percepção de si mesma?

Participante 1: Mudou bastante. Tipo assim de chegar no espelho e... A Odenise uma vez deu um trabalho de chegar no espelho e se olhar. A gente não tem essa coisa de olhar, você vai lá penteia o cabelo, passa um batonzinho e não se olha, você não fica naquela, então é você olhar e ter uma percepção numa avaliação sincera realmente: "será que é aqui que eu preciso melhorar, eu ainda não consegui aquela postura correta, o meu ombro ainda está meio tortinho". Isso aí, nossa, foi muito bom, essa questão de ter realmente uma noção, eu não digo clara porque clara é uma coisa muito... Mas para você realmente poder estar atenta para o que você está pensando. Eu vou dar um exemplo bem do cotidiano, eu estou na pia, estou cozinhando, estou olhando o fogão, e de repente eu falo "meu Deus, olha quando eu deixei a ba...", como eu relaxei aqui com...", e a gente sabe a postura, você sabe como tem que ficar, principalmente no meu caso, "porque que o meu joelho está tão travado agora, o que eu estou aqui pensando para travar o joelho desse jeito ou para ficar com a ténue tão...". Então isso é uma coisa muito lenta, mas quando você vê, você está com tudo isso em você, você percebe um mundo de coisas que aquilo antigamente passava tão... E é uma coisa que você faz também sem estar se policiando muito, porque você vai assimilando aquilo tão gostoso. Então, mudou muito essa parte minha, essa questão mudou bastante porque eu estou sempre... Não é nem fanatismo - porque aí você pode até falar "você está fanática pela..." não é -, é uma coisa gostosa, nada de você está com

* Palavra não identificada na gravação

aquela idéia fixa, por exemplo é a hora de fazer um... se está na televisão deixa eu pegar uma bolinha, passar no pé, sentir ou, então, deitado sentir como é que está o seu contato da coluna no chão, isso aí se faz assim, você está ali, você está no chão...

Elaine: Virou algo do cotidiano.

Participante 1: É virou.

Elaine: Quais são as suas perspectivas com a antiginástica?

Participante 1: Eu acho que cada vez... Dentro do que nós estamos fazendo cada vez melhor, mais ágil porque eu era uma pessoa muito... Qualquer coisa eu estava cansada, até na hora de entrar no carro, na hora de sair do carro eu gemia, e isso acabou. Então, eu acho que cada vez eu espero que... Inclusive o que a gente faz agora, mudou um pouco, trabalha com os materiais, as bolas. Está muito bom.

Elaine: Como foi para você fazer esse trajeto de vida nesse nosso trabalho? De voltar a infância?

Participante 1: Foi muito bom. Inclusive, eu acho que deve ter coisas que eu poderia até ter passado, mas, por exemplo, essa fase da infância mesmo eu levei até um susto quando você falou "que tipo de trabalho", porque o que eu fazia na infância era um trabalho e nunca me passou pela cabeça que naqueles tipos de jogos a gente estava trabalhando. Mas eu gostei muito, foi ótimo!

2ª Entrevista

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante sua infância na escola e fora da escola?

Participante 2: Na escola e fora da escola? Eu não tinha muito. Era Educação Física que era com nota - que é diferente de hoje em dia que só dão uma bola e mandam jogar num campo qualquer - então, tinha ginástica rítmica com bambolê, com bola, mil coisas diferentes, era isso que eu fazia. E, jogar bola na rua, trepar em árvore - que a turma não faz hoje em dia - e natação, natação eu fazia.

Elaine: Natação na escola?

Participante 2: Não, fora da escola, no clube mesmo, eu gostava muito.

Elaine: Eram diversificadas essas aulas na escola?

Participante 2: Eram. Tinha ginástica rítmica, vôlei, basquete, jogo de queimada que eu adorava, então era bem diversificado e era puxado, para nota mesmo, você tinha que dar tudo de você para conseguir passar.

Elaine: Você gostava das aulas, de participar?

Participante 2: Gostava sim, participava com muito prazer porque trazia força para gente, a gente aprendia, então era bom demais!

Elaine: Ficou algo dessas aulas porque geralmente as pessoas passam pela Educação Física e na maioria das vezes ...

Participante 2: Mas ficou sim, era bom de mais, principalmente ginástica rítmica, de colocar música e você trabalhar o corpo com bambolê, com bolona, era bom demais!

Elaine: Era apenas um professor?

Participante 2: Era

Elaine: Essas aulas eram mistas?

Participante 2: De homem e mulher? Não, era tudo separado mulheres em um dia, homens separados, à parte, em outro dia. Hoje não, é tudo misturado uma professora, um professor.

Elaine: Existia essa separação?

Participante 2: Existia. Eu fiz em Pirassununga, não era aqui.

Elaine: Como foi sua educação familiar com relação as questões do corpo?

Participante 2: Educação familiar? Super rígida! Então, não tinha conversa com pai e mãe sobre o corpo, era fechadíssimo. Uma que eles eram bem mais velhos que eu - eu fui adotada -, eles eram bem mais velhos que eu, então eu não tinha como. Eu conversava com as amigas da escola. Não tinha muita conversa não.

Elaine: Da família não partia nada com relação a essas questões?

Participante 2: Era fechado, muito fechado! [riso] Só a mãe que me criou quando eu estava com mais ou menos oito anos e meio, nove, ela explicou que havia um sangramento, só isso, bem de longe "não me pergunte". [risos] Tinha muito tabu, preconceito, era a época.

Elaine: Quais as principais orientações sobre o corpo recebidas na escola durante a infância?

Participante 2: Na escola? Não tinha praticamente uma orientação dirigida, a gente estudava ciências que era bem puxada, mas não era falado muito sobre o corpo, não. Eu que gostava muito de biologia, ciências, na parte de corpo exatamente, e estudava à parte em livros, livros de medicina, de biologia, então eu sempre tive *paixão* de estudar isso.

Elaine: Na época já lhe envolvia essa questão...

Participante 2: É bem verdade.

Elaine: Durante a sua infância, como foi sua relação com os meninos?

Participante 2: Foi normal. Aquilo de flerte, de namorinho, muita conversa - eu sou assim muito aberta, você já viu que eu sou super extrovertida - então era normal de jogar, de ir ao cinema junto, mas aquilo tudo com respeito, não era como hoje em dia de ficar, não era assim, era com respeito. Então, era bailinho, jogo de bola, de queimada em frente de casa, na escola, cineminha. Era normal.

Elaine: Na época existia uma separação de vivências corporais, por exemplo, isso é de menina, isso é de menino?

Participante 2: Dentro de mim não, nunca existiu.

Elaine: E o que lhe apresentavam? Diziam "isso você pode porque é de menina".

Participante 2: Tinha, "isso você pode porque é de menina, isso você não pode porque..." Mas eu nunca me relacionei muito bem com isso porque para mim tudo era normal, estar junto com os meninos e com as meninas era normal.

Elaine: Em que atividades, por exemplo, se falava isso...

Participante 2: Atividades?!

Elaine: As vivências, as atitudes também...

Participante 2: Por exemplo, naquele tempo calça comprida não se usava muito ainda - eu tenho 48 anos - e eu já achava "o que é isso, a mulher não poder usar calça comprida porque tem que pôr saia ou vestido?!" Nessa época eu já achava que não devia ser assim, normal qualquer roupa, o que importa é o dentro, e não, o fora. Então, tinha muito isso de roupa, de brincar com boneca, de carrinho, jogar com bolinha de gude - esqueci o nome que tinha aquele lá. Eu jogava também com a molecada e, os meus primos e todo mundo falava "porque está fazendo isso", e eu falava, "o que é que tem?". Então eu respeitava... Tinha os avós da família que me adotou eram rígidos, alemães, então

eu saía, não jogava mais, e ia brincar lá com a turma de boneca que eu também curti muito, bichinho de pelúcia, cantiga de roda. Tinha essa coisa à parte mesmo.

Elaine: O que foi mais marcante na sua infância?

Participante 2: Foi poder estar em contato com a natureza, árvores. Eu vivia em cima de árvores, isso aí me marcou muito, lá em cima brincando de comandante no meu navio, chupando frutinha do pé, [riso] isso marcou muito, o contato com a natureza. Eu sinto que a criançada não tem hoje em dia, meu filho mesmo não teve isso.

Elaine: Quais as principais práticas que foram vivenciadas durante a sua adolescência na escola e fora da escola?

Participante 2: Na escola? Eu não tive o que a turma fala de problema de adolescência, então eu fiquei sentindo mudança de corpo, mas sempre encarando de forma natural. E prática, eu nem notei direito, continuou a mesma coisa a convivência com meninos e com as meninas, brincadeiras da mesma forma. Só que na adolescência eu parti muito para música, tocar violão, piano, então eu fazia grupos, eu participava de equipes de colegas - homens e mulheres - para tocar violão, piano, formar conjunto, tinha canto orfeônico, então a gente fazia muito isso. A principal prática para mim foi música e continua sendo porque eu gosto dela.

Elaine: Na escola continuaram as aulas de Educação Física?

Participante 2: Isso, tinha Educação Física. Nessa época, era assim: os amigos ficavam vendo a gente jogar queimada - era para nota também -, vôlei. Depois, a gente assistia aos colegas também jogando. E, a música que a gente formava conjunto.

Elaine: Quando você fala para a nota, a queimada era pelo seu desempenho, por exemplo?

Participante 2: Era pelo desempenho. Olha, ninguém me pegava, eu queimava o time adversário inteirinho, derrubava todo mundo, levava muita bolada.[risos] Mas era pelo desempenho mesmo.

Elaine: Em todos os conteúdos era pela execução?

Participante 2: Tudo, tudinho. Tinha o exame oral, escrito também, e o prático, tudo.

Elaine: Como foi a sua educação familiar na adolescência com relação as questões do corpo?

Participante 2: Também super rígida, aquilo de "você vai para o cinema?" - seu corpo começa a mudar - "vai com quem?" "Tem hora para voltar." "Cuidado!" Eu só ouvia assim: "palha perto do fogo cuidado que queima". E eu não atinava muito para essas coisas. Mas o que isso? Daí que vinha esse negócio de sexo que a turma ficava preocupada. Mas era super rígida também.

Elaine: Havia diálogo?

Participante 2: Muito pouco, pouquíssimo. Era mais com as primas, os primos mesmos e as colegas de escola. Não tinha a abertura que tem hoje, como eu e o meu filho temos de conversar aberto, de forma natural.

Elaine: No caso de dúvidas? Eram trazidas para o grupo e, não, para a família?

Participante 2: Para o grupo, para as amigas, as primas também da família, mas para a família nunca. Para os pais era impossível conversar, não tinha como, eu não sei se família alemã também é mais rígida, deve ter sido. Mas era super fechado, não podia falar nada, então era entre nós, a gente lia, lia escondido - romance naquela época era proibido -, a gente lia.

Elaine: Engraçado, você inverteu a educação que você teve com a do seu filho.

Participante 2: É. Eu achei legal isso de eu ganhar força, de lutar contra isso e procurar saber a verdade, não ficar ali me martirizando, ficando "oh, não posso é pecado". Eu nunca tive noção de pecado nas coisas que eu achava natural.

Elaine: Quais as principais orientações sobre o corpo que você recebeu na escola durante a adolescência?

Participante 2: Na adolescência? Orientações? Acho que se baseava mais em higiene e também na alimentação. Eles falavam muito de como de se cuidar.

Elaine: Isso em uma disciplina específica ou todas as disciplinas tratava um pouco?

Participante 2: Todas as disciplinas tratavam muito pouco. Deve ter sido a época porque essa coisa de corpo agora que está se voltando mais, graças a Deus.

Elaine: Essa questão da higiene era uma disciplina que tratava?

Participante 2: Era em ciências, biologia que falava disso daí. Existia um monte de disciplinas como tem hoje, mas eu nem lembro o nome. Era tudo baseada em higiene e alimentação mesmo.

Elaine: Como você lidou com as mudanças corporais na adolescência?

Participante 2: De forma natural, não tive sofrimento nenhum, curti menstruação quando veio, apesar de ter muita cólica, eu morria de cólica, eu curti.

Elaine: Apesar de não ter o respaldo da família...

Participante 2: Eu achava assim muito bonito, natural.

Elaine: Durante a sua adolescência como foi a relação com os rapazes?

Participante 2: Natural também, de namorico aqui, flerte ali. A gente chamava muito de flertar, nossa senhora, era um tal de flertar todo mundo! [risos] Hoje nem tem mais flerte, o pessoal já chega pega direto e já fica, é um horror!

Elaine: Vocês saíam também?

Participante 2: Foi natural sim. Saía com um horário rígido de voltar, o pai vigiando...

Elaine: Ainda permanecia essa questão de atitudes preconceituosas, do que era para era para moça do que era para rapaz...

Participante 2: Tinha, tinha sim, e em cidade do interior - Pirassununga é uma cidade do interior de São Paulo - tinha até na pracinha, os homens podiam passear para um lado e as mulheres de lá para cá em outra fileira. Até nisso, que engraçado!

Elaine: Na mesma praça.

Participante 2: Na mesma praça, a gente passeava e ficava rodando, e ficava o flerte. [risos]

Elaine: Vocês caminhando de um lado e eles de outro?

Participante 2: Isso. Um no sentido horário, e as mulheres no sentido anti-horário. É interessante lembrar disso! [riso]

Elaine: Ainda existia muito preconceito...

Participante 2: Existia, nossa! Era muito rígido, fechado, muito tabu, não pode, não pode, aquilo até de cuidar "se o homem levantou não senta que você fica grávida", aquelas coisas. [risos] Eu achava muito esquisito "o que isso você ficar grávida só do homem levantar e você não poder sentar!" Muito esquisito!

Elaine: O que foi mais marcou a sua adolescência?

Participante 2: Nossa, a adolescência! Eu lembro a idade de dezesseis anos que marcou muito as coisas gostosas da vida no processo da música dentro de mim, musicaterapia mesmo, então eu acho que foi a parte da música.

Elaine: Como você despertou para a música?

Participante 2: Eu sempre gostei de cantar, desde de pequeninha eu viajava de trem - o pai que me cuidou era chefe de estação - então eu viajava de graça no trem e ia na janela da Maria Fumaça - ainda naquela época - cantando o tempo inteirinho. Daí tinha o orfeão na escola, o canto orfeônico, e eu descobri que eu gostava muito de cantar, entrei para coral tudo, sempre participei de coral dessas coisas. A música me marcou muito, então eu quis estudar piano e violão. E, fui em frente, até um anos atrás eu cantava aqui com a Orquestra Sinfônica de tanto que eu gosto de música. Depois parei, não dava mais para conciliar tudo.

Elaine: Existia um grupo que se reunia, que tocava?

Participante 2: Todas as minhas amigas e amigos adolescentes, uns tocavam violão e outros atabaque e quando dava certo com piano também. O professor de música ajudava a gente, a gente se apresentava em casamento, uma coisa muito gostosa, então foi bom demais! Isso marcou muito, poder cantar, tocar, eu acho que a música é uma terapia excelente também.

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a fase adulta antes da antiginástica?

Participante 2: Eu sempre fiz natação, eu gostava muito, me dediquei sempre muito a isso. Mas, como eu operei o joelho, o joelho direito que me deu trauma, eu comecei a fazer musculação, e musculação é uma coisa pesadona, aquilo monótono sempre fazendo aquilo com o aparelho no joelho, aquele pesinho, sempre as mesmas coisas, e eu pensava: "deve ter alguma coisa por trás disso". Aí, eu fiquei sabendo do trabalho da Odenise, fui conhecê-la, mas eu ainda relutei - fiz uma aula - então ela falava "vem Olguinha, vem". E eu pensava: "por que eu não vou?" "Que resistência é essa?" Até que eu resolvi partir para isso por causa do corpo emocional, muita pressão das pessoas, eu não sabia falar não, e daí eu parti para antiginástica, graças a Deus me realizei!

Elaine: Além da Antigínástica você vivencia essas práticas atualmente?

Participante 2: Não, é a antigínástica e só.

Elaine: Como foi o seu encontro com a antigínástica?

Participante 2: Maravilhoso! Eu acho que eu encontrei comigo mesma porque a gente trabalha tudo: é o corpo mental, o físico, o emocional e o espiritual, é um conjunto, é aquilo corpo, mente e espírito. Eu me encontrei, eu tive consciência do meu interior, do meu corpo físico, e essa consciência que traz a estrutura, me trouxe a estrutura pé no chão mesmo, não é que eu tenha totalmente pé no chão, é que eu era totalmente lá em cima, vagando na superfície lá em cima, e eu fui descendo. [riso] Agora eu sei está lá em cima sabendo que eu tenho está aqui embaixo. Curtir o corpo - a coisa mais gostosa - os alongamentos, trabalhar com material, as bolonas, as bolinhas, o bambu que é maravilhoso, é super energético. Eu me encontrei e aí eu vou ficar! [riso]

Elaine: Como foram as suas primeiras experiências com a antigínástica?

Participante 2: Eu achava... Eu não tinha muita noção dos termos que a Odenise usava, por exemplo, posição, termos de postura. As primeiras experiências eu não fui notando logo de cara, o que eu fui notando, aos poucos, foi saber os limites do meu corpo, saber dizer não, me colocar como gente também, não deixar os outros me sugarem, então no começo eu não notei muito a diferença. Daí, de repente eu acordei "nossa,

estou sabendo falar não?!” “Não posso hoje?!”. E foi fantástico! De lá para cá a gente vai aprendendo dia-a-dia, *é bom demais!*

Elaine: Você lembra das suas primeiras experiências, do que foi feito?

Participante 2: Lembro. De saber falar não?! Lógico que eu lembro...

Elaine: É, e também da própria aula...

Participante 2: Lembro que ela falava muito de quadril. Eu nunca tinha pensado na posição do quadril, da taça, ela falava da perda de energia pela frente ou por trás, eu nunca havia pensado nisso, então eu ficava maravilhada, trabalhar com o sacro, sabendo que o sacro tem muito registro de infância, do passado. Foi maravilhoso! Pés paralelos então, imagine se eu havia pensando nisso! O modo de pisar, isso me chamou muita atenção, o pé nos três apoios que a gente aprende, então eu notei que o sapato sempre comia para fora, era comido totalmente e você começa a policiar sua postura, que é a postura de vida, que é a postura interior e exterior. Eu comecei a vivenciar tudo isso e falei: “meu Deus que lindo!”

Elaine: E o primeiro não que você falou?

Participante 2: Lembro, lembro sim. Uma pessoa vivia falando que era a vítima, coitadinha, que eu nunca tinha prestado atenção, aí que judiação! Ela vivia de braços cruzadinhos esperando que eu fizesse, até que um dia eu falei não posso. Na primeira vez que você fala não, a gente fica até um pouco com complexo de culpa, mas depois você vai trabalhando em cima disso e vai falando não, falei não com certeza. Chega! Ninguém vai ficar me sugando mais, eu tenho que dar um limite para tudo isso e sem gritar - como eu aprendi em todos esses anos - não precisa gritar, descabelar, esbravejar, fale um não delicadamente e explique. Você tem boca para falar ou para que? [riso]

Elaine: Minha mãe que fala isso: “você tem boca para quê, minha filha?!” [risos]

Participante 2: Ela fala? Não precisa gritar, é só falar não com delicadeza.

Elaine: Você falou dessa unidade, desse conjunto que é trabalhado. Como foi despertar para essa questão da unidade?

Participante 2: Eu já falei para você que eu sou espírita. Faz vinte e dois anos que eu trabalho em mesa branca e fui aprendendo já com os mentores de cara essa unidade. Você tem que trabalhar a mente, o corpo e o espírito, então não adianta você trabalhar só daqui para cima* na sua espiritualidade, se você tem um corpo. Esse corpo tem que está aqui na terra. Isso eu comecei a aprender com a doutrina espírita e depois foi casando com tudo que eu aprendi nas aulas de conscientização corporal.

Elaine: Como é o cotidiano com essa nova percepção, vamos dizer assim ...

Participante 2: É maravilhoso! Não é que a gente tenha uma total defesa contra tudo, mas é que se acontece alguma coisa a sua consciência bate: “alguma coisa aí você tem que mudar.” Então, isso é no dia-a-dia, policiando a postura do corpo, não despencar, a cabeça, a coluna principalmente. No cotidiano eu vivo isso, de madrugada quando eu acordo eu vejo como eu estou dormindo porque é muito importante. O corpo fala realmente, e essa linguagem do corpo foi maravilhoso aprender.

Elaine: O que mudou no seu modo de vida com a vivência da antiginástica?

Participante 2: A minha vida mudou em tudo, principalmente em saber que eu sou gente, não sou um objeto para ser manipulado pelos outros, eu sou gente. Eu tenho que viver bem comigo em primeiro lugar, não adianta eu querer está aí ajudando o povão se eu não

* Aponta para a cabeça.

estou bem comigo, então isso eu aprendi. A principal coisa é estar bem comigo, é o meu bem-estar para eu poder lidar com o que está lá fora.

Elaine: De que forma as questões relativas ao corpo lhe preocupam enquanto mulher?

Participante 2: Tenho não, não tenho preocupação não.

Elaine: De um modo geral, existe um padrão de corpo, uma imagem muito forte que é estabelecida para nós...

Participante 2: Hoje ainda existe isso?

Elaine: Acredito que sim, nos modismos, por exemplo.

Participante 2: É, mas está tudo... A moda unissex está muito em cima, então você vai a uma festa do jeito que você se sente, e não, do jeito que o outro diz que você tem que ir. Eu acho que nisso o povo está tão conscientizado - não é só quem faz conscientização - a maioria das mulheres. Porque tem que ir com um vestido longo se você quer ir de um outro jeito, com um "blazer", uma calça comprida, então eu acho que isso daí mudou na cabeça das pessoas de um modo geral.

Elaine: E esse padrão corporal? Existem hoje muitos artifícios para manter a mulher dentro dos padrões. Como é lidar com tudo isso?

Participante 2: É, existe. Eu vejo que muitas amigas vão ao cabeleireiro - isso é semanal - e eu fico achando esquisito querer se embonocar tanto com pintura - eu não suporto pintura porque você tem que ser o seu natural -, com cabelo - o meu é fácil de cortar, então eu mesma corto, eu mesma passo rena caju ou vermelho que eu gosto -, então, isso daí eu acho muito esquisito, não deveria ter essa preocupação tão grande com esse exterior, pois, o que vale é o que está lá dentro, o que eu vejo é o lá dentro. Agora, o negócio de jóias, pulseiras, brincos, daí eu sou *hipona* mesmo. [risos] Tem dias que eu estou assim de pulseiras porque eu adoro essas coisas, eu adoro balangandãs, isso eu gosto, mas de cabelo, de pintura, de moda eu que faço a minha.

Elaine: E essa aparência? Hoje se fala bastante em cirurgias, em lipoaspiração, as próprias práticas corporais como, a ginástica de academia. Como você ver tudo isso?

Participante 2: Eu acho que as pessoas estão pensando muito nesse envólucro de fora e esquecem de cuidar de dentro, então não adianta fazer uma lipo se você vai continuar pisando errado, sentando errado, não se encontrando com seu eu, com a sua força interior, então de que adianta isso? Isso é tudo artificial para mim, super artificial. Você tem que trabalhar, você tem que trabalhar com você, é como procurar médico para isso, médico para aquilo, não adianta o outro lhe dar um remédio, uma injeção, uma cirurgia que vai lhe ajudar a fazer melhorar o seu corpo se você não muda certas bases dentro de você, se você não vence seus medos, suas culpas, se você fica carregando nos ombros o peso dos outros, então é tudo um conjunto, no qual você é o principal médico de você, você faz a sua beleza, não é o de fora. É isso que eu penso.

Elaine: A partir da antiginástica, o que mudou da percepção de si mesma?

Participante 2: Eu comecei a me achar uma pessoa mais bonita porque eu encontrei comigo, eu nem me encontrava comigo direito, então eu achei a minha beleza interior, comecei a me amar, me aprovar. Isso foi muito importante.

Elaine: Isso acaba refletindo...

Participante 2: É. Eu acho que é assim... Existe um sol dentro de mim. Eu me amo, me amo e muito, nossa senhora! [risos]

** Palavra indicando grande quantidade

Elaine: Quais as suas perspectivas com a antiginástica?

Participante 2: Eu pretendo continuar sempre porque é o meu alimento semanal, então eu preciso disso. E falando da Odenise - que é uma pessoa maravilhosa que me ensinou muito - ela ensina você a lutar, se defender, o jeito especial que ela tem, então eu quero está sempre com ela fazendo conscientização corporal que é para nutrir o meu interior, é a força que eu adquiri para está aqui na terra.

Elaine: Faz parte...

Participante 2: Faz. Foi incorporado.

Elaine: Você falou agora pouco de se ver e de se achar mais bonita, isso está relacionado com a descoberta de dizer não? Antes você se via de uma forma e hoje, você se ver de outra...

Participante 2: Foi. Agora tem um aspecto muito importante é que antes eu não ligava muito para a vida. Quando você vai como um robô "estou indo porque tem que ir", daí eu tive câncer no ovário direito, e comecei "êpa, alguma coisa está errada." Eu não fazia ainda antiginástica, comecei a tratar com homeopatia e venci esse câncer quando eu decidi lutar pela vida. Então, a partir daí muita coisa modificou na minha vida...

[FINAL DO LADO A]

Elaine: Volte um pouquinho o que você estava falando.

Participante 2: Então, a partir daí muita coisa modificou na minha vida, eu precisava de alguma coisa para fixar raiz aqui na terra mesmo e comecei a procurar alguma coisa para conhecer melhor o meu interior, para começar a gostar de mim. Quando o médico disse que eu ia me tratar de câncer eu não liguei, eu não entrei em desespero, eu falei "ah, tem que ser vamos, já que aconteceu, então eu vou seguir em frente, tiver que morrer eu vou morrer", mas não é por aí. Acho que a consciência bateu e eu falei "não, eu tenho que começar a me valorizar como gente aqui na terra, a gostar de mim", então a partir daí mudou a minha percepção, a minha *consciência de corpo* mesmo, de interior. E fui procurar alguma coisa, fui lutar, fiz tratamento, fui procurar saber o que é que eu tenho que fazer para manter minha serenidade, mais força de luta, coragem para vencer aquilo que não tem que está no meu caminho, daí pronto.

Elaine: Após disso que você conheceu a antiginástica? Ou nesse meio tempo você já...

Participante 2: Foi nesse meio tempo. E vendo que ao mesmo tempo que eu não ligava para ele, de estar cuidando de um câncer, eu continuava ainda dizendo sim, sim para as pessoas: "ah, você precisa conversar vem aqui, pode vir eu converso com você, eu abraço você" e nunca recebendo, sempre dando. Isso que era o ruim de mim, dava tanto e não pensava em receber porque eu também preciso lembrar de mim. Você tem que se entregar um pouco e ganhar também por que a vida é uma troca, isso eu aprendi também.

Elaine: O que você achou de fazer esse trajeto de vida?

Participante 2: Eu gostei muito. Foi legal conversar com você, saber do seu trabalho e poder falar um pouco da conscientização corporal. Tomara que muitas pessoas daqui para frente comecem a cultivar isso daí e a conhecer esse trabalho por que eu acho que é por aí que a gente vence as dificuldades no dia-a-dia, é por aí que a gente ganha força sabendo da eutonia, do tônus muscular, se você está com ele flácido, se você está com ele tenso. O que está regendo o homem... A tensão do dia-a-dia, vai ficando duro, coitadinho, quebrando o osso. Então, eu espero que seja um trabalho que ajude muito a percepção das pessoas para abrir a consciência, dar uma abertura, um novo horizonte, que muitas pessoas comecem a fazer esse tipo de trabalho porque ele é fantástico, é nota mil, não é nem dez, é mil.

Elaine: Será que não existe mesmo uma tendência das pessoas... Porque ao mesmo tempo que existe toda essa tensão da modernidade algumas pessoas estão parando e revendo...

Participante 2: É. Eu estou achando que estão sim, começando a falar “êpa, alguma coisa eu tenho que fazer”!

Elaine: Você vê o número crescente de pessoas participando de outras práticas de sensibilização, por exemplo...

Participante 2: Procurando o tai chi, o ioga. Se bem que é bonito também o tai chi trabalha muito pernas, pé no chão. O ioga a gente sabe que tem colegas fazendo, eu nunca fiz, mas eu acho que o completo mesmo é a antiginástica, é completo, é campo físico, mental, emocional e espiritual, então se aprende tudo, a lidar com você. E o que a gente precisa é *consciência de corpo* para lhe manter viva aqui e resistente ao exterior, as coisas ruins, as coisas perversas.

3ª Entrevista

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a infância na escola e fora da escola?

Participante 3: Jogos normais de colégio: queimada - esportes normais de criança -, queimada, vôlei, corrida. Eu estudei em colégio de freiras e as práticas corporais eram as de recreio, sempre eram queimada, vôlei, eram jogos programados pelos professores, jogos coletivos, não tinha nada especial. Não fiz ballet, não fiz sapateado, não fiz natação. Na minha época pouca gente fazia porque não existia, tanto é que quando o meu filho começou eram poucos também, a não ser quem já tinha os pais no esporte - apesar de que meu pai foi um esportista -, a mãe que se interessava e levava em clubes, mas não era comum não.

Elaine: Entre os grupos se formavam as brincadeiras na escola?

Participante 3: Na escola, mas orientados pelo professor, era ele quem dividia as turmas.

Elaine: Existia aula então de Educação Física?

Participante 3: Existia aula de Educação Física sim, mas sempre com jogos, brincadeiras orientados pelo professor.

Elaine: E fora da escola?

Participante 3: Também não fiz nada, eram brincadeiras normais de rua, de se encontrar na rua, na casa da vizinha, essas brincadeiras normais de criança.

Elaine: Você lembra dessas brincadeiras, o que você fazia?

Participante 3: Me lembro muito do dia de chuva que a gente represava a água e pulava na água da chuva, mergulhava nas valetas, não sei se tinha esgoto naquela época, eu não sei, mas que a gente mergulhava, mergulhava. [risos] Brincadeira de andar em cima de muro - eu tinha uma balança na minha casa que me fez quebrar um braço e uma perna - um de cada vez - andava em cima de muro, subia em árvore, brincava de se esconder, brincava de pega-pega, de bicicleta, carrinho de rolemã, eram outras brincadeiras totalmente diferentes.

Elaine: Tinha brincadeira determinada para menina e para menino?

Participante 3: Não. As minhas, as que eu participava meninos e meninas brincavam juntos, não brincava de casinha de boneca, nunca brinquei.

Elaine: E na escola era...

Participante 3: Era colégio só feminino mesmo.

Elaine: Como foi sua educação familiar com relação as questões do corpo?

Participante 3: Eu não tive muita educação, as informações eram passadas superficialmente. Não se falava, a minha mãe não falava, o meu pai também não - eles são descendentes diretos de estrangeiros, europeus, são pessoas fechadas – então, não se falava muito. Davam essas orientações “se sair na rua não pega balinhas de ninguém.” Entenda como quiser... [riso]

Elaine: Você considera a sua educação fechada?

Participante 3: Eu acredito que foi fechada. No colégio foram passadas leves informações também, não era como hoje que tem educação sexual, na minha época não tinha.

Elaine: Na infância você não teve essas orientações?

Participante 3: Não, tinha pouca coisa sobre a sua vida, sua mudança, mas geralmente não eram nem as freiras que falavam não, eram os professores que falavam sobre a mudança corporal. Na aula de biologia, que você poderia ser mãe, mas nada como tem hoje em dia, referente a sexo não tinha.

Elaine: Isso você está falando na adolescência?

Participante 3: É, na adolescência.

Elaine: E na infância?

Participante 3: Na infância não tinha nada não, não.

Elaine: Durante a sua infância, como foi a relação com os meninos?

Participante 3: Foi bem. Nós participávamos das brincadeiras com os meninos, nossas brincadeiras na infância, brincadeiras no bairro eram únicas, tinham mais meninas do que meninos, mas eles entravam na brincadeira normal, se tinham jogos de futebol participavam juntos, nós inventávamos jogos, mais de se esconder, pega-pega, carrinho de rolemã, bicicleta, sempre tinha menino junto.

Elaine: Eles não tinham nenhum preconceito...

Participante 3: Não, nem nós com eles, nem eles com nós, não tinha.

Elaine: O que foi mais marcante na sua infância?

Participante 3: Uma infância boa, muitas brincadeiras, uma infância sem maiores compromissos. Eu era uma boa aluna na escola, fazia minhas lições logo que chegava em casa, ficava livre a tarde inteira, não fazia ballet, não fazia nada fora, não tinha muitos horários, não fazia inglês, não fazia nada, então eu fazia a lição e ia brincar fora. Minha mãe sempre falava “não está chovendo todo mundo fora de casa”. [risos] Não tinha televisão, a televisão chegou tarde também - televisão em Curitiba chegou quando eu tinha dez anos – não tinha televisão era brincadeira o tempo todo, você tinha que criar, você tinha que inventar. Eu brincava muito tempo sozinha também, eu brincava também com bonecas, inventava escola que eu era professora, que eu dava aula, eu era criativa, naquela época você tinha que inventar para se distrair.

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a sua adolescência na escola e fora da escola?

Participante 3: Na escola continuaram os mesmos jogos, aula de Educação Física normal do colégio. E fora, eu não fiz prática nenhuma, eu só fui começar fazer esporte depois que eu casei, e comecei fazer ginástica.

Elaine: Você ainda continuava na mesma escola?

Participante 3: Não, eu mudei de colégio. Mas eu sempre fiz minhas aulas de Educação Física eu nunca deixei de fazer, eu gostava, era uma aula que eu gostava.

Elaine: Nessa escola tinha meninas e meninos?

Participante 3: Não, sempre meninas. No colegial também sempre meninas, só na faculdade que eram turmas mistas.

Elaine: E fora da escola, você falou?

Participante 3: Fora de escola eu não fazia nada.

Elaine: Como foi a sua educação familiar com relação as questões do corpo nessa época?

Participante 3: Também rígida, fechada em relação a sexo, sim. O resto tudo bem, normal, mas não se falava muito sobre sexo. Aliás eu considero a minha infância, minha adolescência muito feliz, muito boa.

Elaine: As inquietações da própria mudança corporal, havia espaço na família?

Participante 3: Não, não tinha não, para mim não.

Elaine: E na escola?

Participante 3: Pouco. Porque aí eu já tinha mudado de colégio, as freiras eram alemãs, não eram mais francesas, elas já eram mais abertas, então tinha um pouco, mas não muito também, não é como hoje.

Elaine: Mas você lembra se era alguma disciplina ou se era conversa...

Participante 3: Não tinha disciplina, era conversa que surgia durante aula, geralmente era na aula de biologia que surgia alguma coisa que se pudesse falar, não se falava muito não.

Elaine: Conversava entre amigos?

Participante 3: Entre amigas se conversava, mas não assuntos profundos, era por cima mesmo com amiga, eu também não tinha muita amiga muito chegada, eu tinha muitas amigas, mas eu não tinha uma assim mais chegada, eram muitas. Não tinha um assunto profundo.

Elaine: Quais as principais orientações sobre o corpo que você recebeu na escola durante a adolescência?

Participante 3: Nas aulas normais de biologia que você vai menstruar, que você está mudando seu corpo, seus hormônios, mas eram aulas do livro, uma ou outra coisa que podia entrar, mas não como hoje eu vejo que os meus filhos tiveram.

Elaine: Na época existia um certo receio dos professores para tratar desse assunto?

Participante 3: Tinham, tinham, eles também não tinham... Porque lógico eles eram mais velhos que a gente, então eles também não tinham vontade, não tinham como falar. Eu acho que hoje tem muito preparo, são pessoas formadas - eu nem sei quem dão essas aulas de educação sexual, meus filhos tiveram, mas eu nunca tive a curiosidade de perguntar a formação deles, deve ser psicólogos -. Hoje, as meninas de seis e sete anos conversam com você sobre sexo normalmente, eu vejo pelas minhas sobrinhas. Você vê que já mudou.

Elaine: Aí entra também a questão da televisão

Participante 3: Ah, sim. Nossa, elas estão informadíssimas. [risos]

Elaine: Como você lidou com as mudanças corporais na adolescência?

Participante 3: Bem. Foram normais. Não tive problemas, nenhum, nada, nada, nada não. Foi acontecendo normalmente.

* Palavra mais próxima da que foi ouvida.

Elaine: Quem lhe respondia as questões...

Participante 3: Eu também não era de perguntar, eu também nunca fui de perguntar. Eu sempre fui muito estudiosa, então eu procurava muito nos livros alguma coisa que eu queria saber, nunca fui de ficar perguntando porque em casa não podia nem se falar muito sobre isso, então eu não perguntava, e as coisas foram acontecendo normalmente. Depois, entrei na faculdade, fui para área de agronomia que tem muita biologia, aí não tinha mais problema, também já tinha dezoito anos!

Elaine: Você passou a vida inteira na escola de mulheres e de repente na sua graduação...

Participante 3: E de repente eu entrei só com homens, mas também foi muito interessante e tive que mudar rapidinho, também de colégio de freira, de uma educação de cumprimentar freira, baixar a cabeça, até levantar quando elas entram na sala, tinha uma educação de colégio de freiras, e de repente tinha que chutar portas se não eu não sobreviveria. [riso]

Elaine: Foi um choque?

Participante 3: É, isso foi, isso foi uns dos choques da minha vida. De repente me vi numa sala com cento e vinte homens e cinco mulheres, e um nível de educação muito inferior. Lógico que tinha gente também melhor, mas era um nível muito baixo. A faculdade de agronomia, naquela época, ainda tinha muitos alunos que podiam entrar na faculdade por serem filhos de produtores rurais, não precisavam nem fazer vestibular, então eles iam chegando e era um pessoal muito sem educação.

Elaine: Nessa época você sentia algum preconceito nas atitudes, comportamentos?

Participante 3: Não, não, nada não. Só que eu tinha que ficar mais bruta porque se não... Eu não podia dar uma de dengosa lá dentro, uma de fresca que eles me massacravam e eu queria fazer agronomia. Eu tive que me impor e você se impondo num ambiente que só tem homens e brutos você também tem que ser pelo menos um pouco mais bruta. Hoje eu trabalho no meio rural e eu também tenho que ser mais abrutalhada, eu não posso ser delicada, eu trabalho com peão, com gente da terra e eles tem um outro nível de educação, então você tem que quase se igualar.

Elaine: E a questão de você está a frente de homens não tem nenhum.... eles no caso?

Participante 3: Eu acho que eles ficam um pouco constrangidos. Eu falo muitas besteiras também, eu acho que eles ficam mais constrangidos até... [riso]

Elaine: Pelo fato de você ser mulher...

Participante 3: É. E também, às vezes, eles estão falando de alguma coisa e eu já vou falando. Eu não tenho problemas.

Elaine: Durante a sua adolescência como foi a relação com os rapazes?

Participante 3: Foi super bem, eu sempre me dei bem com eles. Eu acho até que hoje eu ainda prefiro uma conversa, está na conversa dos homens do que das mulheres porque ainda tem... A gente ainda encontra em reuniões sociais aquelas conversas chatas de filhos, de casa, ainda se vê uma mulherada muito tonta por aí que está passando pela vida e se preocupa em pôr uma toalhinha na mesa, essas coisas meio frescas, eu não gosto disso. Você vê que eu estudei tanto em colégio de freira e não virei nada. [risos] Fazia bordado, fazia tudo isso, hoje eu não sei fazer nada, não quero saber, mas eu prefiro sempre conversar com pessoas. Eu tenho amigas que são bem intelectualizadas, conversam, lêem jornais, mas tem mulheres que não fazem isso, mesmo aqui na academia você encontra uma ou outra. Graças a Deus, a minha turma é um nível bem alto. Eu acho.

Elaine: Você prefere a conversa deles justamente por...

Participante 3: Eu gosto de futebol, é uma das coisas que eu gosto, então assunto de futebol geralmente é com homens, eu gosto de economia, falo sobre economia, assuntos do dia-a-dia. Geralmente, os homens tem mais papo do que as mulheres, para conversar. Têm mulheres que não acompanham, não abrem um jornal, não sabem nada, tem muitas por aí!

Elaine: Quais as principais práticas corporais que você vivenciou antes da antiginástica?

Participante 3: Eu fiz anteriormente a ginástica aeróbica, acho até que de alto impacto, foi onde eu conheci a Odenise, ela também dava essa aula antes. Isso já faz acho que uns doze, treze anos, esqueci! De doze a quinze anos, eu não sei dizer. E eu conheci, já fazia... Desde que casei comecei a fazer ginástica, como eu já engravidei, tive o primeiro filho já fui para a ginástica, e aí continuei. Depois vim para antiginástica, na época era antiginástica, mas continuei na outra ginástica também, e faço uma aula de alongamento já fazem vinte e cinco anos. Agora eu continuo com a ginástica, não é alto impacto, faço um pouco de musculação, quando me dá vontade, faço um pouco de esteira, um pouco de bicicleta, faço alongamento - que estou vindo de lá agora - e fiz uma época equitação, queria ir para a natação, mas não tive tempo ainda. A equitação que eu gostei muito.

Elaine: A filosofia, por exemplo, da ginástica de academia convive bem com a da...

Participante 3: Convive, me ajuda muito no dia-a-dia. Como eu te falei da outra vez, ela me tira a ansiedade eu consigo trabalhar meu corpo, minha mente mais pausadamente, porque antes eu era muito, eu já estava um mês na frente. O curioso está aí! [risos]

Elaine: Além da antiginástica quais as principais práticas corporais que você vivencia atualmente?

Participante 3: Concientização corporal - que ela chama aqui - a ginástica aeróbica, mas não é uma aeróbica pesada, o alongamento que eu faço duas vezes por semana. Na ginástica aeróbica quando dá tempo eu faço um pouco de esteira e bicicleta, às vezes entra musculação, mas é muito raro porque eu não gosto, é muito parado.

Elaine: Como foi o seu encontro com a antiginástica?

Participante 3: Olha, de repente apareceu! Nós fazíamos aula com ela na outra academia, aula normal, eu acho que num fim de semana ela fez um curso, e no dia seguinte ela apareceu com essas aulas. A princípio, nós estranhamos os pés paralelos, a postura, o joelho já não era mais esticado, mudou tudo! Mas, a gente foi gostando, foi achando interessante, mas ela quem introduziu, então eu fui entrando, ela saiu de lá e eu resolvi ir atrás, mas não deixei a outra.

Elaine: Você veio para cá para conhecer o trabalho . . .

Participante 3: É ela foi ampliando, hoje ela está bem... Na época, não tinha... A gente passou por várias fases aqui: uma época que ela dava muito exercício, depois nós fizemos muitos trabalhos com meridianos, não é que tinha... Você tinha conhecimento, ossatura. Ela vai cada vez evoluindo, mudando, agora com as bolas, trabalhando bastante com as bolas que eu acho que é melhor porque aí você sai daqui cansada, sai trabalhada, você trabalha o físico e a mente. Tiveram épocas que ela trabalhava mais a mente que o físico que também foram boas, mas eu prefiro assim físico e mente.

Elaine: Como foram as suas primeiras experiências com a antiginástica?

Participante 3: Foram bem, foram aos poucos, foram entrando. Eu vejo que tem gente que sentiu mais do que eu. Como eu falei da outra vez também - mexia a perna, acho que perna aqui é infância, cocha é adolescência - eu via que as pessoas choravam, se

* Frase que indica a chegada de uma outra pessoa no momento da entrevista.

emocionavam, lembravam de outras coisas que eram acontecidas, eu passei bem por esta fase. A primeira vez que nós tivemos contato, eu vejo quando nós fazemos, quando nós entramos, relaxamos ou antes deitamos ela pergunta como é que está o seu corpo, depois nós trabalhamos um lado, trabalhamos o outro, aí eu vejo que o pessoal, às vezes, para mim ele voa, sai fora, viaja: “como é que está seu corpo?” “Ah, tem uma abertura, uma luz”. Eu não vejo nada disso! [riso] Ou está ou não está, ou está tudo no chão ou não está no chão, ou está alongado ou não está alongado, então todas as minhas respostas são assim: alongou, não alongou, às vezes até tencionou, mas eu não vejo luz nenhuma, não vejo nada disso. Elas que viajam muito também. Deixa a tia escutar isso! [risos]

Elaine: Você lembra das primeiras vivências?

Participante 3: Não lembro bem das primeiras vezes. Eu lembro que não era nem aqui era na outra casa, Pedro ainda não tinha nem nascido. Eu lembro de muitos exercícios de alongamento, aqueles de deitar no chão com o braço que vem para cá - eu tenho uma dificuldade com esse braço já por causa de fratura, o braço esquerdo, ele não alonga - então eu me lembro que sempre... As aulas para mim não são fáceis, aqui não são fáceis, é muito mais fácil para mim fazer uma aula de aeróbica do que uma aula daqui, eu não consigo alongar como a maioria alonga, eu não tenho a musculatura interna, não é flexível, nem a externa e nem a interna, as duas devem ser travadas. [riso] Então, eu não consigo fazer aula de alongamento, por isso que eu faço alongamento há vinte cinco anos, se eu não fizer acho que eu não caminhava nada. [riso] Eu sou dura, tem gente que é mole, flexível, vai para a esquerda, vai para a direita, gira o braço para cá, perna para lá. Para mim, tudo eu tenho dificuldades.

Elaine: Dificuldades . . .

Participante 3: Dificuldades físicas, são difíceis para eu fazer.

Elaine: O que faz continuar com a prática da antiginástica?

Participante 3: Acho que encontrar essas tontas. [risos] Não, é brincadeira! A turma, a Odenise é carismática, a turma é muito boa, eu me sinto bem com elas porque reuniu um pessoal de bom nível, um pessoal carinhoso, amigo - teve até uma época melhor que a gente comemorava aniversário, agora deu uma parada, acho que também é a crise - , mas faz bem para mim por que eu consigo melhorar meu alongamento junto com a outra aula, aqui melhora também e vai melhorando a cabeça, você se torna mais presente, mais no dia-a-dia, não está tão ansiosa, não fica afobada. Isso me ensinou bastante .

Elaine: Relaciona com seu cotidiano?

Participante 3: A aula daqui? Eu, às vezes, já saio daqui a mil, daí eu vou pensando na aula, na postura, tenha calma, não faça assim, então parece que você vai se dosando. Eu vejo que eu queria resolver tudo de uma hora para outra, não adianta nada. Você sai daqui: vou ao banco, tem que pagar um monte de contas, você pensa que vai levar duas horas, tem que pegar o filho, fazer isso, fazer aquilo - agora eu não pego mais o filho, mas era assim - no fim você chega no banco resolveu em dez minutos e fica até decepcionada. E fala “nossa, e agora?” Faltou, quebrou aquilo ou, às vezes, você acha que vai correndo ali na esquina comprar um sapato ou pegar uma roupa que você mandou consertar - é só pegar -, e aí você fica uma hora lá dentro porque não ficou boa, tem que mandar fazer. Então, não adianta, você tem que ir aos poucos se dosando, e ela ensina muito isso. Acho que toda a sua postura, alinhamento de chakras que eu gosto muito quando ela fala, a coluna, isso eu gosto muito da aula! E um dia, quem sabe, eu vou ver luzes! [risos]

* Faz o movimento de elevação do braço.

Elaine: O que mudou no seu modo de vida com a vivência da antiginástica?

Participante 3: O que mudou foi que eu fiquei mais tolerante, com mais paciência, ainda não tenho muita não, mas mudei bastante antes eu tinha que resolver tudo na hora, eu tinha isso na minha vida. Eu não podia ver nada errado que eu tinha que resolver, eu ia atrás daquilo e não sei se também é a idade que vai mudando. Por exemplo, se eu chegasse em casa e visse um torneira pingando eu ia atrás do encanador agora, não era para amanhã, era hoje. Hoje, não, a torneira pinga um mês e ainda eu vou pensar quem eu vou chamar. Tanto é que eu estou com uma máquina de lavar louça que a Odenise me deu, hoje eu chamei o cara, e todo dia essa máquina dá problema. Mas eu acho que a idade vai mudando você.

Elaine: Essa mudança lhe faz melhor?

Participante 3: Às vezes. Às vezes você fica acomodada também. Aí é que está, saber equilibrar! A máquina de lavar louça faz mais de um mês que está com aquele problema e eu não resolvi ainda, então não sei "deixa para lá, amanhã eu faço", e antes não, eu já tinha resolvido no primeiro dia. Eu não gostava de ver nada errado, nada estragado, nada quebrado, tudo eu tinha que fazer. Não é tão bom também porque você fica muito afobada, mas também deixar não é. Agora tem certas coisas que eu ainda faço, eu penso, eu resolvo direitinho. Dá tudo certo!

Elaine: De forma as questões relativas ao corpo lhe preocupam enquanto a mulher?

Participante 3: Eu gostaria de fazer plástica, mas não vai ser possível porque meu marido não aceita plástica, então enquanto eu estiver casada com ele eu não vou fazer plástica que é para depois não ficar ouvindo. Ele fala que é uma coisa horrorosa a pessoa costurada, o peito todo costurado, uma barriga toda costurada - até acho que ele tem razão -, mas ele sempre fala para mim "se eu estou bem de saúde porque que eu vou procurar um hospital para me internar, fazer uma plástica que pode dar uma infecção, pode morrer", ou também, pode sair maravilhosa, como pode sair torta, como eu vejo muita gente por aí sair torta. [risos] Agora, como eu não tenho acesso a isso, então eu faço ginástica, gostaria de fazer mais, só que se eu fizer mais eu tiro meu tempo também do meu trabalho, da minha casa, então eu não posso fazer mais. Eu gostaria de frequentar mais tempo uma academia.

Elaine: Como você lida com os modismo do corpo?

Participante 3: Eu acho que a gente tem que acompanhar, em termos, jamais ficarei uma super magrela porque eu não gosto de mulher magra. Hoje, o modelo é a mulher magra, eu não gosto, eu acho que parece que não tem estrutura, é fraca, você olha aquelas perninhas fininhas, não tem aquela constituição forte que eu acho que deva ter, então isso é uma coisa que eu não acompanharia. Mas, eu gosto de tudo que sai novo, menos bronzeamento artificial, também não gosto. Isso depende, se for uma prática física, um trabalho de esteira que é uma coisa recente - quando eu comecei não tinha - essas bicicletas todas computadorizadas são recentes, eu acho interessante, mas outras coisas eu deixo de lado.

Elaine: Você fala muito na manutenção do estético.

Participante 3: É manutenção mesmo, tem que manter. Você não pode parar. Eu acho que se você pára, você fica mais travada ainda do que você já é, a sua musculatura despenca. Eu já tentei deixar de comer, por exemplo, proteínas, daí você vê que sem proteínas você não pode ficar, sua musculatura precisa de proteínas se não, você cai mais rápido ainda. [riso] Então, é dosar a alimentação, eu já fiz um monte de regimes e nunca adiantou nada, você perde peso um mês depois você volta. Então, meu corpo é esse, agora eu tenho que me manter assim. Eu prefiro ficar gorda e dura do que ficar magra e toda flácida porque é horrível uma pessoa toda molenga, parecendo uma gelatina.

Elaine: Como é que você vê a comercialização em torno da mulher?

Participante 3: Vitaminas eu compro. Diminuí minha compra porque a minha médica falou que eu era meio maluca devia parar um pouco com isso, que eu tinha que tirar isso da minha alimentação, então da minha alimentação eu até tiro, mas eu acho que é sempre bom repor uma vitamina: C, já tomei E, A. Agora eu estou dosando mais. Às vezes, aqui na Odenise vejo alguma coisa diferente como, gelatina - eu acho que não faz mal -, algas, então eu pego e tomo também. Eu sempre tenho comprado, tenho tomado. É sempre nisso, eu não vejo outras coisas, que outras coisas mais você fala?

Elaine: As lipos...

Participante 3: Ah não, lipo eu não faria, lipo me aflige só em pensar: aquela gordura saindo, não! A plástica eu até gostaria de fazer, mas o meu marido já falou que não, que é uma loucura, mas eu também tenho medo por que eu vejo cada coisa, a gente vê mais errado do que certo. Eu tenho uma amiga que foi fazer de barriga e ficou com o umbigo completamente fora do lugar. Eu vejo peito que um fica para cima outro para baixo, eu vejo quelóide, então é uma coisa que você não sabe, você pode até querer fazer, eu quero fazer, mas, e o receio?! O olho, por exemplo, fica um olho puxado, a boca aberta, você não sabe como fica, é uma coisa estranha. [risos]

Elaine: A partir da antiginástica, o que mudou na percepção de si mesma?

Participante 3: Maior conhecimento corporal, principalmente ósseo. Aliás, eu acho que eu não falei, mas eu me toco bem, toda minha parte do corpo interna e externa, mas eu tenho aflição pelo osso, acho que talvez pelas fraturas que eu tive quando menina - eu caí, quebrei duas vezes o braço e, uma vez, o joelho que ficou com água no joelho -, eu era levada, tudo isso acontecia porque eu era levada, minha mãe queria que eu bordasse e eu preferia ficar brincando lá fora. O osso para mim, quando ela passa o osso na sala eu não pego, ele me dá uma aflição, pegar osso, barulho de osso me aflige.

Elaine: Nessa mudança de si mesmo o que é que você percebeu?

Participante 3: Conhecimento corporal que eu não tinha, de postura, principalmente a postura - que ainda quero melhorar porque o meu encaixe de quadril não é bom - a posição dos meus pés não está boa, então eu acho que ainda tenho muito que ficar aqui para ir aprendendo.

Elaine: Quais as suas perspectivas com a antiginástica?

Participante 3: Conseguir o melhor encaixe de quadril principalmente, para ver se eu consigo eliminar minha barriga. Ela falou que se eu melhorar sai minha barriga.[risos]

4ª Entrevista

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas na sua infância na escola e fora da escola?

Participante 4: Na escola foi Educação Física e, fora da escola, eu fazia vôlei e natação no clube. Eu participava do time de vôlei, campeonatos, essas coisas, participava do time da escola e do time do clube. Era basicamente vôlei e natação.

Elaine: Como eram as aulas de Educação Física na escola?

Participante 4: Eram aulas de Educação Física tradicionais, abdominais, braços, pernas, corridas, esse tipo de aula, mas a gente não fazia direito, não. A professora mandava "cem abdominais", a gente fazia trinta e falava que tinha que tinha feito cem, então eu não levava muito a sério a hora de Educação Física não. Quando tinha jogo, jogo de peteca, jogo de vôlei, nos jogos eu participava, mas na aula de localizada, eu nunca...

Elaine: Esses jogos que você fala, eram jogos internos, escolares ou eram das disciplinas?

Participante 4: Eram internos, das disciplinas.

Elaine: Na própria Educação Física, por exemplo, tinha um dia de jogo...

Participante 4: Tinha um dia de jogo, um dia jogava vôlei, outro dia jogava basquete, outro dia jogava peteca.

Elaine: Desses você gostava?

Participante 4: Eu participava, pulava corda... Era esse tipo de jogo que a gente fazia, que tinha que usar o corpo.

Elaine: Fora da escola, suas vivências eram só nos clubes com vôlei e a natação ou tinha outras atividades, brincadeiras?

Participante 4: Tinha, tinha, eu brincava muito com meus primos – eles tinham a minha idade - eu fazia brincadeiras, mas era brincadeira bem de moleque mesmo de subir em árvore, brincava de mocinho e bandido, brincava na rua - naquela época podia - brincava de pega-pega, pingue-pongue a gente jogava muito, andava... Eu era bandeirante também, eu fui bandeirante, então tinha toda essa parte de lazer das bandeirantes: a gente acampava, andava muito no campo, em lugares - que não era floresta, mas que podia ser uma floresta - contato com a natureza, esse tipo de atividade.

Elaine: Nessa sua vivência havia diferenciação de atividades do que era para a menina e para o menino?

Participante 4: Quando eu era bandeirante sim, porque tinham os escoteiros e tinham as bandeirantes, então era separado. A gente só se reunia acho que umas duas vezes por ano ou quando tinham os acampamentos, quando tinham as reuniões, e aí a gente se encontrava com os meninos, mas eu nem sei quais eram as atividades dos meninos. Acho que era basicamente o que a gente fazia também: como usar um canivete, como fazer uma fogueira, tipo sobrevivência, que raízes eram comestíveis, quais não eram, músicas, a gente cantava muito.

Elaine: Na Educação Física, as turmas eram de menino e menina?

Participante 4: Não, eram só menina. No clube era um time só de menina, mas a gente jogava contra os rapazes também. No colégio, era um colégio só de meninas, colégio só de freiras e só tinha meninas, não era colégio misto. Depois que eu sai do colégio, as freiras ficaram mais atuais e aceitaram os meninos. Mas, o colégio era só de meninas.

Elaine: Como foi sua educação familiar com relação as questões do corpo?

Participante 4: Meu pai achava que era importantíssimo a atividade física, naquela época nem se conhecia “cooper” nem se falava em cooper - porque eu tenho 47 anos como eu já falei -, nós saíamos para andar depois do jantar - nós jantávamos cedo todas as noites - nós andávamos os quatro: eu, meu pai, minha mãe e meu irmão. Todo dia nós saíamos, nós jantávamos, podia está frio, chovendo, do jeito que fosse nós andávamos uma meia hora, quarenta minutos, então essa atividade era diária, meu pai fazia questão. Só podia ser depois do jantar porque trabalhava, meu pai saía cedo para o trabalho, minha mãe também saía cedo para o trabalho, então nós andávamos à noite. Hoje é moda, todo mundo anda. E quem fazia as atividades físicas em casa, assim do tipo... Eu tinha que cuidar das minhas orquídeas, das orquídeas do meu pai, tinha passarinho, tinha galinha d'angola, tinha cachorro, tinha aquário - um aquário marinho, aquário de água doce -, então eu que tinha que cuidar. Ele me ensinou a cuidar, a respeitar e a gostar de animais - eu adoro todos os animais mesmo - e cuidar dessas coisas, isso era minha tarefa dentro de casa. Além de estudar: eu estudava inglês e piano. Tinha que ter uma cultura extra porque ele achava que nós estudávamos muito pouco tempo, ficava muito pouco tempo na escola e achava que a

escola tinha que ser tempo integral e, como não era, aí eu fazia as atividades extra classe.

Elaine: Existia um espaço aberto na família para discutir as questões do corpo na infância?

Participante 4: Sim. Porque - nem sei até fico meio - porque meu pai e minha mãe nunca fecharam porta de banheiro, nunca se *preocuparam* em que nós nos vissemos pelados. Nunca! Eu sempre vi meu pai e minha mãe... Eu sempre entrei no banheiro quando eles estavam tomando banho e vice-versa. Não existia essa coisa da filha não pode ver nada, então eu desde pequeninha... Como meu pai acho que tinha uma cabeça mais aberta, ele nunca escondeu nada da gente, tanto é que eu eduquei meus filhos assim também. Eu sempre vi meu pai e minha mãe nus e nunca ninguém olhou pela fechadura na minha casa, nem eu e nem meu irmão porque era natural. Se alguém estivesse se vestindo, a gente conversava e ninguém ficava curioso para ver, foi uma coisa para mim natural. Eu achava que todo mundo fazia isso, que era permitido ver a mãe e o pai se vestindo, tomando banho, eu achava que era natural, depois que eu percebi que ninguém, que não era bem assim. [riso] Eu até fiquei muito envergonhada quando eu soube porque para mim foi sempre muito natural.

Elaine: Quais as principais orientações sobre o corpo que você recebeu na escola durante a infância?

Participante 4: Na parte de Educação Física a professora falava da importância de você utilizar, de você se *movimentar* por causa dos músculos, sei lá! Problema de circulação, disposição porque a disposição seria maior, os exercícios físicos ajudavam na disposição, num bom desempenho. Ela era uma pessoa - acho que era uma theca, a nacionalidade dela - então ela dava importância muito mesmo para essas atividades físicas, principalmente para as atividades físicas em grupo.

Elaine: Outras questões eram discutidas na escola?

Participante 4: Tinha. Nós tínhamos orientação sexual, nós tínhamos. Nessa escola, no 4º ano primário, tinha uma disciplina que era orientação, educação sexual que foi importante também porque nós podíamos... Era uma moça que dava, uma psicóloga, e você podia perguntar tudo, falar tudo, mas eu falava sobre isso com meu pai.

Elaine: Você conversava mais com seu pai?

Participante 4: É, mais com meu pai. A abertura era bem com meu pai. O que eu precisasse perguntar era com ele.

Elaine: Como foi a sua relação com os meninos na infância?

Participante 4: Foi boa, foi sem erro. O que eu tive na minha infância eu passei para eles. Essa coisa bem aberta, eles sempre... Eu nunca fechei porta de banheiro, tranquei porta de banheiro aqui, a não ser, quando estava naqueles dias, mas caso contrário, era tudo como é até hoje. Se alguém estiver aqui em casa, no quarto, e eu estiver me vestindo eles entram conversam comigo, inclusive a época que eu era preocupadíssima com celulite: "mãe você está assim, está assado, está com muita celulite." Eles sempre foi bem críticos a esse respeito e eu sempre fui muito aberta com eles sobre tudo, tudo. Na escola aconteciam as coisas, problemas na escola: dois meninos foram pegos no banheiro - eles ainda estavam no primário - eles vieram me contar e eu abri o jogo mesmo, falei o que é era, falei sobre o homossexualismo, falei abertamente mesmo, sempre conversei muito aberto com eles.

* Palavra audível.

Elaine: Eu falo também em relação as suas brincadeiras, o contato que você teve com os meninos na sua infância?

Participante 4: As brincadeiras com eles? As brincadeiras com eles eram assim... Eu ensinei os meninos a empinarem pipa - como eles gostavam muito de esporte -, eles iam para o clube - para Hípica, aqui em Campinas -, nesse clube tem muita diversidade, então a natação desde pequenininho, os dois - eu fiz questão que eles aprendessem a nadar bem cedo porque os lugares que a gente freqüentava tinha piscina - então eles aprenderam a nadar bem cedo, foram para uma escolinha de natação - eu não me lembro nem com quanto tempo, acho que um ano e meio, dois anos, os dois já sabiam nadar - e depois começaram a fazer futebol, isso tudo no clube, futebol, jogavam peteca, andavam de bicicleta, patins, patinação - tinha um ringue de patinação -, enfim tudo que eles... Esse tipo de brincadeira que eu fazia em casa, por exemplo, com eles, eram jogos, aqueles jogos pedagógicos, tinha muito joguinho - estava saindo naquela época aqueles jogos de madeira, aquelas coisas - e eu fiz questão de ter este tipo de contato, com essas coisas.

Elaine: Eu quero frisar o seguinte: você, na sua infância, brincando com os meninos, por exemplo. Como era a relação, na sua infância, entre menino e menina?

Participante 4: Com os meus primos. Tudo que eles faziam eu fazia também, então se eles brincavam de mocinho e bandido eu brincava de mocinho e bandido, se eles iam fazer experiência com gato - aquelas experiências com gato, matava o gato e depois abria a barriga do gato, aquelas coisas - eu participava de tudo, podia até ficar com medo, mas eu participava de absolutamente tudo, fazer sapo fumar, aquelas coisas de moleque. Um dia, nós quase botamos fogo na casa do meu tio, nós fizemos uma fogueira embaixo da casa que seria um depósito de móveis - por que ele tinha uma loja de móveis - e aí quase botamos fogo na casa. Então, eu participava dessas brincadeiras mesmo, de rua mesmo, brincar de subir em árvore, de brincar de pegador, esconde-esconde, a gente pulava corda, jogava queimada, a gente jogava muita queimada, esse tipo de coisa, soltava balão - naquela época não tinha essa consciência o quanto era perigoso o balão - depois naquela época não tinha nem tanta coisa para... E nós soltávamos balão, na época de São João, eu soltava bombinha, enfim essas brincadeiras de moleque eu sempre participei, então quando os meninos cresceram foi fácil.

Elaine: Você teve a “educação do lar”?

Participante 4: Para aprender a cozinhar, a lavar? Foi meio que por osmose porque como minha mãe trabalhava, eu fui criada por uma moça mineira que veio morar conosco quando eu nasci - ela dividia o quarto comigo, era uma moça, uma pessoa da casa -, eu adorava ver a Zuzu cozinhando, passando roupa e, meu pai: “não pode passar roupa, você não deixa a menina passar roupa”. Meu pai virava as costas eu ia lá passar roupa, queimei as pernas várias vezes porque eu tinha que subir num banquinho. Eu não tive uma educação que minha mãe “olha, precisa aprender a cozinhar, precisa aprender a lavar, precisa”, mas eu mesma, acho que por olhar, por está sempre perto da Zuzu, eu aprendi essas coisas, foram automáticas. Eu gostava muito de cozinhar, eu lia receita, assistia na televisão fazendo alguma receita, eu ia na cozinha e fazia. Eu sempre gostei de fazer esse tipo de coisa, eu sei fazer tudo. O básico eu sei fazer, mas nunca que a minha mãe tivesse dito “olha, você precisa saber.” Ela falava: “se um dia a gente precisar ensinar a gente tem que saber fazer.” Mas, para mim foi muito automático porque eu quis aprender.

Elaine: O que foi mais marcante na sua infância?

Participante 4: Para mim a parte mais marcante eram os passeios. Você diz coisas boas.

Elaine: Quando fala na sua infância o que logo lhe vem de forte.

Participante 4: Eu lembro de muita coisa boa! Eu passeava muito, nós passeávamos todo final de semana, nós saíamos, nós viajavamos, ia à praia ou à montanha, para Itatiaia, para as praias diferentes. No fim de semana era sagrado para a família sair, nós quatro saíamos e passeávamos muito. Quando não saíamos para viajar, meu pai me levava no cinemetro - na Avenida São João, na sessão das dez - para assistir o *"Tom e Jerry"*. [riso] Andar na escada rolante, passear na escada rolante da Prestes Maia que era novidade naquela época a escada rolante. São essas coisas, eu tive uma infância muito boa.

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a sua adolescência na escola e fora da escola?

Participante 4: Na adolescência, na escola, eu tinha Educação Física - eu passei do colégio de freiras para o colégio estadual, onde fiz o científico. No colégio das freiras não tinha científico. Fiz vestibular - naquela época se fazia vestibular para entrar no colégio estadual porque era muito concorrido, era muito bom -. A prática de Educação Física era principalmente jogos. No colegial a gente podia escolher a prática que mais gostava. A prática que eu fazia era vôlei, na escola.

Elaine: Escolhia uma modalidade e...

Participante 4: Escolhia uma modalidade e tinha um treinador. Você podia escolher. Eu continuava no clube fazendo também, participando, e participei até os dezessete anos dos campeonatos de vôlei. A natação ficou mais para trás.

Elaine: Na escola era trabalho de equipes, de campeonatos ou era só aulas da modalidade?

Participante 4: Tinha os campeonatos, na escola, também. Sempre uma vez por ano tinha os campeonatos.

Elaine: Você gostava das...

Participante 4: Gostava, gostava, adorava.

Elaine: Fora você falou? Ah, falou que continuava...

Participante 4: Fora, eu falei. Fora eu continuava com vôlei, e menos natação que eu fazia antes.

Elaine: Como foi a sua educação familiar com relação as questões do corpo?

Participante 4: Minha mãe não dava importância, vamos dizer, ao movimento do corpo porque ela trabalhava na prefeitura, quer dizer trabalhava oito horas por dia, então ela nem tinha tempo para fazer. Mas, houve uma época que ela se matriculou numa ginástica que a gente chamava de ginástica sueca, era uma mistura de alongamento com localizada, enfim ela começou a fazer e eu fiz também, nós duas fizemos. Daí eu nunca mais deixei de ir à academia, acho que faz uns quinze anos mais ou menos, ela resolveu fazer um trabalho corporal com ela mesma, eu fui junto com ela para ter aula mesmo. Ela fez durante algum tempo, mas só que eu continuei, ela parou depois de uns anos, dois ou três anos ela parou, e eu continuei sempre a fazer. Esse tipo de ginástica, o nome era ginástica sueca. Eu fiz da adolescência, quatorze e quinze anos, até os vinte e dois anos com a mesma professora.

Elaine: Numa academia.

Participante 4: Não era numa academia. Essa moça dava aula no colégio das freiras que eu estudava - ela tinha uma sala, acho que as freiras cediam uma sala -, ela formou um grupo e dava aulas ali para esse grupo. Foi muito gostoso porque ela tinha muita consciência corporal, ela tinha uma postura muito bonita, uma pessoa muito elegante, tinha uma postura muito bonita e um corpo bonito, então nós fazíamos, ela já tinha muita consciência. Hoje em dia, eu percebo que ela tinha muita consciência do corpo, de não ferir a coluna, de não... Não fazíamos aeróbica, era mais

alongamento mesmo e localizada, era mais um ballet, era mais puxado para um ballet do que...

Elaine: As discussões sobre o corpo em casa continuavam abertas?

Participante 4: Sim, sempre. Sempre aberto para o que precisasse perguntar e falar, se bem que na adolescência aos quatorze anos eu perdi meu pai, mas teve meu irmão e como sempre foi um diálogo aberto não houve grandes problemas. O que a gente tinha que saber era discutido e falado. Como era tão aberto, eu não sei nem dizer se houve alguma vez, alguma coisa que o meu irmão quisesse saber e não tenha sabido, eu nem sei, porque sempre foi aberto.

Elaine: A adolescência é um momento de muita mudança corporal, de atitude...

Participante 4: Sim. Quando eu fiquei mocinha eu contei para o meu pai, e aí ele falou "agora você conversa com a sua mãe que vai explicar a parte higiênica". Ele falou que a partir desse momento eu poderia ter filhos. Ele foi muito aberto, muito aberto quanto aos namorados, se eu tivesse uma relação sexual eu poderia ficar grávida, enfim todo esse tipo de abertura, mas não que ele fosse muito aberto para deixar... Porque ele que me levava nos bailinhos, fazia questão de conhecer todos os meus amigos, orientava, mas cuidava muito. [riso] Eu lidei muito bem. Quando eu usei o meu primeiro sutiã eu achei muito bom. No começo, eu não gostava do meu corpo, houve uma época que eu não gostava do meu corpo porque eu achava que meu bumbum era muito arrebitado, era muito grande. Aquela coisa de adolescente de não querer mostrar o corpo - eu acho que é normal para toda adolescente -. A hora que você está com o corpo bem bonito você não mostra, depois quando você fica velha acha "como eu tenho corpo bom" e mostra. [riso] Mas nada assim, o normal de uma adolescente, não tive problema nenhum com meu corpo em si, só não gostava de mostrar. Por exemplo, se colocava uma calça comprida não gostava que aparecesse de mais, queria que fosse uma coisa para ninguém ficar olhando. [risos]

Elaine: Causavam inquietações essas mudanças?

Participante 4: Não. Eu acho que a gente tem uma coisa hormonal nessa fase. Eu não me lembro muito bem, não foi uma coisa que tenha me marcado tanto. Mas, eu devia ter fases de altos e baixos, nessa época eu comecei a namorar, a descobrir o corpo, a descobrir sensações. Foi uma coisa bem saudável, muito saudável, muito bom.

Elaine: Nesse momento de transformações havia o retorno da família?

Participante 4: Sim. Sim, com certeza! Já tinha conversas a esse respeito em casa. Quando eu fiquei menstruada pela primeira vez meu pai me chamou, e já explicou que eu poderia ter filhos se tivesse relações, precisava tomar cuidado porque eu já era uma mulher, eu estava formada, pronta para ser mãe, enfim... Eu lidei muito bem com isso. Quer dizer para mim não foi nenhum bicho de sete cabeças, uma coisa normal. Nem fiquei com medo porque eu já podia ficar grávida, nada disso, só sabia que eu tinha que tomar certos cuidados. E, depois, pelo tipo de educação que eu tive, eu mesma não queria. Hoje, é normal as meninas terem relações com os meninos adolescentes, mocinhas quatorze, quinze anos, parece que isso é comum, mas na época que eu era adolescente - eu acho que até existia -, mas era uma coisa muita escondida. Eu decidi que eu ia casar virgem, isso era importante para mim, mas por decisão própria.

Elaine: Não por influência da família...

Participante 4: Não, não, não, muito pelo contrário, muito pelo contrário. A família só falou dos riscos de uma gravidez, que seria indesejada, que seria uma coisa que me atrapalharia naquele momento e eu levei assim muito tranquila. Decidi por minha conta mesmo. Tive amigas que casaram grávidas, mas naquela época era bem mais escondido que hoje. Hoje é normal.

Elaine: Hoje ainda causa um certo impacto uma adolescente...

Participante 4: Uma adolescente ficar grávida, a gente fica porque já pensa na... Antigamente a coisa vinha com a *moral*, era uma coisa moralista: "que tipo de educação essa menina recebeu? Será que ela é bem formada? Será que não é?" Tinha a questão *moral*. Hoje em dia, a questão é mais prática: "como essa menina vai estudar? Como essa menina vai cuidar de um filho? Como vai perder a adolescência?" Não é questão de saber se a menina tem moral ou não, é outro enfoque, é chocante, mas pelo lado "puxa, perdeu a adolescência!" Nessa época, na minha época de adolescente era uma questão moral. Todo mundo fala bobageiras. Na verdade, eu acho que os pais pensavam exatamente isso que ela ia perder a adolescência, que ela ia perder a adolescência.

Elaine: Na escola quais as principais orientações sobre o corpo que você recebeu?

Participante 4: Na escola? Era escola estadual, acho que tinha uma vez por semana, mas não era dentro do horário escolar, tinha uma pessoa, uma orientadora que ficava - tinha uma salinha - e as dúvidas que os alunos tivessem - uma escola grande, uma escola estadual bem grande - ela tirava as dúvidas ali. Eu acho que eu nunca fui nessa salinha, eu nunca fui tirar dúvidas nessa salinha, mas eu acho que tinha essa salinha de orientação, para qualquer tipo de orientação. Através também, das aulas de Educação Física de como trabalhar o corpo e tinha também, a professora que dava orientação sexual, ela falava de tudo para a gente.

Elaine: Você lembra das principais orientações que você recebeu na escola? O que era tratado? O que eles falavam?

Participante 4: Era a professora de Educação Física. A gente fazia abdominal, jogos em grupo, vôlei, peteca, queimada, corrida, brincar de pega-pega, de roda, enfim ela falava de movimentar o corpo, que era saudável. Nós participávamos dos campeonatos externos com outros colégios. Na verdade, ela dizia que era - tenho a impressão que ela era iugoslava, uma coisa assim, acho que é iugoslava, não lembro muito bem - importante trabalhar o corpo, manter o corpo em atividade, também por causa do cérebro, não só por causa do corpo, da circulação, mas por causa do cérebro. Então, foi esse tipo de orientação que eu recebi. Eu sempre me movimenteiei muito, principalmente no esporte.

Elaine: Só o professor de Educação Física que falava dessa questão?

Participante 4: Só. E em casa.

Elaine: As disciplinas não tratavam, não conversavam?

Participante 4: Não, não. Eram disciplinas estanques e...

Elaine: Só o conteúdo específico.

Participante 4: Só os conteúdos específicos, aquilo que era... Não se falava nada além disso.

Elaine: As conversas, na escola, eram mais entre os amigos?

Participante 4: Sim. Era entre as amigas e nada entre os professores e alunos. Vamos dizer, que era uma disciplina básica do que o estado pedia, o estado mandava aquelas disciplinas: biologia, química, matemática, física. Era bem dirigido.

Elaine: Normalmente essa função é atribuída à biologia ...

Participante 4: Não, não, não. Quando eu estudei genética - que foi uma parte da biologia que eu adorei - era cromossomos, então não tinha essa orientação voltada para o corpo. A gente estudava células, derme, epiderme, circulação, as funções dos órgãos e tudo, mas nada especificamente como uma orientação. Era falado, mas "*an passar*", não tinha nenhuma ênfase dessa coisa de como movimentar o corpo, de como saber movimentar, como fazer, tinha que fazer, mas não era dito como fazer.

Elaine: Durante a adolescência como foi o relacionamento com os rapazes?

Participante 4: Foi muito bom. Eu namorei muito. Eu tinha amigos e tinha namorado. Ia muito à bailinho – na minha época era muito de fazer bailinho – na escola, no clube tinha os bailes de debutantes. Eu comecei a namorar eu tinha quatorze anos, já namorava, eu namorei muito. Meu relacionamento sempre foi bom porque eu sempre continuei andando com os meus primos, como nós tínhamos a mesma idade eu era amiga dos amigos deles também, e eles eram amigos das minhas amigas, então sempre foi um contato gostoso, foi muito gostoso!

Elaine: Na época você percebia algum tipo de preconceito?

Participante 4: É, eu acho que existia sim algum preconceito. O preconceito que eu sentia era na questão da mulher não saber dirigir, da mulher ter que ficar em casa. Tinha muito machismo nessa época. Os meus próprios primos eram muito machistas. Eu achava bobo aquela coisa do machismo porque não existia esse tipo de machismo na minha casa, meu pai ele cuidava de uma maneira que... O preconceito contra a mulher sempre houve. Eu não sei se era preconceito ou excesso de machismo entre os homens. Eu não sei se era bem preconceito, mas nessa época da minha adolescência foi uma fase de transição... Aliás foi uma fase muito boa, eu tive a felicidade de ter uma adolescência naquela fase maravilhosa de Beatles, paz e amor, o movimento "hippie." Então, durante toda a minha adolescência eu passei por essa fase de transição. O pessoal que tinha essa cabeça um pouco melhor, entre aspas - eu não sei se era melhor ou pior, eu não estou julgando -, mas que tinha uma preocupação com a vida, com a natureza, de está mais próximo das pessoas - porque nós estávamos começando àquela fase difícil de governo, àquela fase de quase revolução que foi no fim, foi uma revolução -, eu acho que nesse movimento não existia preconceito, mas a sociedade em si sempre teve preconceito, preconceito sempre existiu. Para o machista, a mulher tinha que ficar em casa, cuidar da casa, aprender a lavar, passar, cozinhar. Na minha casa sempre foi diferente, meu pai era austríaco – não tinha essa cabeça, graças a Deus – mamãe trabalhou a vida inteira numa época em que a mulher não trabalhava – ela trabalhou trinta anos na prefeitura, estudou e trabalhou –, então na minha casa mulher tinha que estudar – tanto é que eu fiz colégio, fazia aula de piano, fiz conservatório, fiz aula de inglês, aulas de alemão – eu tinha que estudar e já sabia que eu tinha que fazer uma faculdade. Eu queria fazer uma faculdade, então eu só casei depois que me formei. O que foi passado para mim foi ser uma pessoa com formação intelectual também, além de poder ser uma dona de casa, que não é pejorativo, muito pelo contrário, que é uma coisa muito boa você administrar uma casa, você saber como mandar fazer as coisas, organizar uma casa que é uma coisa muito complicada, que ninguém ensina, você tem que ser uma administradora. Muita gente diz: "é só dona de casa?", é muito ser dona de casa, mas eu acho que tem que ter o outro lado porque se não você fica num marasmo. Minha vida era um pouco diferente da grande maioria, então não servia como parâmetro, pois, nessa época não se dava importância para mulher fazer faculdade, por exemplo. Ela fazia o normal, até a escola normal, depois casava e vivia a sua vidinha. Nesse aspecto, eu tive uma influência do meu pai e da minha mãe que foi muito boa: o meu pai era uma pessoa extremamente bem formada, falava oito idiomas, era professor do ITA, era uma pessoa extremamente inteligente, uma pessoa muito aberta, não tinha nenhum preconceito contra a mulher, muito pelo contrário, então eu tive essa felicidade. É isso que eu posso lhe falar, Elaine. Foi o que eu senti.

[FINAL DA FITA 1 A]

Elaine: O que foi mais marcante durante a sua adolescência?

Participante 4: [Silêncio] Eu tive um problema de perda de pai nessa época, foi uma coisa que... Outras coisas podem ter me marcado, mas essa foi a coisa que mais me marcou.

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a fase adulta de sua vida antes da antiginástica?

Participante 4: Ainda durante o colégio, eu comecei com a ginastica sueca que era uma ginástica do tipo localizada com um pouco de alongamento, chamavam de ginástica sueca. Acho que foi aos dezesseis anos que eu comecei a fazer esse tipo de ginástica, depois eu sempre continuei fazendo. Era uma professora... Era tipo uma academia, ela alugava um salão no colégio, dava aula para senhoras, para adolescentes, para quem quisesse. A partir daí eu comecei a fazer ginástica em... Eu mudei para Campinas - eu já tinha meus dois filhos aos vinte seis ou vinte sete anos - e me matriculei numa academia também para fazer esse trabalho corporal. Depois eu fiz ioga com uma japonesa ótima, Sumy, uma pessoa fantástica. Essa ioga era uma ioga voltada para mulher, ativava os hormônios femininos, era um tipo de ioga bem específico para mulher. Depois, ela parou e foi para São Paulo. Eu então, parei e continuei com a ginástica tradicional que era localizada e alongamento até conhecer a Odenise - que também dava esse tipo de aula tradicional, a ginástica tradicional. Quando eu a conheci, ela já estava fazendo os cursos de antiginástica, então ela já começou a passar devagar, na ginástica tradicional, algumas técnicas da antiginástica. Foi quando eu conheci a antiginástica.

Participante 4*: Eu fiz jazz. A dança sempre fez parte da minha vida – eu não sei porque eu não disse isso antes – eu fiz jazz durante três anos, a gente adorava esse professor, mas ele mudou para São Paulo e acabou. E fiz dança flamenca, acho que fiz quatro anos de dança flamenca.

Elaine: Isso na adolescência?

Participante 4: Não, não, não. Isso agora nos últimos dez anos, eu fiz essa parte da dança. E foi uma coisa muito gostosa.

Elaine: Como você chegou na dança?

Participante 4: Eu sempre gostei de dançar, só que eu não tinha técnica, eu não sabia dançar. A dança flamenca foi uma coisa que sempre me atraiu e o jazz sempre fez parte da minha vida. As amigas falam “tem um professor assim, assim, vamos fazer?” “Vamos!” Foi ótimo, muito bom para a coordenação. E, a dança flamenca porque eu sempre, eu sempre me identifiquei com essa dança flamenca. Eu fiz alguns anos e foi muito gostoso, muita soltura.

Elaine: Além da Antiginástica, quais as principais práticas corporais vivenciadas atualmente?

Participante 4: Atualmente eu estou vivenciando a uns dois meses a ioga normal, a ioga tradicional – não sei dizer se é a hata ioga -, por causa do meu filho que fez uma cirurgia e precisa aprender a respirar direitinho. Ele fez uma cirurgia de desvio de septo e me convidou para ir à aula com ele. Eu estou adorando, estou gostando muito. Eu estou fazendo uma vez por semana. Ela é mais voltada para respiração, meditação, uma coisa que tem a ver com o trabalho que nós fazemos na Odenise. Com o tipo de conscientização que eu já tenho, que eu já incorporei é muito mais fácil eu me colocar dentro da ioga.

Elaine: Você faz o gancho de uma...

Participante 4: Faço os ganchos de uma para outra. As próprias posturas - se bem que a professora também fala, mas não da maneira como a Odenise fala –, então quadril sempre encaixado, a coluna, pescoço, posição de cervical, aquela coisa que você já sabe

* Após o término da entrevista, a participante comenta a sua vivência com a dança, daí então solicitamos continuar a gravação. Apesar do comentário ter sido feito no final da entrevista, as questões foram encaixadas entre as demais devido ao procedimento metodológico, que corresponde ao registro cronológico.

como é, o seu corpo pede para que fique daquele jeito, então é muito mais fácil, você aproveita muito mais, eu acho. A gente aproveita muito mais a aula.

Elaine: Como foi o seu encontro com a antiginástica?

Participante 4: Eu acho que já está meio que respondido na outra. Foi quando eu me matriculei nessa academia que a Odenise trabalhava - era na Penteado -, ela dava uma ginástica tradicional, mas já fazia esse curso de antiginástica. Ela começou a introduzir algumas técnicas de alongamento, mas não é aquele alongamento que você fica *forçando* o músculo, era o alongamento da respiração, de ir até o seu limite, um alongamento que demorava mais porque você ia até onde você podia, dava um tempo para o músculo. Ela começou calminha e nós começamos a perceber que era muito mais gostoso, que fazia muito mais efeito, que nós ficávamos muito mais flexíveis. Daí, ela achou que o caminho era mesmo por aí e houve alguma coisa lá e ela teve que sair da academia, montou um grupo - eu não sei com quantos alunos, eu não me recordo, era uns cinco ou seis -, nós começamos a fazer só a antiginástica. Realmente a antiginástica só com a Odenise e foi uma coisa muito boa. No começo, foi um coisa meio difícil porque a antiginástica trabalhava não só o corpo, mas trabalhando o corpo trabalhava os registros, trabalha com a ossatura, trabalha com emoção, com razão. Certos sentimentos vinham à tona e você tinha que trabalhar com eles, então foi uma coisa interessante e, muitas vezes, difícil porque lhe obrigava a trabalhar o lado psicológico, o lado emocional: "o que é isso?" "Por que eu estou sentindo?" "Por que veio este sentimento?" Mexendo num quadril: "que registro é esse?" "De onde vem?" Enfim, foi esse tipo de contato no começo, no início. Isso foi um gancho para eu fazer uma terapia porque vieram meus sentimentos de adolescência, coisas que eu tinha que trabalhar. Eu passei a fazer uma terapia Gestalt, eu fiz Gestalt, foi ótimo. Então eu comecei a me trabalhar muito mais, a trabalhar a quadrinidade que é o corpo, o mental, o emocional e o espírito, a gente chama de quadrinidade por que você trabalha o corpo completo. Foi muito bom, é muito bom porque até hoje eu faço e não pretendo sair, não pretendo parar porque é uma coisa da minha vida, incorporada, está incorporada na minha família inclusive. A gente trabalha com materiais: bolinhas de tênis, bambu de diversas formas, outros tipos de bola, outros tipos de material tudo de uma maneira que dê ao corpo um relaxamento e uma consciência trabalhando a partir da ossatura, quer dizer você trabalha exclusivamente com a sua estrutura, você trabalha com o esqueleto que é a sua estrutura.

[FINAL DA FITA 2 A]

Elaine: Como foram as suas primeiras experiências com a antiginástica?

Participante 4: Foi uma coisa de mexer muito emocionalmente. A gente percebia que o fato de você mexer em determinados locais do corpo com aquela *atenção* que a antiginástica pede para a gente ter ... Você está mexendo com a caixa pélvica com atenção, com consciência - nessa época a Odenise tinha um quadril, eu não lembro se ela tinha um quadril ou se ela tinha uma foto num livro de anatomia, ela mostrava como era o quadril -, então a gente já percebia essas coisas. Eu lembro que quando eu mexia na caixa pélvica era triste porque me mexia muito, eu saía muito mexida, tinha dia que a gente saía muito brava da aula ou a gente chorava ou a gente... Aquilo mexia emocionalmente e obrigou a gente a se trabalhar também o lado emocional porque a caixa pélvica aqui é um registro muito grande das coisas da infância e da adolescência, então estava tudo registrado ali. A hora que você mexe, a caixinha de surpresa abre e você tem que trabalhar.

* Aponta para a região pélvica.

Elaine: O que faz continuar com a prática da antiginástica?

Participante 4: Foi uma coisa tão boa, a partir do momento que eu comecei a fazer antiginástica e tinha que... Isso mexia com as emoções, mexia com uma série de coisas, quer dizer, balançava mesmo, chacoalhavam a gente, e eu passei, eu fui fazer uma terapia, eu senti uma necessidade de fazer uma terapia para trabalhar algumas emoções que eu não estava dando muita conta. Eu passei a fazer terapia que me ajudou muito e depois parei. Acabei a terapia, acabei mesmo, fiz algum tempo acho que uns três anos e depois uma terapia Sherofman^{***} que também é uma terapia meio de choque, rápida, muito boa. E, aí eu continuei com o trabalho corporal, mas já conseguindo entender, dominar e trabalhar sozinha as emoções, as coisas que estavam chegando. Você muda a cada dia e cada dia aparece uma coisa diferente para você trabalhar, uma raiva, uma mágoa, um ressentimento, do próprio... Isso faz parte da vida de todo mundo. Você saber trabalhar aquilo que no corpo está registrado, o corpo registra, você trabalha com ele, ele solta alguma coisa e você trabalha com essa emoção, com esse sentimento, então eu não saio mais dali. Eu continuo com a antiginástica, vou continuar ali com a Odenise porque é uma coisa que me obriga também, de uma certa forma, a fazer um trabalho completo no corpo pelo menos uma vez por semana. Hoje em dia eu já não vou a mais à nenhuma academia, nada, por pura falta de tempo e não tenho mais vontade. Eu acho que não tem mais necessidade de me submeter a uma ginástica tradicional quando eu consigo com a antiginástica efeitos até melhores. Então, eu acho que há quatro anos, há três anos eu já não faço nenhuma atividade extra em academia, atividade extra de corpo em academia. Faço uma caminhada, hoje eu faço ioga, mas faz uns quatro meses que eu estou fazendo ioga de novo, mas aí é a ioga tradicional também, eu nem sei se é a hata ioga - minha vizinha aqui atrás ela dá uma aula - que eu faço uma vez por semana. Estou gostando muito porque tem tudo a ver com o trabalho que eu faço com a Odenise: inspiração, muita respiração, aí já vai uma coisa da meditação. E com a consciência que eu tenho lá, então está sendo uma delícia fazer, faço junto com o meu filho.

Elaine: O que mudou no seu modo de vida com essa vivência da antiginástica?

[PAUSA]

Participante 4: O próprio trabalho corporal que foi evoluindo da antiginástica para uma coisa de acrescentar, por exemplo, uma eutonia - que é o toque, o toque no corpo, eu mesma me tocando ou eu tocando uma companheira e a companheira me tocando para reconhecimento ósseo, essas coisas -, então foi uma coisa muito gostosa. É claro que uma coisa leva a outra e a gente vai, sei lá, o corpo pede buscas. Na hora que você trabalha com a antiginástica você trabalha não só corpo, você trabalha sentimento, você trabalha o mental e trabalha, claro, o espiritual também, é que está tudo ligado, então você acaba trabalhando o seu lado da própria espiritualidade. O corpo liberando essas amarras, as coisas presas, as tensões, ele te libera a mente e liberando a mente você vai em busca de outras experiências. Então, quer dizer que mudou muita coisa na minha vida: eu sou, eu estou sempre buscando, eu passei da terapia... E, como a antiginástica seria, vamos dizer, uma ginástica alternativa, então tudo relacionado com alternativa, medicina alternativa, tudo relacionado a isso eu fui buscar. Tanto na parte espiritual quanto na parte... Enfim, as próprias pessoas com quem convivo no começo me achava meio louca, meio diferente vamos dizer assim: "imagina que bobagem, nossa!" E davam risadas... Eu fui fazer curso de radioestesia, radiônica^{**}. Eu busquei tanta coisa, eu acho que está até fugindo do assunto, mas eu acho que o trabalho corporal, esse tipo de trabalho é que deu esse tipo de abertura porque ele trabalha o conjunto da quadrinidade: corpo, emoção, mental e espiritual.

^{**} Palavra audível

^{***} Palavras audíveis

Elaine: A mudança então seria no estilo de vida?

Participante 4: Num estilo de vida. A mudança foi no estilo de vida mesmo. Foi uma busca, foi uma mudança de vida mesmo, de postura diante da vida, acho que uma postura, vamos dizer de mais abertura, de estar atenta e aberta para tudo que vier de novo, sem pré-julgar: se serve, se serve é bom, se não serve está visto. Eu tive que procurar conhecer porque o que tem de coisas novas por aí, experiências novas. Eu estou sempre aberta para conhecer tudo, tudo que aparece eu me interesso, procuro conhecer, procuro ler, procuro me informar. Eu acho que esse tipo de trabalho me deu essa consciência de está aberta para o mundo mesmo, de viver uma vida completa - eu não sei se a gente sabe viver uma vida completa, com tudo porque tem tanta informação, tem tanta coisa -, de receber as informações de uma maneira seletiva, o que me interessa, o que não me interessa, de poder escolher o que interessa e o que não interessa. Até na maneira de você assistir uma televisão, de ser mais crítica, de selecionar aquilo que você vai permitir que entre em você, eu acho isso uma coisa muito importante. Se você deixa entrar um monte de coisas de informações até que... Então, é selecionar as coisas que entram e está aberta ao mesmo tempo para as novidades sem pré-julgamento. Vê o que é e depois...

Elaine: Como é essa vivência com a unidade que você despertou?

Participante 4: É uma coisa muito bonita, é uma coisa que sempre esteve comigo, que sempre está com a gente, mas que a gente, pelo menos eu, não tinha tanta consciência. É uma troca, é uma certeza, é fé, é você contar com uma coisa que é superior, que é uma energia. É uma energia que ao mesmo tempo está dentro de mim, é uma coisa que completa a pessoa, que dá certeza, dá segurança, confiança. Você confiar mesmo, é fé, é fé, é amor, é você olhar as pessoas independentemente de quem são, de quem sejam as pessoas, é olhar com outros olhos e ver numa pessoa, qualquer pessoa na rua, você dá um sorriso, como é importante, às vezes, você sorrir para uma pessoa, você falar um bom dia, você dá *atenção* para qualquer ser humano. Esses meninos que ficam nos faróis, às vezes - "tá compra uma balinha!" "Filho agora eu não quero uma balinha"- E, você dá uma moedinha ou você dá um, sei lá, eles pedem qualquer coisa, uma revistinha que está no carro, mas o importante é você dar *atenção*. Eu acho que isso daí é a coisa da unidade que faz a gente dar atenção para as outras pessoas, mesmo que a gente não conheça, olhar as pessoas como pessoas inteiras. E, não: "aí nossa, que chato vem mais um, vem mais um, vem mais um". Hoje em dia, está essa situação crítica que o Brasil está atravessando, tem muita gente na rua. Então você vê a pessoa como uma pessoa inteira, não vê como bandido, não vê como um pedinte, é um ser humano, é um ser humano que está ali do seu lado sofrendo: "o que você pode fazer para isso, para melhorar isso?" Enxergar o ser humano como um ser inteiro que está sofrendo, como um ser que não tem tantas oportunidades de se encontrar porque ele está buscando o básico que é a sobrevivência, então ele não está nem, não tem nem preocupação em de repente, e nem acredita em Deus porque sofre tanto que não é capaz de acreditar, vamos dizer de buscar um lado espiritual, porque sofre tanto e porque está se preocupando com a sobrevivência, a básica, é o comer: "eu preciso comer e me agasalhar".

Elaine: De forma as questões relativas ao corpo lhe preocupam enquanto mulher?

Participante 4: Enquanto mulher, evidentemente a estética é uma coisa que me preocupa. Eu sou uma pessoa vaidosa, eu quero está com o corpo em ordem, sempre gostei de está com o corpo em ordem, mas eu me preocupo com o corpo, ao mesmo tempo, que me preocupo com a minha saúde, no sentido estético, o corpo na parte estética, na parte da saúde, é basicamente isso. E saber, vamos dizer, usar o corpo nas atividades diárias sem ferir o corpo. Eu nunca mais tive dor de coluna, de joelho, com articulações porque a gente aprende a usar o corpo para o trabalho diário mesmo, eu mexo muito no jardim, eu carrego muito peso, dona de casa faz supermercado, carrega botijão de gás, e eu adoro fazer jardinagem, então fico abaixada muito tempo,

gosto de plantar, fazer o serviço da casa, fim de semana eu faço o serviço da casa, faço faxina durante a semana também, então é saber usar o corpo sem danificar, principalmente a coluna e as articulações porque isso dá uma consciência muito grande, a antiginástica dá uma consciência muito grande para gente: como abaixar para pegar um peso no chão, a postura diante de você varrer uma casa. A minha preocupação é essa de não ferir o meu corpo porque se o corpo está funcionando bem o resto funciona automaticamente bem, se alinha, o resto está alinhado.

Elaine: Como você lida com os modismos do corpo?

Participante 4: Você diz modismos assim...

Elaine: De tudo que tem influenciado, de um modo geral, a moda, a estética, as práticas corporais...

Participante 4: Algumas coisas que me interessam eu vou ver o que é, mas normalmente, eu não faço esses tratamentos malucos, eu não faço não. O próprio material da antiginástica: o bambu, a bolinha, a bolona, a bola média, a bola grande dá isso para você, se você quer tirar uma celulite, se você quiser uma gordurinha extra, você tem como tirar isso dentro da antiginástica de uma forma natural. Então para mim esses modismos não me afetam tanto.

Elaine: Existe aquela padronização do corpo feminino. O que você acha disso?

Participante 4: Eu acho que se você está bem com você ... O padrão, vamos dizer, na minha época de adolescência era a Tuigue*, não sei se você lembra da Tuigue – ela não era esguia, ela era esquelética, não tinha bumbum, não tinha peito, não tinha nada, ela era um esqueleto, alta e esquelética que não tem nada a ver com a mulher brasileira, então você imagina a mulher brasileira com bumbum porque a gente tem mais bumbum, não tem tanto busto. Nessa época, eu me preocupava, hoje em dia, eu me sinto bem com o meu corpo, é claro que eu procuro olhar o que está: “opa, está precisando aqui braço”, o que eu estou fazendo de errado, o que é que eu estou descuidando na minha parte emocional, mental para está com o braço assim, a barriga assada, então é mais essa preocupação. O modismo para mim, eu estou bem comigo, com meu corpo, eu me entendo muito bem com ele, gosto do meu corpo, conheço o meu corpo. Tanto faz se estiver na moda muito magra está bom, se estiver muito gorda está bom porque eu estou bem comigo. O modismo...

Elaine: O modismo não influencia o seu modo de vida?

Participante 4: Não me influencia. Hoje em dia, não me influencia em nada, nada. É claro que você procura andar, vamos dizer, se está usando uma saia mais comprida você bota uma saia mais comprida, mas o corpo em si, se está na moda muito magra, muito gorda, cabelo comprido, cabelo curto. Você procura andar mais ou menos... Se eu gostar do que está usando eu até uso, mas nada exagerado, eu sou bem clássica na minha maneira de vestir. Eu sou mais assim... O que eu gosto eu uso sempre, não interessa se está na moda ou não, mas os próprios filhos cobram de você: “mãe, tal, não sei o que.” Eu sempre posso usar o que está na moda independente dos modismos, daquelas coisas exageradas, aquilo que eu acho que é bom para mim, que é o modismo adaptado ao clássico, vamos dizer, o que eu faço. Usar uma saia num comprimento mais curto eu posso usar porque eu estou em ordem, minhas pernas estão em ordem e tudo dentro, lógico, de seguir um parâmetro de saber exatamente me colocar pela minha profissão, pela minha idade, de ter uma postura de vida. Dentro da minha postura de vida, eu acho até que eu faço bastante. Eu sou até bem liberal nessa coisa dos modismos, mas isso não me afeta não.

* Palavra audível

Elaine: A partir da antiginástica, o que mudou da percepção de si mesma?

Participante 4: Aquilo que eu já te falei, mudou muito. Uma coisa que eu precisava ter tirado uma foto, eu tinha muita vergonha dessa saboneteira, da clavícula aqui, era muito fundo isso aqui** e nos três primeiros anos da antiginástica eu perdi essa... Ficou como está hoje. É uma coisa que eu posso usar um decote bonito que não fica essa saboneteira funda, a clavícula pela própria postura ela ficou certinha, então eu não tenho mais aquele buraco tão fundo aqui. Eu sempre fui magra, essa parte superior sempre foi pequenininha, eu sempre fui pequena, mas me incomodava um pouco essa coisa da saboneteira - a gente usa saboneteira - da clavícula que melhorou. Eu deveria ter tirado uma foto antes e uma foto depois porque eu não sabia que isso ia acontecer.

[FINAL DA FITA 1 B]

Elaine: A gente estava na mudança da percepção de si mesma...

Participante 4: Eu já falei da clavícula, então foi uma percepção externa. A percepção interna, a minha percepção de mim como um todo - eu também acho que já falei - de perceber mais as emoções, perceber mais o quanto o corpo registra emoções, então se você tem uma tensão na coluna, uma tensão, uma dorzinha numa paravertebral ou se você tem uma dorzinha na lombar, então o que é aquela dorzinha? Porque é que ela está aí? Por que ela se instalou? Na hora que você vai tirar com alguns materiais ou com alguns exercícios da antiginástica vem o sentimento. Quando você tenta tirar, por exemplo, uma dor na paravertebral na altura da torácica, vamos dizer - que foi uma coisa que me aconteceu recentemente - veio um sentimento, mas que sentimento é esse? De você detectar sentimento, o que é: mágoa, tristeza, ressentimento, raiva. Você tem mais condições de detectar qual o tipo de sentimento para você poder trabalhar. A dor sai. Se você trabalha junto com o sentimento ela não volta mais, você tira a dor com os materiais: com o bambu, uma bolinha, uma bolona, um alongamento ou a própria postura. Se você não trabalha com esse sentimento que vem, a dor volta porque é o registro do corpo, mas se você trabalha esse sentimento, essa dor nesse lugar, pelo menos, não volta mais. Foi essa percepção que eu tive. Há alguns anos eu tive problema no ciático, no nervo ciático, e foi um coisa muito dura e, a partir do momento que eu comecei a fazer antiginástica, a trabalhar isso, nunca mais eu tive esse problema. Então, é essa percepção de você através do corpo receber as mensagens que o corpo humano através de uma dor, de um incômodo, não precisa nem ser dor, basta ser um incomodozinho, aquele que você teve a vida inteira e nunca percebeu: "está aí, eu sempre tive isso, sempre foi assim." "Não, mas porque que é assim?" Dá para modificar, você modifica a estrutura óssea do seu corpo, o osso muda. Como eu lhe falei da clavícula, a própria clavícula ela mudou, você muda osso, esse trabalho modifica o osso, você ganha espaço, o osso muda, ele vai para o lugar certo porque você trabalha a musculatura profunda, que é a musculatura próxima ao osso, e essa musculatura lhe ajuda... A partir do osso, o osso modificando, modifica toda a estrutura, e aí modifica sentimentos também, modifica emoções, e você vai tirando, vai descascando a cebola. É uma cebola que vai tirando e vai reconhecendo: "porque isso?" "Da onde vem?" "Vem da infância?" "Vem da adolescência?" Eu trabalhei coisas de adolescência e de infância muito grandes em termos de sentimentos, em termos de voltar mesmo para aquela época, e trabalhar no corpo, hoje, aquilo que eu senti naquela época que ficou registrado. Então a partir do momento que você vai se trabalhando, você vai ficando uma pessoa mais livre, você vai se libertando, seu corpo vai de libertando, você vai se libertando porque deixa de ter uma série de cargas que não são mais necessárias, você vai tirando aquilo. Então foi essa percepção, foi muito grande, muito grande.

** Aponta para a clavícula

Elaine: Isso acaba influenciando no seu cotidiano?

Participante 4: Sim, com certeza. Na minha vida cotidiana, inclusive comportamental. Eu tenho alguns grupos de amigos, amigas, então são dois ou três grupos diferentes: um grupo se preocupa com a parte espiritual, vamos dizer, esotérica, outro que se preocupa mais com a parte intelectual, e tem o grupo que eu vivo porque eu também vivo na parte social, tem o grupo, eu acompanho meu marido, então tem todo um lado social nessa história, e mesmo meu comportamento tanto, vamos dizer, na parte social - que é aquele comportamento mais ou menos do meu próprio trabalho, que exige uma coisa assim, de uma postura muito mais séria, muito mais fechada, não é séria, é fechada - eu consigo ser eu mesma tanto num grupo quanto no outro sem ser a diferente, eu consigo ser eu mesma em todos os grupos, claro, que nos grupos que você tem mais afinidade naquele momento, você é mais espontânea, você pode falar muito mais o que você pensa, e em outros grupos você não pode falar *tudo* que você pensa porque você vai ser taxada como louca. Mas, eu sinto que nesse contexto eu posso ser espontânea e eu mesma me comportar da maneira que eu gostaria de me comportar em qualquer um dos grupos sem tanta censura, sem me censurar: "aqui eu não posso falar isso, eu não posso me comportar assim, assado." Não, eu posso ser eu mesma e é uma coisa que já faz parte, já é natural, e não choca o tipo de pessoas que eu estou convivendo.

Elaine: Quais as suas perspectivas com a antiginástica?

Participante 4: Eu acho que vou fazer antiginástica até morrer. [risos] E tudo que pintar nesse sentido de novidade - eu não sei se você está sabendo, se as meninas falaram para você do trabalho da bolona, aquela bola grande -, a última novidade para gente é essa bolona que é maravilhosa para soltura de coluna, é um trabalho neurológico. Aliás, eu nem falei em nenhum momento que o trabalho da antiginástica é um trabalho extremamente neurológico à nível de neurônio mesmo, é muito bom. Essa bolona foi introduzida recentemente para gente. Então, eu vou fazer a vida inteira porque sempre tem alguma a mais que a gente tem que aprender, a gente tem sempre que aprender. Em quanto eu puder, enquanto eu tiver condições, eu acho sempre vou ter condições porque a gente leva uma qualidade de vida melhor, a partir do momento que o seu corpo não tem dor e você sabe quando vem alguma coisa você sabe tirar. O corpo avisa muito antes de você ter uma doença, de você ter uma doença, de você ter alguma coisa ele já vai dando sinais e se a gente conseguir perceber isso - muitas vezes eu consigo, muitas vezes eu não consigo pela própria vida que eu levo, muito corrida -, você vai ter uma vida de qualidade e uma vida mais longa, claro, com saúde, com qualidade de vida. Eu não vou deixar nunca de fazer porque para mim foi uma... Os meus também fazem o trabalho corporal, quer dizer a família toda, meu marido também se utiliza de materiais, de algumas técnicas que eu passo - ele não frequenta as aulas, mas eu passo - as técnicas para todo mundo aqui em casa, massagem, os materiais: bolinha, bambu, bolona, todo mundo usa aqui em casa, todo mundo usa, minha mãe - que não mora aqui comigo, mas quando está também faz - meu marido, meus filhos, todos nós usamos.

Elaine: Como foi fazer esse trajeto de vida em nosso trabalho, em nosso estudo?

Participante 4: Nossa, foi super gostoso, foi super gostoso, super interessante, foi uma coisa que tem uma sequência boa, achei muito interessante, gostei sim. [INTERRUPÇÃO] É um prazer. Eu adoro esse trabalho eu acho tão bom que você esteja fazendo isso porque é uma coisa que precisa ser divulgada. É um trabalho tão maravilhoso, é um trabalho que modifica osso, para a prevenção de qualquer tipo de doença e para mulher inclusive ter uma postura diante da vida. A partir do momento que você tem uma postura corporal você passa a ter uma postura diante da vida melhor, de muito mais coragem, de muito mais confiança. A postura do corpo lhe leva a ter uma postura emocional, mental. Tudo é um conjunto, então melhora tudo. Eu acho que tem que ser divulgado, eu acho que é um trabalho maravilhoso que você está fazendo, eu quero

que nós tenhamos lhe fornecido bastante dados para você poder desenvolver o trabalho e escrever realmente essa tese que vai ser maravilhosa, vai dar super certo com certeza porque é assunto inédito tem muita gente trabalhando com isso de diversas formas, mas é uma coisa nova e você já vai pegar pessoas que já estão há mais de quinze anos fazendo isso, é o meu caso, o caso da Clarice, o caso da Olga, eu não sei. Então, já existe resultado, o que se vê no resultado não é depois de 15 anos, o resultado é praticamente imediato, você já vai sentindo nas primeiras semanas, você já percebe, mas como nós fomos as pioneiras, vamos dizer, nós tivemos que fazer um trabalho danado, não tinha essa coisa de consciência, de fazer uma terapia também. Você queria fazer uma aula de corpo, sai dali vai para o supermercado, vai trabalhar, vai levar a sua vida, mas de repente você tem que trabalhar todo esse lado emocional e psicológico, então eu acho que isso daí é um negócio importantíssimo de ser divulgado. A partir do momento que você escreve uma tese dentro da *Educação Física* que as pessoas se interessem, pesquisem e que leiam, eu acho que vai ser muito bom.

Elaine: Eu espero...

Participante 4: Eu acho que você escolheu um tema maravilhoso, você vai ter milhões de informações, você vai ter muitos caminhos para pesquisar. Eu acho que uma tese tem quer isso mesmo muita pesquisa... Um leque muito grande de coisas que você vai ter para fazer.

Elaine: Abre espaço para outras....

Participante 4: Para outras, exatamente. Eu acho que um trabalho importantíssimo. Você está de parabéns porque você escolheu uma coisa que eu fico admirada, pois a Educação Física é uma coisa bem tradicional - se bem que eu acho que a cabeça do pessoal está mudando muito...

Elaine: Aos poucos estamos mudando.

Participante 4: É. Está mudando muito. Percebendo que existem outras coisas além do trabalho corporal em si, por si, embora seja um trabalho técnico que eu admiro porque tem que existir, é maravilhoso o trabalho, mas se poder juntar com esse outro trabalho que também tem uma técnica muito boa, vai ser uma coisa fantástica. Vai se juntar a fome com a vontade de comer!

Elaine: Seria o ideal...

Participante 4: Já pensou?! Vai ser muito bom poder estar em escolas, você poder passar isso.

Elaine: Ainda é uma vivência muito limitada, apenas um pequeno grupo que conhece, um pequeno grupo que acredita nesse trabalho.

Participante 4: Exatamente. As pessoas não acreditam ou acham que é enrolação, que é mais uma charlatanice e, é muito difícil porque tem, existe exatamente esses maus profissionais. Até você provar que aquilo lá é uma coisa séria, é uma coisa bem elaborada, não é dada por experiência: "então vamos fazer assim, deu errado então vamos fazer assado." Não, é um negócio estudado, uma coisa bem estruturada, mas é difícil. As pessoas relutam em aceitar uma coisa nova, mas como você está fazendo experiências com pessoas, com senhoras que já têm um acerto vivência, todas são pessoas assim idôneas, normais - nem sei o que é normal - [risos] no sentido de serem pessoas que vivem numa sociedade e tem filhos, os filhos tem uma família e tem uma estrutura, enfim que não vivem à margem de nada, está vivendo, está inserida. Eu pelo menos me sinto, claro que eu tenho meus momentos, mas no geral eu me sinto uma pessoa realizada, outras coisas que eu não realizei estou realizando, estou sempre em busca de alguma coisa. Então, eu acho que se você parte de que as

pessoas estão lhe dando esse tipo de informação é mais um *plus*^{*} para você, para dar mais credibilidade, eu acho. A vida dá tanta volta e a gente seguir um caminho por acaso... As coisas vêm para gente quando a gente busca, elas aparecem e aparece sempre a coisa certa, graças a Deus, vem a coisa certa. No fim, dá tudo certo, no fim é muito bom, vem gostoso e vai se abrindo, você nem questiona se está fazendo o certo ou o errado, de repente você vê que aquilo... Você sabe que é, seu corpo fala que é, você sabe quando está certo ou quando tem alguma coisa errada porque o seu corpo, seu espírito, seu eu superior, sua luz lhe diz, você sente, então é muito bom! Acho que eu não tenho mais nada a acrescentar, eu teria que falar... Se eu ficasse falando com você teria que ser um dia inteiro para contar como é o trabalho em si. Eu acho que você tem que trabalhar com a Odenise, ela vai seguir um caminho para lhe falar. Eu vou falar tudo entrecortado, mas ela vai ter talvez uma coisa mais estruturada: começo, meio e fim para falar do trabalho.

5ª Entrevista

Elaine: Quais as principais práticas corporais vivenciadas durante a infância na escola e fora da escola?

Participante 5: Quase nada, brincava de casinha, em árvore, brincava de casinha no topo de uma árvore, isso fora da escola. Na escola de 1ª a 4ª série não tenho lembrança de nada. De 5ª a 8ª série tinha uma boa aula de educação física, mas bem igualzinha para todo mundo, linha única. Era só liberdade, subir em árvore, brincar, brinquei muito de amarelinha e jogos de cantigas infantis, nada organizado, era livre mesmo. Na escola também tinha *pouquíssima* Educação Física, *pouquíssima* mesmo, era mais no recreio que a gente brincava.

Elaine: Na infância durante a fase escolar vocês se reuniam em grupo, se organizavam?

Participante 5: Ah, sim. Mas só para brincadeira, livre sem professora.

Elaine: Vocês brincavam de que?

Participante 5: Roda, amarelinha, esconde-esconde, aquela brincadeira que canta de marré que fica uma fileira de um lado e a outra do outro. Isso era todo dia, a gente brincava.

Elaine: As brincadeiras de rua foram levadas para a escola.

Participante 5: É. Tinha o corre lenço, o trem de ferro, então era cantoria sem fim a gente brincava bastante, mas nada estabelecido, era informal mesmo.

Elaine: Não havia aula sistematizada?

Participante 5: Não, de 1ª a 4ª não. Depois de 5ª a 8ª sim, aí era aquela aula que eu falei bem certinha, mas era mais uma parte de exercícios - eu esqueço o nome - que tinha uma série de exercícios, exames biométricos que faziam. Todo mês tinha os tais exames, e aí tinha um índice que a gente tinha que atingir. A gente quase morria para atingir aquele índice.

Elaine: Era assim a avaliação da disciplina?

Participante 5: Era, era. Quantos abdominais, quantos saltitamentos, quantos... E tinha um mínimo que era o considerado bom e o... A gente queria fazer mais.

Elaine: Todo mês tinha esse tipo de avaliação?

Participante 5: Todo. Eram as avaliações bimestrais, mas ela fazia todo mês um controle, tinha a fichinha, a gente ficava lá esperando com a fichinha na mão e vendo o desempenho.

^{*} Palavra audível

Elaine: Como eram as aulas?

Participante 5: Eu sempre gostava das aulas, sempre gostei de esporte, tinha as fichas biométricas que mediam o desempenho, a gente fazia um esforço terrível para superar aquelas metas dos professores.

Elaine: Fora da escola você tinha liberdade para brincar?

Participante 5: Total, vivia na rua, em cima de árvore, super livre, uma delícia!

Elaine: Na infância existia alguma separação de atividades: meninos e meninas?

Participante 5: Tinha: "isso não é para menina." Quando eu subia em árvore todo mundo falava "isso é para moleque" e as brincadeiras de roda, de amarelinha os meninos nunca participavam. Sempre foi falado: "não, isso é de moleque." Mas eu fazia também as coisas de moleque: subia em árvore, trepava no muro, brincar na rua. Agora nem cabe na cabeça da gente que era possível o que a gente fazia. Era rua de terra na minha casa, quando tinha enxurrada a gente fazia um diquizinho e ficava brincando naquela água, era tão limpo! Eu não entendo, eu não imagino agora, não tem lógica, você nem pisa na água da rua, você não deixa os filhos nem... A gente fazia diques e ficava brincando naquela água.

Elaine: Tanto a escola como a família reforçavam essa separação de vivência?

Participante 5: Ah, sim. Na escola era tudo separado, até o pátio tinha uma linha: daqui para cá os meninos e daqui para cá as meninas. Na classe, uma fileira de menina e uma fileira de menino, era muito... Na maioria das vezes, as classes eram só masculino e só feminino, de 1^a a 4^a.

Elaine: Quer dizer que a sua 1^a a 4^a série foi só menina?

Participante 5: Foi na primeira, foi segunda, foi terceira, quarta não, na quarta foi misturada, mas primeira, segunda e terceira foi só menina.

Elaine: Na Educação Física existia separação.

Participante 5: Era tudo separado, em um campo a turma feminina e, no outro, a turma masculina.

Elaine: As atividades eram diferentes?

Participante 5: Eram super diferentes, as dos meninos era mais voltada para o esporte e a nossa era mais para a ginástica.

Elaine: Você lembra de algum exemplo?

Participante 5: Tinha outro professor... Não, de 1^a a 4^a não tinha professor, não tinha aula, mas no pátio era os meninos para um lado e as meninas para o outro. Se o menino brincava de alguma coisa ficava aquele coro "mulherzinha, mulherzinha", então era mais rígido com os meninos, era mais rígido com eles do que com as meninas.

Elaine: Vocês se encontravam no intervalo?

Participante 5: Só até aquela linha ali que não podia passar. Era uma linha imaginária, mas os inspetores de alunos ficavam ali...

Elaine: Quer dizer que vocês não se integravam?

Participante 5: Não. Era até ali. Tinha um inspetor de alunos dos meninos e o inspetor de alunos das meninas.

Elaine: Como foi a sua educação familiar em relação as questões do corpo?

Participante 5: Pela minha idade dá para você ver que minha mãe era... Desde pequena ela veio e falou como era toda parte sexual, mas com dificuldade porque não era o cotidiano dela. Meu avô morava junto e ele falava "como vocês conversam umas bobagens, eu queria que mamãe fosse viva para ouvir essa conversa que vocês têm." [risos] Ele achava um escândalo. Ainda era pouca coisa, muito pouca.

Elaine: Com limitações...

Participante 5: Era. Era dando uma conotação, por exemplo, que o casamento era uma obrigação, que ela fazia aquilo não por prazer, mas porque era uma obrigação.

Elaine: Quais as principais orientações sobre o corpo que você recebeu na escola durante a infância?

Participante 5: Nem falava, na infância, nem falava.

Elaine: Nada era tratado.

Participante 5: *

Elaine: Como foi a sua relação com os meninos na infância?

Participante 5: Não tinha muita relação com os meninos, o meu grupo era mais de meninas. Na minha casa só tinha menina também, mais primas meninas, alguns primos meninos nasceram - tem dois mais velhos - daí que eu comecei a brincar mais com ele, mas sempre minha mãe falava "menino não brinca junto, não brinca junto, deixa os meninos lá e as meninas para cá". E, na escola, era totalmente separado, no recreio era os meninos para cá e as meninas para lá, isso até o ginásio - que agora é ciclo um e ciclo dois -, mas no ginásio era separado. No pátio não podia conversar: dessa linha só homem e dessa linha só menina.

Elaine: A única relação com menino era em sala de aula?

Participante 5: Era

Elaine: O que foi mais marcante na sua infância?

Participante 5: Em questão de...

Elaine: Algo que você lembra da infância e tenha...

Participante 5: Não tenho nenhuma lembrança ruim da minha infância, tive uma infância deliciosa, livre.

Elaine: Algo não necessariamente negativo, mas algo que tenha marcado positivamente também.

Participante 5: Eu adorava ser criança, nem queria crescer muito. Acho que eu era meio *Peter Pan*, sonhava em continuar aquela vidinha com o pai e a mãe. Eu acho que a maior lembrança é de família, eu achava uma coisa aconchegante. Quando eu chegava em casa parecia que eu era a pessoa mais importante do mundo. [emoção]

[INTERRUPÇÃO]

Elaine: Quais as principais práticas vivenciadas durante a sua adolescência na escola e fora da escola?

Participante 5: Na adolescência, nessa fase de 5ª a 8ª série, depois no curso normal. No curso normal, então tinha menos, menos aulas, a gente fazia mais parte de educação infantil, fazia planos, preparava aula de Educação Física para quando fosse dar aula. Tinha até uns planinhos bonitinhos, bem organizadinhos para gente dar aula - que a gente fazia estágio e dava aula no curso primário anexo - a gente fazia uns planinhos bem bonitinhos e dava umas aulas bem interessantes para as crianças, mais voltadas para essa parte de cantiga de roda.

* Nesse momento a participante emite um som e balança a cabeça indicando que não.

Elaine: Vocês vivenciavam aulas e também planejavam.

Participante 5: É. A aula de Educação Física no curso normal era mais para preparar a aula do que para gente... Mas tinha também a nossa parte, mas aí já era bem mais livre eram jogos.

Elaine: E fora da escola?

Participante 5: Aí não tinha muita coisa, não. Não brincava mais e nunca fiz esporte, alguma coisa...

Elaine: Mas saía, gostava de...

Participante 5: Saía, mas não era muito passeadeira não, saía, gostava de baile, de carnaval, mas não era muito de sair.

Elaine: Como foi a sua educação familiar em relação as questões corporais?

Participante 5: Minha mãe quando eu tinha uns dez, doze anos ela deu uma explicação do jeito que ela achava que estava bom, das transformações do corpo, de cuidados, de postura e só. Depois as conversas que a gente tinha eram com as amigas, umas mais espertinhas levavam uns livros que tinham e a gente lia na escola durante o intervalo, mas em casa não.

Elaine: Você percebia receio da família para conversar sobre essas questões?

Participante 5: Minha mãe tinha sim. Ela tinha vontade de conversar, mas não tinha muita facilidade, ela queria passar a questão de sexo como uma obrigação e não como um prazer, sempre ela passou "não, porque casou tem obrigações" nunca como prazer, sempre obrigação.

Elaine: O papel da mulher naquele molde...

Participante 5: É, e eu assimilei muito bem, nunca vi como! Parece que eu não punha em dúvida nada, eu achava que era assim e era assim.

Elaine: Você foi educada para o casamento?

Participante 5: Sim, mas não, por exemplo, tinha família que a mulher nem estuda e a minha família queria que estudasse quanto mais. Eu sempre estudei, fiz o normal, depois fiz aperfeiçoamento, depois eu fiz administração escolar, depois fiz o curso de pedagogia. Se eu não tivesse casado eu teria ainda continuado fazendo mais. A família dava todo apoio para que a gente estudasse e trabalhasse. Eu não queria trabalhar, eu falava que não queria trabalhar, agora aposentei e já arrumei não sei nem quantos empregos. Eu sempre falei... A minha mãe, não: "tem que trabalhar, a mulher que não trabalha não tem valor." E então, neste aspecto, não era como na parte sexual que era mais velada.

Elaine: Você acha que você teve uma educação fechada, rígida?

Participante 5: Não. Nessa idade, minha mãe dizia "pode namorar quem você quiser é só falar para gente". Isso era uma coisa rara naquela tempo, pois, as meninas namoravam escondido e em casa eu sempre tive liberdade. Acho que era por isso que eu não achava muita graça, não ligava muito para namorar e preferia brincar mais. Aos doze anos eu brincava igual a moleque e as minhas amigas já estavam tudo querendo namorar, escondidinha, aquela luta para esconder da mãe. Nesse aspecto não, era só meio cerimoniosa a conversa, mas não era uma coisa *fechada* dentro da possibilidade. Como eu falei da outra vez que o meu avó falava "nossa, como vocês conversam umas bobagens", ele queria que a minha avó estivesse viva para ouvir as conversas, ele achava um absurdo, mas era uma coisinha: falar de gravidez. No tempo dele, a mulher grávida ficava em casa, não saía ou, se saía, o marido saía na frente e a mulher atrás, então para ele a gente conversar era uma vergonha.

Elaine: Você procurava sua família para conversar?

Participante 5: Não, não era muito, não procurava muito não.

Elaine: Quais foram as principais orientações sobre corpo que você recebeu na escola, durante sua adolescência?

Participante 5: Não marcou muito porque eu não lembro. Tinham as aulas que falavam que era importante, falava de alimentação, mas não foi uma coisa que tenha marcado, que eu guarde. Eu lembro mais da minha mãe falando "senta direito, olha as costas, murcha barriga, endireita o pé", me lembro mais em casa do que na aula.

Elaine: Alguns professores orientavam, conversavam sobre essas questões do corpo?

Participante 5: Não. Essa professora de Educação Física, tinha até alunos que conversavam com ela alguma coisa, alguns que não tinham a possibilidade de conversar em casa, então ela era como uma mãe. Vinham contar, vinham chorar, mas eu não conversava não.

Elaine: Como você lidou com as mudanças corporais na adolescência? Como foi para você essa vivência?

Participante 5: Eu não tive maiores problemas não, parece que foi evoluindo e chegando. Não tenho lembrança de alguma coisa que... Eu nunca tive muita preocupação com o corpo, com estética, nunca foi muito...

Elaine: Mas as mudanças... como foram?

Participante 5: As hormonais... Desde os dez anos eu já sabia, já esperava que acontecesse. Eu queria mais é ficar criança, quando eu fiquei menstruada a única coisa que eu achava que era amolante porque falavam "agora não pode ficar subindo em árvore, não pode ficar brincando na rua, precisa ter cuidado, não pode tomar frio." [risos] Então, para mim aquilo foi um atrapalho na minha liberdade. Eu olhava "outra vez que amolação!" Mas também depois passou, eu não lembro alguma coisa...

Elaine: Você passou bem.

Participante 5: Eu passei bem nas mudanças. Eu não lembro se houve alguma coisa que eu não achei boa, não lembro.

Elaine: Como foi o relacionamento com os rapazes nessa fase?

Participante 5: Não tinha muitos amigos não, eram mais meninas, namorado também, eu tive uns três que eu... Não era nem namoro, era só dá umas olhadas, namorar mesmo só o meu marido, namorei quase nove anos. Não tive, não era muito de passear, e foi meu primeiro namorado e único. [risos]

Elaine: O que mais lhe marcou na adolescência?

Participante 5: O contato com os meninos. Na infância, para mim o menino amolava, era aquela turminha que brigava com a gente, e daí aquele relacionamento mais gostoso com o sexo masculino.

Elaine: Era melhor essa convivência com os rapazes?

Participante 5: Era. Os molequinhos eles só provocavam, só atrapalhavam, então era aquela fase do clube do bolinha, sempre existe. Agora na adolescência já era aquela coisa mais gostosa, aquela conversa que a gente esperava para conversar com o menino.

Elaine: Você vivenciou alguma prática antes da antiginástica?

Participante 5: Eu fiz ioga - menos de um ano, eu não me lembro bem quanto tempo - eu adorava ioga, depois eu fiz ginástica com a Odenise - quase um ano - mas ainda não era antiginástica, mas já era diferente. A ginástica, ginástica só com esforço e com a preocupação estética eu nunca gostei e a Odenise já era uma linha diferente. Enquanto a minha filha fazia ballet, ela dava ginástica para as mães enquanto

esperavam as filhas, mas depois fiquei muitos anos sem fazer nada. Voltei na Odenise em noventa dois e comecei já com a antiginástica.

Elaine: Já era aqui?

Participante 5: Era na outra escola dela.

Elaine: Além da antiginástica você vivencia outras práticas corporais, hoje?

Participante 5: Não. Eu faço caminhada, tento fazer umas duas vezes por semana, mas bem enclinadinha: "está chovendo, está meio frio." Tem sempre uma desculpinha e eu não vou, mas quando eu vou, eu adoro. Eu vou caminhar no bosque, aquilo é um paraíso, então quando eu entro eu falo "como eu não venho todos os dias?" Mas, chega outro dia dou uma desculpinha e não vou também.

Elaine: Como foi o seu encontro com a antiginástica?

Participante 5: Desde do primeiro dia de aula que a gente tem para conhecer eu já adorei e não parei mais. Eu gosto muito, muito, fez muito bem para mim, muito.

Elaine: Como foi o primeiro contato, como foram as primeiras experiências com a antiginástica?

Participante 5: O pessoal tem muita reação, tem muitos que tem ação, mas para mim foi mais brando, eu nunca tive uma reação. Eu só achei que eu fui me soltando, me enxergando, tendo o meu lugar porque eu sempre fui muito de fazer tudo pelos outros, para mim nunca tinha tempo. Agora com a antiginástica, eu comecei a me enxergar e querer o meu espaço, eu enxergo mais do que eu consigo, [riso] eu vejo "isso precisa ser assim". Na ação realmente é mais devagar.

Elaine: Você percebe, mas você não está...

Participante 5: É muita coisa eu falo "nossa, precisa ser assim!" Só que na prática a teoria é outra. Pelo menos eu enxerguei o que precisa mudar.

Elaine: Você acha que já caminhou com essa mudança?

Participante 5: Muito, muito, muito, muito mesmo.

Elaine: O que faz você continuar?

Participante 5: O que me traz de retorno e o que eu quero ainda mais. Eu quero bastante ainda.

Elaine: Por exemplo, o que lhe motiva, o que lhe traz aqui e dar sequência nesse trabalho, nessa vivência?

Participante 5: Eu acho maravilhoso conhecer o corpo, como funciona, quais as reações, a interligação da mente com o corpo, mexe em um e afeta o outro, mexe no outro afeta o outro, eu sempre gostei disso, sempre fui ligada a essa parte. Eu não gosto de remédio de nada, eu uso só homeopatia e eu sempre acho que é a gente que cria tudo, então é a gente que tem que concertar também. Eu sempre tive essa idéia empiricamente e, agora, eu vi que o que eu achava era verdade. A gente pode mudar, mas que é difícil é.

Elaine: A experiência que você tem aqui você consegue canalizar para o seu cotidiano?

Participante 5: Muita coisa eu consigo, mas muita coisa eu vejo que é certo, mas ainda não... Eu sei que se você fica magoada e sem falar, você tem as reações físicas, mas não porque eu sei que isso acontece eu consigo evitar. Até, por exemplo, uma rigidez na nuca que a Odenise fala "isso daí vocês não podem ter mais porque a gente já sabe que é a passagem da emoção para razão", então a gente tem que administrar, mas às vezes, eu ainda tenho um pescoço duro e tenho que pegar uma bola, fazer uma massagem. Então não é porque você tem a vivência que você aplica maravilhosamente no dia-a-dia.

Elaine: O que mudou no seu modo de vida com essa vivência?

Participante 5: Menos exigência, mais flexibilidade comigo e com as pessoas, com os outros também. Eu sempre tive facilidade de aceitar tudo nos outros, em mim é que era mais difícil, uma rigidez pela formação, pela formação de tudo certinho, tudo bonitinho, então tinha que ser tudo muito certo comigo, não permitia nenhum erro, agora já mudei bastante.

Elaine: Hoje você se permite ser um pouquinho errada.

Participante 5: Me permito. [riso] Me permito errar porque tudo tinha que ser assim e sempre fui. Eu fui funcionária que trabalhava fora de casa com perfeição e em casa com perfeição, tudo, tudo, mas não é possível. Você tem que ir se adaptando, deixando a casa de um modo que todo mundo seja atendido, mas não eu precisar ficar fazendo - porque tinha naquela época a idéia que a mulher tinha que fazer tudo -, no meu serviço eu também tinha que fazer tudo, então é pesado, a gente vai ficando rígida, meio tensa. Eu enxerguei que não precisa tanto porque dá para ser uma mãe menos... E ainda, isso é muito negativo para os filhos porque eles ficam muito mal acostumados, muito dependente porque tudo a mãe que faz, a mãe faz, a mãe faz, então é ruim para eles também.

Elaine: Eu lembro que você falou que chegou num ponto que eles achavam que essa mudança foi ruim.

Participante 5: Eles acham que eu piorei. Quando eu falo "eu vou lá na Odenise, a gente precisa procurar..." , eles falam "eu não vi nada, mãe, de diferente, eu acho até que você piorou!". [risos] Piorei mesmo porque agora eu não faço tanto quanto eu fazia, eu ainda faço *muito*, mas também o que eu faço eu gosto. Eu nunca fiz por obrigação, era uma coisa incorporada que eu fazia achando que fazia parte da... Minha mãe foi uma coisa: ela cozinhava, bordava, costurava, tudo minha mãe fazia, o que você perguntasse ela fazia com perfeição e ela era minha, era tudo para mim, meu ídolo, [emoção] então tinha que ser igual ela. Meu marido, às vezes, me cobrava "sua mãe fazia assim", e agora eu falo "porque então não casou com ela, casasse com ela, eu não sou ela". [risos] Então, há cobrança quando uma pessoa é muito presente, muito perfeita parece que todo mundo tem que meio que seguir.

Elaine: O seu jeito teve muita influência da sua educação?

Participante 5: Teve total, total, mas olha o que me ensinaram eu fiz, e não era assim... Eu lembro bem que na juventude todo mundo reclamando do pai e da mãe que eles eram chatos, eu nunca achei, eu sempre achei que era assim mesmo. Eu até não entendo, eu fico pensando... Mas é que eles não eram mesmo ruins, eles faziam tudo. Eu não tenho nada para reclamar nem da minha infância, nem da minha juventude de coisa negativa, de família, não tenho nada, nada mesmo. Era um pai e uma mãe que só viveram pela gente também, então eu acho que eu pensava que o que eles pediam era coerente com as atitudes deles.

[FINAL DO LADO A]

Elaine: Volte um pouquinho o final. Você falava da influência da sua educação no seu modo de ser.

Participante 5: Que eu assimilei todas aquelas idéias que a mulher tem que ser assim, que tem que ser boa mãe, boa esposa, boa funcionária, tudo tinha que ser perfeita e como minha mãe fazia tudo perfeito eu também achava que eu podia fazer. Isso foi desgastante porque eu sempre trabalhei o dia todo fora, a minha casa vivia em ordem, comida super caprichada, os filhos super atendidos, então eu esquecia de mim. A mesma coisa o meu marido fez, ele também esqueceu dele, então nós dois vivemos em

* Palavra audível.

função dos filhos, agora que os filhos estão com dezenove e vinte anos, agora que a gente está vendo que eles tem a vida deles e nós só cuidamos deles. Como era somente eu, meu marido e os meus filhos aqui em Campinas, não tinha um parente, e eu trabalhava o dia todo, então eu nunca fui de passear, nunca fui ao teatro, um cinema só com ele deixando os filhos de novo. Eu achava que eles ficavam o dia todo com a empregada, então sábado, domingo e à noite era a gente que tinha que ficar com eles e ficava. Então, fomos em todos os teatros infantis, o que você perguntar a gente foi, filminhos infantis Xuxa e Trapalhões da vida nós fomos em todos, mas a gente não tinha o momento da gente porque como eles ficavam o dia todo sozinhos eu achava que já era o suficiente.

Elaine: Na adolescência você não questionava se isso era o certo ou errado?

Participante 5: Não, mas a minha mãe deixava eu sair, eu não saía porque eu não queria.

Elaine: E essa idéia do casamento?

Participante 5: Não. Meu sonho era ter filho, eu sempre falava que se eu não casasse eu ia ter um filho, eu queria um filho, não ia ter uma produção independente como agora, não chegava a tanto, [riso] mas eu dizia que eu ia adotar uma criança. Eu nasci querendo ter filho, então eu não achava... E eles sempre me incentivaram que estudasse, que trabalhasse - desde dezesseis anos eu já tinha um monte de alunos, tinha uma casa do meu pai desocupada e eu fiz uma escolinha, então eu não tinha me formado ainda e já tinha dez alunos de externato, aula particular. Sempre fiz o que eu quis, só que o que eu queria era tudo meio certo, não queria coisa... [risos]

Elaine: Quais são suas perspectivas com a antiginástica?

Participante 5: Eu quero aprender muito ainda, não quero parar não, quero sempre uma atividade como a antiginástica. Eu leio bastante, até o que a Odenise fala que saiu eu já gosto de ler.

Elaine: Tem algo que você possa pontuar, o que você pretende, tem como perspectiva?

Participante 5: Conhecimento, auto-conhecimento. Para mim o fundamental é me auto conhecer e daí poder mudar, em decorrência disso, para uma harmonia interior e exterior.

Elaine: Como você lida com os modismos do corpo?

Participante 5: Não lido porque eu nunca me preocupei muito. Como eu falei, barriga para mim é a coisa que mais implica, a coisa que eu mais detesto é barriga e tenho uma boa de uma barriguinha. Isso me preocupa, mas magreza, não quero ser gorda, não gosto de gordura, cuido da família inteira para não ficar gorda, mas não tenho preocupação. O corpo nunca me preocupou muito com a estética e sim saúde, um corpo saudável, forte é o que me interessa, por isso que eu nunca me interessei por ginástica que fica malhando, malhando para ficar elegante, não. Eu acho que é mais uma questão de saúde.

Elaine: Como você vê esses modismos principalmente, do sexo feminino?

Participante 5: Eu acho um absurdo o silicone. Eu acho que a beleza, a mulher você já não sabe se ela é bonita por natureza ou se pôs silicone em todos cantos do corpo, plástica aqui e plástica lá. Todo mundo parece que vai incorporando isso e parece que já vai ficando normal você mudar seu corpo, se seu nariz é assim você deixa assim, eu não acho certo, não gosto, acho que é muita cabeça vazia, acho que falta alguma coisa dentro da cabeça, do cérebro, então daí começa a mexer no corpo. O valor é bem outro, cada idade tem o seu jeito de ser, então cada um tem que ir aceitando, claro, que eu não acho lindo ficar com ruga, com papada, mas nem por isso vou ficar mudando, mudando, mudando. Vou ficar me adaptando emocionalmente para isso.

Elaine: De que forma as questões relativas ao corpo lhe preocupam enquanto mulher?

Participante 5: Então, é isso que eu disse, eu acho que é fundamental a saúde, o bem-estar, você saber entender as mudanças, não é aceitar, é compreender, faz parte da vida, não é aceitar porque aceitar parece uma coisa pesado “tem que aceitar”. Acho que tem que enxergar que cada fase da vida o seu físico é um. A minha preocupação é com a saúde, saúde e conhecimento, conhecer o funcionamento do organismo e a relação do interno com o externo.

Elaine: Existe alguma coisa que enquanto mulher lhe deixa inquieta hoje?

Participante 5: Tem bastante coisa, tem tanta coisa. Você diz de corpo?

Elaine: Não só de corpo, mas de um modo geral.

Participante 5: Eu acho que hoje nós estamos numa situação difícil no país, no mundo, muitas inquietações, acho uma coisa que todo mundo tem, mais filosófica mesmo, no sentido de vida, e eu acho que a antiginástica também faz você pensar muito nesse sentido de vida, transcendência. A minha preocupação é sempre melhorando as atitudes, sempre melhorando. É a minha preocupação constante.

Elaine: Você percebeu, percebe ou vivenciou algum tipo de preconceito em relação à mulher?

Participante 5: Não. Na minha família mulher era tudo, era uma mulherada mandona sem fim, todos os meus parentes as mulheres são... Então eu nunca tive, nunca vivenciei, nem fora, sempre fui diretora de escola, nunca tive. Trabalhei sempre em ambiente de educação, também isso já é um campo da mulher mesmo, então... Mas tem, por exemplo, agora que a minha filha está moça a gente sente que se ela namora, o pessoal fica meio assim. O filho é maravilhoso se namorar cada dia uma menina, isso ainda persiste muito, até o marido pensa assim, então a mulher liberou um pouco, mas isso tem.

Elaine: O que mudou na percepção de si mesma com esse trabalho?

Participante 5: Foi total a mudança. Eu me enxerguei e quis meu lugar.

Elaine: A partir da antiginástica?

Participante 5: É sim, eu acho que é. É claro que com o amadurecimento você já vai mudando, mas eu acho que... Para quem eu falo eu digo faça antiginástica, ioga também quando eu fiz eu também gostei muito, então é um exercício que não é só direcionado ao físico, eu acho que o que eu gosto é isso, você tem o retorno no físico, mas a parte que está trabalhando mesmo é a interna.